

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PRINSIP INDIVIDUALISASI PADA PROGRAM LATIHAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN GERAK (SPEED & AGILITY)

Pembimbing : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Bambang Erawan, M.Pd.

Akbar Ghufron Maftuhaddin*

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah dampak penerapan *prinsip individualisasi* pada program latihan fisik terhadap peningkatan kecepatan gerak (*Speed&Agility*).

Tujuan penelitian ini untuk mengungkapkan dampak penerapan *prinsip individualisasi* pada program latihan fisik terhadap peningkatan kecepatan gerak (*Speed&Agility*). Kegunaan dari hasil penelitian ini secara teoritis dapat digunakan sebagai referensi untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan, khususnya untuk prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kemampuan fisik (Latihan Fisik).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan adalah 10 orang. Instrument atau alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan Test Sprint 20 M dan test Agility dengan menggunakan test Shuttle Run 5 X 4 M.

Penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan menggunakan uji non parametrik (*Wilcoxon Signed Rank Test*). Hasil pengujian tersebut memperoleh nilai T dari uji jenjang bertanda wilcoxon yaitu 1 lebih kecil dari tabel nilai kritis T untuk *wilcoxon signed rank test* untuk $n = 10$, $\alpha = 0,05$ dengan pengujian 2 arah nilai $T_{\alpha} = 8$. Kriteria pengujianya adalah H_0 diterima apabila $T \geq T_{\alpha}$. Sehingga peneliti dapat menyimpulkan adanya peningkatan yang signifikan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah penerapan *prinsip individualisasi* pada program latihan fisik memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kemampuan gerak (*Speed&Agility*).

*Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2009

ABSTRACT

THE IMPACT FROM APPLICATION INDIVIDUAL PRINCIPLE TO PHYSICAL TRAINING PROGRAM TOWARDS INCREASE MOVEMENT SPEED (SPEED&AGILITY).

The problem raised in the research is impact from application individual principle to physical training program towards increase movement speed (Speed&Agility). To purpose this research is to express impact from application individual principle to physical training program toward increase movement speed (Speed&Agility). To use from result this research is in the theoritys methode can be use as reference to enrich and developed the science, in particular to training principle's in towrds to increase physical fitness (Physical training). The methode in the research is experiment methode. The tekhnique for taker the sample is purposive sampling tekhnique. The sample is 10 person, instrument or the collecting instrument data in the research is sprint test 20 M and agility test with to use test shuttle run 5x4 M. The calculation and signification from this test is to increase result the training use non prametric test (wilcoxon signed rank test). The result from the test is to get T value more small fron T tabel critical fro wilcoxon signed rank test for $n=10$, $\alpha = 0,05$ with 2 test direction value $T_{\alpha}=8$. The criteria test is H_0 accepted when $T \geq T_{\alpha}$. So a researcher can get conclude be found to increase significant. The conclude from the research is application individual principel to training program physical to give significant impact in to increase movement spee (speed&agility).

Key word : Individual Principle, Movement Speed (speed&agility), Physical training.