PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KECEPATAN MENGGUNAKAN TEKNIK *RUNNING WITH THE BALL* DALAM SEPAK BOLA

JULIO ROBERTO

ABSTRAK

Secara umum tujuan dari penelitian dan pengembangan ini adalah untuk menghasilkan model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* untuk usia 15-17 tahun dalam sepak bola. Penelitian pengembangan ini menggunakan pendekatan model Penelitian dan Pengembangan (*R & D*) dari Borg dan Gall. Subjek dalam penelitian dan pengembangan ini adalah 52 atlet sepak bola usia 15-17 tahun dari Club Medan Sakti FC, PS. Harjuna Putra, PS. Patriot Disporasu dan SSB Bina Pratama Medan.

Setelah melakukan proses revisi dari tim ahli dan pelatih sepak bola diperoleh hasil nilai dari validasi ahli dengan persentase rata-rata 88,88 % dan rata-rata tingkat respon atlet sebesar 89.44 %. Kemudian hasil pada uji kelompok besar untuk rata-rata nilai dari validasi ahli sebesar 92,59 % dan tingkat respon atlet sebesar 93,16 %. Hasil tersebut menunjukan bahwa model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* dikatakan efektif sehingga hasil latihan bisa dikembangkan secara valid dan praktis. Kemudian tidak ada perubahan jumlah model latihan dari tahap sebelumnya yaitu 15 model latihan.

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) model latihan kecepatan menggunakan teknik *running with the ball* dalam sepak bola dapat menjadi alternatif dari model latihan kecepatan untuk diterapkan pada atlet, (2) model latihan ini lebih efektif dan efisien sehingga dapat meningkatkan minat dan motivasi atlet dalam proses latihan sepak bola.

Kata Kunci : **Penelitian dan Pengembangan (RnD), Kecepatan, Sepak Bola**

DEVELOPMENT OF SPEED EXERCISE MODEL USING RUNNING WITH THE BALL IN SOCCER TECHNIQUES

JULIO ROBERTO

ABSTRACT

In general the purpose of this research and development is to produce a speed training model using the running with the ball technique for ages 15-17 years in football. This development research uses a Research and Development (R & D) approach from Borg and Gall. The subjects in this research and development were 52 soccer athletes aged 15-17 years from Club Medan Sakti FC, PS. Harjuna Putra, PS. Patriot Disporasu and SSB Bina Pratama Medan.

After conducting the revision process from the team of experts and soccer coaches, the results of the expert validation were obtained with an average percentage of 88.88% and the average response rate of the athletes was 89.44%. Then the results in the large group test for the average value of expert validation were 92.59% and the athlete's response rate was 93.16%. These results indicate that the model of speed training using the running with ball technique is said to be effective so that the results of the training can be developed validly and practically. Then there was no change in the number of training models from the previous stage, 15 training models

Based on this study it can be concluded that: (1) the speed training model using the running with the ball technique in soccer can be an alternative to the speed training model that can be applied to athletes, (2) this training model is more effective and efficient so it can increase interest and the motivation of athletes in the soccer training process.

Keyword: **Exercise Model, Speed, Football**