

**PENGARUH *WEEKLY UNDULATING PERIODIZATION (WUP)*  
TERHADAP KEMAMPUAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL  
PUTRI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh  
Triane Depianti  
NIM 1700798

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

***PENGARUH WEEKLY UNDULATING PERIODIZATION (WUP)  
TERHADAP KEMAMPUAN SPEED PADA PEMAIN FUTSAL  
PUTRI***

Oleh  
Triane Depianti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**© Triane Depianti 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2023**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

TRIANE DEPIANTI

PENGARUH *WEEKLY UNDULATING PERIODIZATION*  
(*WUP*) TERHADAP KEMAMPUAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL  
PUTRI

Disetujui dan disahkan oleh :  
Pembimbing I

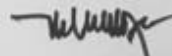
Prof. Dr. Nina Sutresna, M.Pd  
NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd  
NIP. 196812181994021001

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.  
NIP. 197108041998021001

## ABSTRAK

### **PENGARUH *WEEKLY UNDULATING PERIODIZATION (WUP)* TERHADAP KEMAMPUAN *SPEED* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI**

**Triane Depianti<sup>1</sup>, Nina Sutresna<sup>2</sup>, Dikdik Zafar Sidik<sup>3</sup>**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 4015, Indonesia

<sup>1</sup>Triane Depianti, E-mail: [Depiantitriane1@gmail.com](mailto:Depiantitriane1@gmail.com) Telp: 083842434587

<sup>2</sup>Nina Sutresna, E-mail: [pko.fpok.upi@gmail.com](mailto:pko.fpok.upi@gmail.com) Telp: 08156210656

<sup>3</sup>Dikdik Zafar Sidik, E-mail: [pko.fpok.upi@gmail.com](mailto:pko.fpok.upi@gmail.com) Telp: 08158744617

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Weekly Undulating Periodization (WUP)* terhadap kemampuan *Speed* pada Pemain Futsal Putri. Metode penelitian yang digunakan adalah Metode *Expost Facto*, dengan Desain yang digunakan oleh peneliti menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh atlet futsal putri porda Kota Bandung sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan *purposive sampling*. Adapun sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 10 orang. Instrumen yang digunakan untuk memperoleh data adalah *Sprint 20 Meter*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa berdasarkan perhitungan data dapat dinyatakan bahwa *weekly undulating periodization* terhadap kemampuan *speed* pada pemain futsal putri yang ditandai dengan nilai nilai t hitung  $7,235 > 1,782$ ,  $P = 0,00 < 0,05$  dan memberikan pengaruh sebesar 65% terhadap peningkatan kemampuan kecepatan pemain futsal putri. Kemampuan *speed* ini dapat meningkat secara signifikan jika diberikan latihan yang sesuai dan tepat.

Kata kunci: Futsal, *weekly undulating periodization*, *speed*.

## ABSTRACT

### ***THE EFFECT OF WEEKLY UNDULATING PERIODIZATION (WUP) ON SPEED ABILITY IN WOMEN'S FUTSAL PLAYERS***

**Triane Depianti<sup>1</sup>, Nina Sutresna<sup>2</sup>, Dikdik Zafar Sidik<sup>3</sup>**

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudhi 229 Bandung 4015, Indonesia

<sup>1</sup>Triane Depianti, E-mail: [Depiantitriane1@gmail.com](mailto:Depiantitriane1@gmail.com) Telp: 083842434587

<sup>2</sup>Nina Sutresna, E-mail: [pko.fpok.upi@gmail.com](mailto:pko.fpok.upi@gmail.com) Telp: 08156210656

<sup>3</sup>Dikdik Zafar Sidik, E-mail: [pko.fpok.upi@gmail.com](mailto:pko.fpok.upi@gmail.com) Telp: 08158744617

*This study aims to determine the effect of Weekly Undulating Periodization (WUP) on Speed ability in Women's Futsal Players. The research method used is the Ex post Facto Method, with the design used by researchers using the One Group Pretest-Posttest Design. The population taken in this study were all female futsal athletes from the city of Bandung, consisting of 20 people. The sampling technique used was purposive sampling. The samples taken in this study were 10 people. The instrument used to obtain data is the 20 meter sprint. The results of this study indicate that based on data calculations it can be stated that weekly undulating periodization on the speed ability of female futsal players is indicated by a t count value of  $7.235 > 1.782$ ,  $P = 0.00 < 0.05$  and gives a 65% effect on increasing the speed ability of female futsal players. This speed ability can increase significantly if given appropriate and appropriate exercises.*

*Keywords: Futsal, weekly undulating periodization, speed.*

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	ivv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat/Signifikansi Penelitian .....	4
1.5 Batasan Penelitian .....	4
1.6 Struktur Organisasi Skripsi .....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	6
2.1 Hakikat Permainan Futsal .....	6
2.2 Kemampuan Fisik .....	8
2.3 Speed (Kecepatan) .....	10
2.4 Periodization Undulating .....	12
2.5 Karakteristik Periodisasi Latihan .....	15
2.6 Weekly Undulating Periodization (WUP) .....	12
2.7 Penelitian Terdahulu .....	12
2.8 Kerangka Berpikir.....	20
2.9 Hipotesis .....	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	22
3.1 Metode dan Desain Penelitian.....	22
3.2 Partisipan dan Tempat Penelitian.....	23
3.3 Populasi, Sampling, dan Sampel .....	23
3.4 Instrumen Penelitian.....	25
3.5 Prosedur Penelitian.....	27
3.6 Program Latihan.....	28
3.7 Analisis Data.....	32
3.6.1 Uji Deskriptif .....	32

3.6.2 Uji Normalitas.....	32
3.6.3 Uji Homogenitas .....	33
3.6.4 Uji Hipotesis .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.2 Uji Prasyarat.....	37
4.3 Pengujian Hipotesis .....	38
4.4 Pembahasan.....	39
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>41</b>
5.1 Simpulan .....	41
5.2 Implikasi .....	41
5.3 Rekomendasi.....	41
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>45</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.6.1 Kerangka Berpikir.....	20
Gambar 3.4.1 Ilustrasi Test 20 meter Dash Sprint.....	20



## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1.1 Hasil Kemampuan Speed sebelum perlakuan (pre-test) .....	35
Tabel 4.1.2 Hasil Kemampuan Speed setelah perlakuan (pre-test).....	36
Tabel 4.1.3 Hasil Uji Normalitas .....	37
Tabel 4.1.4 Hasil Uji Homogenitas.....	38
Tabel 4.1.5 Hasil Uji Paired Samples Test .....	39

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik-Revisi Ke X*.
- Baker, D., G. Wilson, et al. (1994). "Periodization: the effect on strength of manipulating volume and intensity." *The Journal of Strength & Conditioning Research*
- BUFORD, T. W., ROSSI, S. J., SMITH, D. B., & WARREN, A. J. (2007). a Comparison of Periodization Models During Nine Weeks With Equated Volume and Intensity for Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1245–1250. <https://doi.org/10.1519/00124278-200711000-00045>
- Chandra, K., Kusuma, A., Kadek, I., Kardiawan, H., Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Effect of Ladder Drill Exercise on Speed, Surrounding, and Power Leg Muscle How to Cite. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation / Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(633), 193–196. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Kosanke, R. M. (2019). *Teori sugiono*. 31–51.
- Leveritt, M., Abernethy, P. J., Barry, B. K., & Logan, P. a. (1999). Concurrent Strength and A Review. *Sports Medicine*, 28(6), 413–427.
- Lorenz, D. S., Reiman, M. P., & Walker, J. C. (2010). Periodization: Current review and suggested implementation for athletic rehabilitation. *Sports Health*, 2(6), 509–518. <https://doi.org/10.1177/1941738110375910>
- Pardjer, A. (2016). KEKUATAN OTOT PADA ATLET JUNIOR PUTRA BOLA VOLI FULAUAN SPORT CLUB Abraham Pardjer. *Jargaria Sprint*.
- Pugliese, L., Porcelli, S., Bonato, M., Pavei, G., La Torre, A., Maggioni, M. A., Bellistri, G., & Marzorati, M. (2015). Effects of manipulating volume and intensity training in masters swimmers. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(7), 907–912. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0171>.

- RHEA, M. R., BALL, S. D., PHILLIPS, W. T., & BURKETT, L. N. (2002). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for Strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 16(2), 250–255. <https://doi.org/10.1519/00124278-200205000-00013>
- RHEA, M. R., PHILLIPS, W. T., BURKETT, L. N., STONE, W. J., BALL, S. D., ALVAR, B. A., & THOMAS, A. B. (2003). A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs With Equated Volume and Intensity for Local Muscular Endurance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(1), 82–87. <https://doi.org/10.1519/00124278-200302000-00014>
- Smith, J., Petrovic, P., Rose, M., De Souza, C., Muller, L., Nowak, B., & Martinez, J. (2021). Placeholder Text: A Study. *The Journal of Citation Styles*, 3. <https://doi.org/10.10/X>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Surhano, Hp. 1993. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu
- Tsvikin, T. 2011. Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 28 Oktober 2012.
- Wood, R. (2008). Sprint 20 meters Test. [Online]. Tersedia : <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-20meters.htm>. [21 Januari 2016].
- International Journal of Sports Science and Coaching* (2018) 13(1) 95-103.
- Thistlewaite D, Campbell D, Wing C(2016) 309-317. Illa J, Fernandez D, Serpiello F *Frontiers in Psychology* (2021) 12vv
- Bartolomei, S, Stout, JR, Fukuda, DH, Hoffman, JR, and Merni, F. *Block vs. weekly undulating periodized resistance training programs in women*.
- Bartolomei, Sandro et al. 2016. “Comparison of Block versus Weekly Undulating Periodization Models on Endocrine and Strength Changes in Male Athletes.” *Kinesiology* 48(1): 71–78.
- Pel, J Ytte M A, R Y A N M L Acey, and R Obert T K Ell. 2011. “A c t w u p s t p w t v i E.” (13): 694–703.