

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN HARNESS TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN POWER ENDURANCE (Study Eksperimen pada Atlet Futsal Anggota UKM Futsal Putri UPI)

Pembimbing I : **Dr. H. R. Boyke Mulyana, M. Pd**
Pembimbing II : **Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd**

***Deliana Fatmawati**

Latar belakang penelitian ini adalah mengkaji lebih dalam tentang dampak pola Penerapan Pelatihan Harness yang dirancang dengan menggunakan metode dan bentuk-bentuk latihan gerakan secara bervariasi dan dalam hal ini peneliti akan lebih spesifikasi kepada salah satu komponen fisik yaitu kemampuan power endurance, sedangkan Pelatihan Harness masih relatif jarang dilakukan dalam pelatihan fisik di Indonesia. Secara khusus penelitian ini bertujuan melihat hasil kebermaknaan dari penerapan pelatihan harness terhadap peningkatan kemampuan power endurance. Melalui lompat tes 10 hop kemampuan power endurance akan di uji.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri yang menjadi anggota UKM Futsal putri yaitu sebanyak 14 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh.

Setelah dilakukan pengolahan dan analisis data dari hasil penelitian menentukan bahwa : (1). Rata-rata tungkai kanan meningkat 18,91 meter menjadi 19,16 meter (meningkat 0,25 meter) dan tungkai kiri meningkat rata-rata dari 18,43 meter menjadi 19,04 (meningkat 0,61 meter). (2). t hitung (lebih kecil dari t tabel, maka H_0 diterima dan H_a (hipotesis penelitian/hipotesis kerja) ditolak yang berarti bahwa pelatihan Harness tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan "*Power Endurance*". Namun perubahan peningkatan terjadi dari hasil tes awal dengan tes akhir yang lebih baik.

Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan yaitu bahwa pelatihan Harness tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan power endurance.

***Mahasiswa Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2007
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan**

ABSTRACT

The Applicative Impact of Harness coaching to Increase Power Endurance Ability

Supervisor I : Dr. H. R. Boyke Mulyana, M. Pd
Supervisor II : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M. Pd

***Deliana Fatmawati**

The background of this research is to examine about the impact of applicative pattern of Harness Coaching which is planned using methods and moving practice forms variously. The researcher specify to one physical component that is power endurance, whereas Harness Coaching is rarely done in physical coaching in Indonesia. The goal of this research is to look at the meaningful result of the Harness Coaching application toward the increase of power endurance ability. By means of jumping test 10 hop the ability of Power Endurance will be tested.

This research uses experimental method. Population and sample of this research is woman futsal player of UKM member, there are 14 players. The sample taking uses saturated sampling technique.

After doing tabulation and data analysis the research determines : (1). The right leg average upgrade from 18,91 meter to 19,16 meter (increase 0,25 meter) and the left leg average upgrade from 18,43 meter to 19,04 meter (increase 0,61 meter). (2). t count (smaller than t table , so Ho accepted and Ha (research hypotheses/work hypotheses) is rejected it means that Harness Coaching does not give significant impact to the increase of ability of "*Power Endurance*". However the changing of the upgrading happens from pre test result and better result in the post test.

From the tabulations and data analysis it can be summarized that Harness Coaching does not give significant impact to the increase of power endurance ability.

*Student Majoring in Sport Coaching Education force 2007 Faculty of Physical Education and Health