

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN HARNESS MENGGUNAKAN METODE INTERVAL DAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN POWER ENDURANCE TUNGKAI

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
Pembimbing II : Nida'ul Hidayah, M.Si

Rizki Mulyawan*
0900268

Daya tahan kekuatan merupakan faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi, meskipun banyak aktivitas olahraga lebih memerlukan SAQ (Speed, Agilitas dan Quickness), keseimbangan dan yang lainnya, tetapi faktor tersebut harus dikombinasikan dengan kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Oleh karena kekuatan merupakan komponen fisik yang mendasar yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan. Membicarakan tentang kekuatan tak akan jauh dari kerja otot. Maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kekuatan otot, yaitu metode latihan interval dan metode latihan repetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan pengaruh latihan metode interval dan repetisi terhadap peningkatan *power endurance* dengan menggunakan pola pelatihan *harness*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM futsal putri UPI, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang atlet futsal putri, yang terbagi dalam dua kelompok yaitu; kelompok metode interval dan kelompok metode repetisi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Setelah melaksanakan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 2 kali perminggu diperoleh hasil bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan dari metode interval dan repetisi dengan menggunakan pola pelatihan *harness* terhadap *power endurance*, dari hasil perbandingan diperoleh bahwa tidak terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan dari metode interval dan repetisi terhadap *power endurance*. Namun jika dilihat dari rata-rata tes akhir, metode interval memberikan peningkatan yang lebih baik dibandingkan metode repetisi. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis merekomendasikan agar metode interval dan repetisi dipergunakan sebagai salah satu varian untuk meningkatkan meningkatkan kondisi fisik.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2009

Rizki Mulyawan, 2014

Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval Dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Power Endurance Tungkai

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRACT

The Effect of Application Exercise of Harness System Uses Interval Method and Repetition to Increase Power Endurance of Leg Skill

**Supervisor : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Nida'ul Hidayah, M.Si**

Rizki Mulyawan*

0900268

Power Endurance is very important factor to reach achievement, although many activities of sport need SAQ (Speed, Agility and Quickness), balance, etc. Because power endurance is component of physical, that is need very much in the game. Talking about power endurance is not far from activity of muscle. In the research the writer did the research about exercise method that can be increase power endurance of muscle. That is method of interval exercise and repetition through exercise of harness. This research is purpose to know influence on method of interval exercise and repetition about the increasing of power endurance using exercise of harness system. Population in the research are futsal's female athlete of UKM UPI. The samples are used in this research consists of twenty futsal's female athlete. That is divided into two groups; method of interval group and repetition group method of research. That is used in the research is experiment method. After having exercises for six weeks with frequency twice a week. Writer got the result that there is no significant increase from interval method and repetition with using exercise of harness method toward power endurance, the result of comparison is not got difference of significant increase from interval method and repetition to power endurance. Never the less is looked on the average final test because increase interval method is better than repetition method. Base the result of research the writer recommends interval method and repetition method are used as one of variants to increase physical condition.

Rizki Mulyawan, 2014

Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval Dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Power Endurance Tungkai

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Rizki Mulyawan, 2014

Dampak Penerapan Pola Pelatihan Harness Menggunakan Metode Interval Dan Repetisi Terhadap Peningkatan Kemampuan Power Endurance Tungkai

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu