

**PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN*
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET PUTRI RUGBY 7's
KOTA BANDUNG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Kepelatihan Fisik Olahraga*



Oleh :

Salsabila Janitasari

2009524

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

2024

**PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN* TERHADAP
PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET PUTRI RUGBY 7's
KOTA BANDUNG**

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh :
Salsabila Janitasari
NIM 2009524

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Program Studi Kepelaithan Fisik Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

**© Salsabila Janitasari 2024
Universitas Pendidikan Indonesia
Juli,2024**

Hak Cipta dilindungi undang – undang
Skripsi ini tidak boleh di perbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
Ulang, fotocopy, atau cara lainnya tanpa seizin dari penulis.

Salsabila Janitasari, 2024
PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN* TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX*
ATLET PUTRI RUGBY 7's KOTA BANDUNG
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

SALSABILA JANITASARI

**PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN*
TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET PUTRI RUGBY 7's
KOTA BANDUNG**

Disetujui dan disahkan oleh,
Pembimbing 1,



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

Pembimbing 2,



Oktoviana Nur Aji, M.Pd.
NIP. 920200419911026101

Mengetahui,
Ketua Program Studi Kepeleatihan Fisik Olahraga



Dr. Alen Rismayadi M.Pd
NIP. 197612282008121002

PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Penerapan metode latihan *Crossfit Cindy’s Cousin* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet putri Rugby 7’s Kota Bandung” ini beserta seluruh isi di dalamnya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan pengutipan atau penjiplakan (plagiarisme) dengan cara-cara yang tidak sesuai etika ilmu yang berlaku dalam bidang keilmuan yang ilmiah di masyarakat. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap skripsi yang saya buat ini.

Bandung, Juli 2024
Peneliti,

Salsabila Janitasari
2009524

KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang maha pengasih lagi Maha Penyayang, penulis panjatkan puja dan puji syukur atas kehadiran-Nya, yang telah melimpahkan rahmat, hidayah, dan inayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Penerapan Metode Latihan *Crossfit Cindy’s Cousin* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet putri Rugby 7’s Kota Bandung”.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat kelulusan. Tidak dapat disangkal bahwa butuh usaha yang keras dalam penyelesaian pengerjaan skripsi ini. Skripsi ini tidak akan selesai tanpa adanya orang-orang tercinta disekeliling penulis yang selalu mendukung penulis untuk merampungkan skripsi ini, semoga segala kebaikan dan pertolongan semuanya medapat berkah dari Allah SWT.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan yang penulis miliki. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan yang lebih lanjut. Semoga dengan skripsi ini bermanfaat bagi pembaca. Akhir kata penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan bisa memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu dalam dunia kepelatihan fisik olahraga.

Bandung, Juli 2024

Peneliti,

Salsabila Janitasari

2009524

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah rabbil'alamin. Sujud syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt., Tuhan semesta Alam, yang senantiasa menyayangi, menolong, dan memberikan yang terbaik bagi penulis melalui petunjuk-petunjuk-Nya, sehingga penulis selalu diberikan kekuatan, kesabaran, kemudahan, dan keikhlasan dalam menyusun skripsi ini. Sholawat serta salam saya panjatkan kepada Nabi Muhammad Saw., Semoga kita mendapatkan syafaatnya di yaumul akhir kelak.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih dan sangat menyadari bahwa keterbatasan penulis tidak mampu menciptakan sebuah karya yang sempurna, tetapi penulis berusaha untuk membuat karya tulis ilmiah ini menjadi berguna dan bermakna, karena manusia tempatnya salah dan Allah SWT yang maha benar atas segalanya. Dengan segala kerendahan hati penulis menghaturkan banyak terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada:

- 1) Bapak Prof. Dr. Boyke Mulyana, M.Pd., selaku Dekan FPOK atas rekomendasi dan izinnya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
- 2) Bapak Dr. Alen Rismayadi M.Pd., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fisik Olahraga FPOK UPI.
- 3) Bapak Widi Kusumah, M.Pd., selaku wali dosen pembimbing akademik dan yang selalu menjadi pemberi solusi saya saat pengalamannya serta membimbing penulis dalam memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Bapak Dr. H Dikdik Zafar Sidik, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing dengan penuh kesabaran, memberikan saran-saran berharga, dan dengan rasa penuh tanggung jawab telah mencurahkan waktu, tenaga dan pikirannya kepada penulis.
- 5) Bapak Oktoviana Nur Ajid, M.Pd, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan ilmu, pengalaman, membimbing dengan penuh kesabaran, dan memberikan saran-saran berharga kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.

- 6) Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Kepelatihan Fisik Olahraga FPOK UPI yang telah memberikan segala ilmu dan pengalamannya kepada penulis pada saat pelaksanaan proses perkuliahan.
- 7) Staf dan Dosen di FPOK UPI yang turut memberikan bantuan dan doa kepada penulis.
- 8) Kedua orangtua penulis yang sangat saya cintai Dede Soleh dan Munah yang tanpa hentinya selalu mendoakan dan mendukung tanpa henti agar skripsi ini berjalan dengan lancar. Terima kasih atas semua cinta yang telah kalian berikan.
- 9) Saudari saya Shinta Pratandari, S.Sos., yang selalu menjadi panutan penulis untuk berkuliah dan selalu menyemangati saya untuk menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 10) Kedua adik saya M. Irfan Zikri Fauzan dan Ahmad Maulana Soleh yang sering menghibur penulis sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik.
- 11) Pengurus Pengcab PRUI Kota Bandung yang sudah memberikan izin dan support penelitian.
- 12) Para atlet Rugby 7's Kota Bandung yang bersedia membantu penelitian.
- 13) Kepada klinik H. Ebus terimakasih sudah memberikan kesempatan bagi penulis untuk terus belajar dan membagikan ilmunya kepada penulis sehingga skripsi ini selesai dengan baik.
- 14) Kepada Hanifah Amir, S.Pd., yang sudah penulis anggap menjadi kakak kedua di Bandung, terimakasih banyak atas nasihat-nasihat yang baik selama penulis berkuliah sampai skripsi ini selesai dengan baik.
- 15) Kepada Voni Fitria dan Della Ayu Muharommah yang sudah menemani penulis selama berkuliah dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
- 16) Kepada teman-teman magang UPI KONI Kota Bandung terimakasih sudah menyemangati dan menarik penulis untuk menyelesaikan skripsi dengan baik.
- 17) Kepada kekasih penulis saat ini yang selalu ada untuk membantu, memberi semangat dan menjadi penenang bagi penulis sehingga skripsi ini selesai dengan baik.

- 18) Kepada diri saya sendiri yang sudah mau berjuang hingga saat ini, terimakasih sudah mengalahkan pikiran negatif selama hidup hingga sekarang membuat skripsi ini rampung dengan baik.

ABSTRAK

PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN* TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX* ATLET PUTRI RUGBY 7's KOTA BANDUNG

Salsabila Janitasari¹ ; Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd² ; Oktoviana Nur Ajid, M.Pd³

Penelitian ini berfokus pada peningkatan kondisi fisik atlet Rugby di tim Rugby 7's Kota Bandung. Tujuannya adalah untuk menguji efektivitas metode latihan *Crossfit Cindy's Cousin*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One group pretest-posttest design*. Sampel terdiri dari 12 atlet rugby yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *bleep test*, yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Para atlet menjalani 16 sesi latihan, dan data dianalisis menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Crossfit Cindy's Cousin* secara signifikan meningkatkan *VO2max* para atlet. Penulis menyimpulkan bahwa kondisi fisik, yang diukur dengan *VO2max*, dapat ditingkatkan melalui latihan *Crossfit Cindy's Cousin*, dan memiliki dampak yang signifikan pada atlet Rugby 7's.

Kata Kunci : *Crossfit Cindy's Cousin*, *VO2Max*, Atlet putri Rugby 7's.

ABSTRACT**APPLICATION OF CINDY'S COUSIN CROSSFIT TRAINING METHOD TO INCREASE VO2MAX IN BANDUNG WOMAN'S RUGBY 7 TEAM ATHLETES****Salsabila Janitasari¹ ; Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd² ; Oktoviana Nur Ajid, M.Pd³**

This study focuses on improving the physical condition of Rugby athletes in the 7's rugby team of Bandung City. The aim is to examine the effectiveness of Cindy's cousin crossfit training method. The study used the experimental method with a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 12 rugby athletes who were selected using purposive sampling technique. The research instrument used was the bleep test, which was administered before and after the treatment. The athletes underwent 16 training sessions, and the data was analyzed using the t-test. The results showed that Cindy's cousin crossfit training significantly increased the athletes' VO2max. The author concludes that the physical condition, as measured by VO2max, can be improved through Cindy's cousin crossfit exercise, and it has a significant impact on rugby athletes. Keywords: Cindy's Cousin Crossfit Method, VO2Max Improvement.

Keywords : Crossfit Cindy's Cousin, Vo2Max, Women's Rugby 7's Athlete.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	II
PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI	III
UCAPAN TERIMA KASIH	V
ABSTRAK	VIII
ABSTRACT	IX
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1 Manfaat Teoritis	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Rugby	6
2.2 Teknik Permainan Rugby.....	7
2.2.1 <i>Ruck</i>	7
2.2.2 <i>Tackling</i>	7
2.2.3 Lemparan ke dalam (<i>Line out</i>)	8
2.2.4 <i>Scrum</i>	9
2.2.5 <i>Maul</i>	10
2.2.6 Mengumpan (<i>passing</i>)	11
2.3 Kondisi Fisik	12
2.4 Komponen Kondisi Fisik	13
2.4.1 Kelenturan	13
2.4.2 Kecepatan	14
2.4.3 Kekuatan	15
2.4.4 Daya Tahan	16
2.5 <i>VO2Max</i>	17
2.6 Crossfit Cindy's Cousin	19
2.7 Penelitian yang Relevan.....	22
2.8 Kerangka Berpikir	23
2.9 Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1 Metode Penelitian	26
3.2 Desain Penelitian	26
3.3 Alur penelitian	27
3.4 Partisipan	27

Salsabila Janitasari, 2024

PENERAPAN METODE LATIHAN *CROSSFIT CINDY'S COUSIN* TERHADAP PENINGKATAN *VO2MAX*
ATLET PUTRI RUGBY 7's KOTA BANDUNG

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

3.4.1 Populasi.....	27
3.4.2 Sampel.....	28
3.5 Instrumen Penelitian.....	28
3.5.1 Perlakuan (<i>Treatment</i>).....	30
3.6 Analisis Data.....	31
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	31
3.6.2 Uji Normalitas.....	31
3.6.3 Uji Homogenitas.....	32
3.7 Uji Hipotesis.....	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	33
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	33
4.2 Uji Prasyarat Analisis.....	34
4.2.1 Uji Normalitas Data.....	34
4.2.2 Uji Homogenitas.....	35
4.3 Uji Hipotesis.....	36
4.4 Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
4.5 Keunggulan Penelitian.....	39
4.6 Kelemahan Penelitian.....	39
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI.....	40
5.1 Kesimpulan.....	40
5.2 Implikasi.....	40
5.3 Rekomendasi.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan Perminggu	28
Tabel 4. 1 Analisis Perhitungan Deskriptif	33
Tabel 4. 2 Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	35
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas <i>Levene Statics</i>	35
Tabel 4. 4 Hasil Uji <i>Paired sample T-test</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik <i>Ruck</i>	7
Gambar 2. 2 Teknik <i>Tackling</i>	8
Gambar 2. 3 Lemparan kedalam (<i>Line Out</i>)	9
Gambar 2. 4 Teknik <i>Scrum</i>	10
Gambar 2. 5 Teknik Maul.....	10
Gambar 2. 6 Teknik Mengumpan (<i>Passing</i>).....	11
Gambar 2. 7 Kerangka Berpikir.....	23
Gambar 3. 1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	26
Gambar 3. 2 Rancangan Prosedur Penelitian	27
Gambar 3. 3 <i>Bleep Test</i>	29
Gambar 4. 1	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	41
Lampiran 2	50
Lampiran 3	51
Lampiran 4	56
Lampiran 5	51

DAFTAR PUSTAKA

- Access, O. (2014). 'Open Acces Metabolic and Cardiovascular Response to the Crossfit Workout 'Cindy': Pilot Stu Dy A. 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.12922/jshp.0038.2014>
- Akses, O. (2014).: Respon Metabolik dan Kardiovaskular Terhadap Latihan Crossfit 'Cindy'. 2(2), 1–9. <https://doi.org/10.12922/jshp.0038.2014>
- Atlet, P., Pon, P., Daerah, X. X., & Yogyakarta, I. (2020). Available online at <https://journal.uny.ac.id/index.php/majora>. 26(1), 27–32.
- Cindy, C., Mays, Z., Ahmad, A., Jusoh, N., & Tengah, R. Y. (2019). Acute physiological responses and performance following subsequent. 57–63. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0201>
- Dana, P. (2019). Respons Fisiologis Akut dan Performa setelah Latihan CrossFit "CINDY" Berikutnya dengan Jus Zea Mays. <https://doi.org/10.15561/20755279.2019.0201>
- DR. Dikdik Zafar Sidik, P. L. (2019). *pelatihan kondisi fisik . Bandung:PT. Remaja Rosdakarya*
- Glassman, G. (2016). The Crossfit Level 1 Training guide . *Crossfit Journal* .
- Happener, J. (2021). wodwell.com/wod/cindys-cousin/
- Hartono, F. N. (2019). Profil kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Tahun 2018.
- Jacobs, P. L. (2014). *The acute effects of a commercial pre workout product wodfuel, on performance of a crossfit exercise series, the cindy.*
- Jacobs, P. L., & Jacobs, P. L. (2022). *The acute effects of a commercial pre workout product , wodFuel ® , on performance of a Crossfit exercise series , the Cindy The acute effects of a commercial pre workout product , wodFuel ® , on performance of a Crossfit exercise series , the Cindy.* 20–22. <https://doi.org/10.1186/1550-2783-11-S1-P21>
- Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Hockey Gresik Indoor dan Outdoor Putri Persiapan PORPROV 2022. *Wahyu Rosiadi Joesoef Roepajadi.* 167–174.

Salsabila Janitasari, 2024

PENERAPAN METODE LATIHAN CROSSFIT CINDY'S COUSIN TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET PUTRI RUGBY 7's KOTA BANDUNG

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

- Lee, J., & Zhang, X. L. (2020a). *Faktor penentu fisiologis VO2Max dan metode untuk mengevaluasinya : Sebuah tinjauan kritis Revue kritik terhadap faktor-faktor penentu fisiologis VO 2max.*
- Lee, J., & Zhang, X. L. (2020b). Physiological determinants of VO 2max and the methods to evaluate it : A critical review Revue critique des déterminants physiologiques du VO 2max et. *Science & Sports*, xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2020.11.006>
- Noviatmoko, F. (2016). *Analisis Komponen Kondisi Fisik Dominan dalam Cabang Olahraga Tarung Derajat. 06(2).*
- Nugraha, A. R. (2017). Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap kebugaran kardiorespirasi . *majority.*
- Nursahid, A. (2017). *The Influence of Circuit Sprint Training Against the Increase Of VO2Max Special Sports Classes SMA Negeri 1 Tanjungsari Futsal.*
- Pendidikan, S., Olahraga, K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Pengaruh Latihan Crossfit Cindy's terhadap VO2Max pada Unit Kegiatan Mahasiswa Rugby Universitas Negeri Surabaya. Mokh . Salis Afandi *, Fransisca Januarumi Marhendra Wijaya *. 81.*
- Pratama, Andika Yudistira. (2019). Efektifitas Belajar *Passing* Berpasangan dan *Passing* Menggunakan Media Target Untuk Meningkatkan Teknik *Passing* pada ekstrakurikuler Rugby SMA Darunnajah Jakarta Selatan. *Universitas Negeri Jakarta.*
- Slivar, M. (2022). *Tesis Master CrossFit.* University of Split, Faculty of Kinesiology
- Small, P., Games, S., Kapasitas, T., Vo, A., Pemain, M. A. X., Keolahragaan, S. I., Olahraga, F. I., Surabaya, U. N., Ilmu, S., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *Pengaruh Small Sided Games Terhadap Kapasitas Aerobik (VO2Max) Pemain Sepakbola.* 105–114.
- Uny, P. F. I. K. (2018). *Profil Kondisi Fisik Pemain Rugby UNY Tahun 2018.* 1–14.
- Usmadi. (2020). PENGUJIAN PERSYARATAN ANALISIS (Uji Homogenitas dan Uji Normalitas). *Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat.*