

## ABSTRAK

### **Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas**

**Pembimbing : 1. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd  
2. Drs. Satriya**

**Ahmad Hendra Dana\*  
2014**

Permasalahan yang peneliti ajukan pada penelitian ini mengenai metode dalam melatih daya tahan kardiovaskuler anak usia pubertas. Ada dua metode yang dipakai untuk melatih daya tahan kardiovaskuler yaitu *Interval Running* dan permainan. Dalam permainan sepak bola daya tahan kardiovaskuler menjadi salah satu aspek kondisi fisik yang berperan dominan ketika seseorang ingin mencetak gol. Oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian mengenai "Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode *Interval Running* dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas".

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam Ekstrakurikuler SMP Negeri 26 Bandung sebanyak 16 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Balke*.

Penghitungan dan uji signifikansi peningkatan hasil latihan kedua kelompok dilakukan dengan menggunakan uji signifikansi kesamaan dua rata-rata uji *U* yaitu uji *t*. Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan yang menggunakan Metode *Interval Running* memberikan peningkatan signifikan terhadap daya tahan kardiovaskuler anak usia pubertas. Latihan yang menggunakan Metode Permainan tidak memberikan peningkatan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler anak usia pubertas. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan peningkatan hasil latihan kedua kelompok sampel menggunakan uji kesamaan dua rata-rata uji *U* yaitu uji *t*. Maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Metode *Interval Running* lebih efektif terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler anak usia pubertas dibandingkan dengan Metode Permainan.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009

## **Abstract**

# **“EFFECT OF ENDURANCE TRAINING WITH INTERVAL RUNNING METHOD AND GAME METHOD TO RISE UP CARDIOVASCULAR ENDURANCE OF PUBERTY CHILDREN”.**

**Main Supervisor: 1. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.**

**Co- Supervisor: 2. Drs. Satriya**

**By: Ahmad Hendra Dana\***

**2014**

Problem that researcher ask from this research is about method to train cardiovascular endurance of puberty child. There are two methods that use to train cardiovascular endurance such as interval running and games. In football games cardiovascular endurance is one of physical condition that have a dominant rule when player want to make a goal. Because of that researcher want to have a reaserch about “Effect Of Endurance Training With Interval Running Method And Game Method To Rise Up Cardiovascular Endurance Of Puberty Children”.

Research method that use in this research is experiment method with sampling tehniqe employed, purposive sampling. Sample in this researche are students which classified in 26 junior high school extracoriculer of football about 16 people. Research instrument that use in this research is balke test. To calculate the significant test of the progress of both two group, researcher use test of the equality of two average such as T Test.

From this research we can conclude that interval running method improved cardiovascular endurance puberty children. Games method has not improved cardiovascular endurance puberty children. Meanwhile if we want to know the differentiation between both of those methods that reseacher also use is test the equality of two average such as T Test. The Conclution of this research is interval running method is more effective to improved cardiovascular endurance of puberty children than games method.

Key Words: Cardiovascular Endurance, Interval Running, Games Method, Puberty Children.

*\*) Student in Sport Coaching Education Faculty of Sport and Health Education 2009*

Ahmad Hendra Dana, 2014

*Dampak Latihan Daya Tahan menggunakan Metode Interval Running dan Metode Permainan terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Anak Usia Pubertas*  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu