

ABSTRAK

PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK MELALUI LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL TRAINING*

(Study Eksperimen Tim Futsal Putera SMK N 1 Sumedang 2014)

***Pangestu Andriyana**

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai peningkatan daya tahan aerobik melalui latihan *fartlek* dan *interval training*. Latihan *fartlek* dan *interval training* sangat dibutuhkan dalam sebuah program latihan dalam meningkatkan daya tahan aerobik. Tujuan penelitian ini adalah : 1) Untuk mengetahui dampak latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan aerobik. 2) Untuk mengetahui dampak *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik, 3) Untuk mengetahui mana yang lebih memberikan dampak secara signifikan antara latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 1 Sumedang sebanyak 22 orang, dan semuanya dijadikan sampel. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh atau *total sampling*.

Hasil perhitungan uji signifikansi peningkatan hasil latihan dengan metode latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik didapatkan t_{hitung} yang lebih besar dibandingkan dengan t_{tabel} setelah perhitungan didapat $t_{hitung} = 4,17$ dan $t_{tabel} = 2,62$. Dikarenakan t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} , maka H_0 ditolak. Jadi kesimpulannya adalah adanya perbedaan yang berarti antara peningkatan daya tahan aerobik dari kelompok dengan menggunakan metode *fartlek* dan *interval training*. Yang berarti bahwa kelompok yang diberikan perlakuan dengan menggunakan metode *Interval training* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan metode latihan *fartlek*.

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada para pelatih untuk memberikan kedua metode latihan di atas secara bertahap, sistematis sesuai dengan periodisasi dan tujuan latihan. Apabila dilakukan penelitian berikutnya, diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak agar dapat terlihat peningkatan yang lebih signifikan.

***Mahasiswa Departemen Pendidikan Kepeleatihan Angkatan 2010**

Pangestu Andriyana, 2014

Peningkatan Daya Tahan Aerobik Melalui Latihan Fartlek Dan Interval Training
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**THE CONTRIBUTION OF ARM MUSCLE POWER AND ABDOMENT
MUSCLE ENDURANCE TOWARDS 50 METERS BACKSTROKE
SWIMMING SPEED**

PANGESTU ANDRIYANA¹, DR. MULYANA M.PD.², M.PD, DRS. SATRIYA³

ABSTRACT

Some of the physical condition component that affect the increase of speed for swimmers are arm muscle power and abdomen muscle endurance. Therefore, this research is about “The Contribution of Arm Muscle Power and Abdoment Muscle Endurance Towards 50 Meters Backstroke Swimming Speed”. The method used in this researach is the descriptive method. Population this research is the backstroke athlete in Tirtamerta Swimming Club, and the samples are all 14 backstroke athletes, with using the total sampling technique. The instrument for this research are medicine ball-put test for arm power, sit-ups test for abdomen muscle endurance, and 50 meter backstroke swim for speed. Based on data proccess and analysis, the percentage point for arm muscle power is 67,44%, abdomen muscle endurance 56,12%, and both arm muscle power and abdomen muscle endurance 84,82%. The result for hypotheses test with paired skor test are 1) for arm power $t_{count} 4,9853 > t_{table} 2,18$, therefore the arm muscle power is contributing significantly; 2) for abdomen muscle endurance $t_{count} 3,9174 > t_{table} 2,18$, therefore the abdomen muscle endurance is contributing significantly. For both arm muscle power and abdomen muscle endurance $f_{count} 30,7319 > f_{table} 3,98$, therefore both arm muscle power and abdomen muscle endurance are contributing significantly. The conclusion on this research are: arm muscle power and abdomen muscle endurance each contributing significantly towards the 50 meters swimming speed and both arm muscle power and abdomen muscle endurance together are also contributing significantly towards the 50 meters swimming speed

Keyword: *contribution, arm muscle power, abdomen muscle endurance, backstroke*

