

## ABSTRAK

### DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS* MENGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN *REPETISI* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED*

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd  
Pembimbing II : Drs. Dudung Hasanudin Ch.

Yunita Sari\*  
0901707

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 *speed* 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 terdapat peningkatan yang signifikan dari metode *interval* dan *repetisi* dengan menggunakan pola pelatihan *harness* terhadap *speed*, dari hasil perbandingan diperoleh bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan dari metode *interval* dan *repetisi* terhadap *speed*. 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 Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2009

Yunita Sari, 2014

DAMPAK PENERAPAN POLA PELATIHAN *HARNESS* MENGGUNAKAN METODE *INTERVAL* DAN  
*REPETISI* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *SPEED*

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