

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN PADA ATLET FUTSAL

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

Aldika Reyan Zada*
1002137

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Interval Model Rushall dan Pyke Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan Pada Atlet Futsal

Daya tahan kecepatan merupakan faktor yang sangat penting dalam kondisi fisik seorang pemain futsal. Walaupun banyak lagi yang harus diperlukan seperti kekuatan, daya tahan, kelincahan, kelentukan, dan lain-lain. Karena daya tahan kecepatan merupakan gabungan dari dua komponen kondisi fisik yaitu daya tahan dan kecepatan, daya tahan kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun saat berlatih, maka pada penelitian ini penulis meneliti tentang pengaruh latihan *long interval* dan *short interval* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet futsal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *long interval* dan *short interval* terhadap daya tahan kecepatan atlet futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa futsal UPI Bandung, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang. Penelitian ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 2 kali dalam seminggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah tidak terdapat peningkatan yang signifikan dari bentuk latihan *long interval* dan terdapat peningkatan yang signifikan dari bentuk latihan *short interval* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan pemain futsal. Jika dibandingkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *long interval* dan *short interval* terhadap daya tahan kecepatan pemain futsal.

Kata Kunci : *long interval* dan *short interval*, daya tahan kecepatan.

ALDIKA REYAN ZADA, 2015
PENGARUH LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN PADA ATLET FUTSAL

ABSTRACT

The Influence of Interval Training Rushall and Pyke Models in Increasing the Speed Endurance for Futsal Athletes.

Speed endurance is a very important factor in the physical condition of a futsal player. While there are many more needed such as strength, endurance, agility, flexibility, and others. Speed endurance is a combination of two components; physical condition endurance and speed. Speed endurance is a physical component that is needed in the game or during practice. In this research, the writer examined the influence of exercise on long interval and short interval towards the ability of speed endurance for futsal athletes. The purpose of this research was to determine the influence of exercise form long interval and short interval speed endurance of futsal athletes. The method used in this research was the experimental method. The population in this research was the students who enrolled the activity of units futsal at UPI Bandung, while the samples consisted of 20 people. This research was carried out for 8 weeks with a frequency of 2 times training in a week. Based on the processing and analysis of data obtained, then the results are; there was no significant improvement of the long form of interval training and there was a significant increase of the short form of interval training in increasing the speed endurance for futsal players. In comparison, there is a significant difference between the form of long interval training and short interval training in increasing the speed endurance of futsal players.

Keywords: long interval and short interval, speed endurance.