

ABSTRAK

PERBANDINGAN METODE LATIHAN *CONTINUOUS TRAINING* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PADA ATLET SEPAKBOLA

Pembimbing : 1. Dr. Berliana, M.Pd
2. Drs. Satriya

Ridwan Firdaus Anshori
1001425

Daya tahan aerobik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kaitannya dengan olahraga prestasi sehingga harus terus ditingkatkan kemampuannya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh suatu pemikiran bahwa atlet yang tidak memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik maka tidak akan memperoleh prestasi maksimal. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola, apakah ada pengaruh yang signifikan dari metode *continuous training* dan *interval training* dan manakah yang lebih baik diantara kedua metode latihan tersebut. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB PSBUM UPI KU-13 yang berjumlah 14 orang, dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa SSB PSBUM UPI KU-13 sebanyak 14 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah tes balke. Teknik pengolahan dan analisis data yang penulis gunakan adalah analisis kesamaan rata-rata (uji *t*). Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *continuous training* dan *interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepak bola, namun demikian metode *continuous training* menunjukkan peningkatan yang lebih baik jika dibandingkan dengan metode *interval training*. Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola. Saran yang diberikan terkait dengan hasil penelitian ini, untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atletnya pelatih disarankan untuk menggunakan salah satu dari kedua metode latihan tersebut, karena kedua metode latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola.

Kata Kunci : *metode latihan, continuous training, interval training, dan daya tahan aerobik.*

ABSTRACT
COMPARISON OF METHODS AND INTERVAL TRAINING EXERCISE
CONTINUOUS ON THE IMPROVEMENT OF RESISTANCE TRAINING
ON AEROBIC FOOTBALL ATHLETES

Supervisor: 1. Dr. Berliana, M.Pd
2. Drs. Satriya

Ridwan Firdaus Anshori
1001425

Aerobic endurance is one very important aspect in relation to sports achievements that must continue to be enhanced. This research is motivated by the idea that athletes who do not have the ability of a good aerobic endurance it will not obtain maximum performance. In this case the researchers wanted to determine the effect of exercise methods provided to athletes in an effort to improve aerobic endurance athlete football, whether there is a significant effect of the method of continuous training and interval training and which is better between the two methods of practice. The method I use in this study is the experimental method. The population in this study were students SSB PSBUM UPI KU-13, amounting to 14 people, and the samples in this study were students SSB PSBUM UPI KU-13 as many as 14 people. The sampling technique in this study using total sampling. Measuring instrument used was a Balke test. Data analysis and processing techniques that I use is the average similarity analysis (t test). The results of the study explained that there is a significant influence of the method of continuous training and interval training to increase the ability of aerobic endurance athlete football, however, the method of continuous training showed better improvement when compared with interval training method. Thus can the authors conclude that both the training method gives a significant effect on the increase in the ability of aerobic endurance athlete football. Advice given on the results of this study, to improve aerobic endurance athletes coaches are advised to use one of two methods of practice, because both methods of exercise can improve aerobic endurance athlete football.

Keywords: methods of training, continuous training, interval training, and aerobic endurance.