

ABSTRAK

DAMPAK METODE LATIHAN DAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DINAMIS ANAEROBIK

Asep Sumpena*

2011

Latar belakang penelitian ini adalah pelatihan fisik merupakan salah satu faktor penentu tercapainya prestasi oleh atlet, keterbatasan pengetahuan pelatih tentang pengembangan dalam pelatihan olahraga terutama pelatihan fisik dalam meramu menu latihan khususnya tentang metode dan pola latihan yang belum jelas karakter dari metode dan pola latihan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaan latihan *Harness* dengan metode latihan interval dan metode latihan repetisi terhadap kemampuan dinamis anaerobik berdasarkan kemampuan aerobik. Penelitian ini juga untuk mengetahui pengaruh kapasitas aerobik pada kedua metode tersebut. Tingkat kapasitas aerobik dibagi menjadi kapasitas aerobik tinggi dan kapasitas aerobik rendah serbagai variabel atribut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2 x 2. Pengambilan sampel dalam penelitian ini melalui teknik sampel jenuh, dengan jumlah sampel sebanyak dua puluh orang dari seluruh atlet futsal anggota UKM futsal Puteri Universitas Pendidikan Indonesia. Instrumen Penelitian yang digunakan, yaitu : Kemampuan Aerobik dengan menggunakan *Bleep Test* (Tes Multi Tahap) dan Kemampuan Anaerobik yang terdiri dari tes (1) Kecepatan dalam bentuk *Speed* : tes 20 m *dash sprint* (validitas 0.96 dan reliabilitas 0.83) (2) Kecepatan dalam bentuk *Agility* : *shuttle run* 4m x 5 rep (validitas 0.96 dan reliabilitas 0.83) (3) *Power* tungkai: tes 3 *Hop* (validitas 0.97 dan reliabilitas 0.90) (4) *Power Endurance* : tes 10 *Hop* (validitas 0.84 dan reliabilitas 0.94) (5) *Speed Endurance*: tes *sprint* 150 m (validitas 0.99 dan reliabilitas 0.95) dengan digabung menjadi baterai tes kemampuan dinamis anaerobik (validitas 0.99 dan reliabilitas 0.95). Teknik analisis yang dipergunakan adalah Analisis Variansi (ANAVA) yang dilanjutkan dengan Uji Tukey pada taraf signifikansi α 0.05. Penelitian menyimpulkan bahwa secara keseluruhan penerapan Metode Latihan Interval ($\bar{x}=52$, $s=9.4$) lebih tinggi dari Metode Latihan Repetisi ($\bar{x}=48$, $s=7.0$). Untuk kelompok kapasitas aerobik tinggi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Metode Latihan Interval ($\bar{x}=57.8$, $s=7.41$) dengan Metode Latihan Repetisi ($\bar{x}=52.6$, $s=4.78$). Sedangkan untuk kelompok kapasitas aerobik rendah terdapat perbedaan, yaitu Metode Latihan Repetisi ($\bar{x}=44$, $s=6.2$) lebih rendah dari pada Metode Latihan Interval ($\bar{x}=46$, $s=7.6$). Penelitian juga menyimpulkan adanya interaksi antara metode latihan dengan kapasitas aerobik. Implikasi hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pelatihan fisik, metode latihan harus disesuaikan dengan kapasitas aerobik atlet dengan lebih memperhatikan prinsip latihan spesialisasi dan kekhususan (*specificity*).

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2011

Asep Sumpena, 2013

Dampak Metode Latihan Dan Kapasitas Aerobik Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik

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

ABSTRACT

IMPACT METHODS EXERCISE AND AEROBIC CAPACITY ENHANCEMENT OF DYNAMIC ANAEROBIC CAPABILITY

Asep Sumpena *
2011

The background of this research is the physical training is one of the determinants of achievement of performance by athletes, coaches limited knowledge about the development of sports training primarily physical training exercises in concocting menu training, specifically about the methods and patterns of practice are unclear character of the methods and patterns of practice. This study aims to determine the effect of differences in practice patterns through the application of Harness at the method of interval training and repetition to the dynamic capability of anaerobic based on aerobic capacity. This study is also to determine the effect of aerobic capacity by two methods. Level of aerobic capacity is divided into a high aerobic capacity and low aerobic capacity as attributes variable. The method used is an experimental method with a factorial design 2 x 2. The samples in this study through the technique of total sampling, with a total sample of twenty students of all UKM women futsal players Indonesia University of Education. The research instruments used Aerobic capability to use Bleep Test and Anaerobic Capability consisting of tests (1) Speed: 20 m dash sprint test (validity 0.96 and reliability 0.83) (2) Agility: shuttle run 4m x 5 rep test (validity 0.96 and reliability 0.83) (3) Leg Power: 3 Hop test (validity 0.97 and reliability 0.90) (4) Power Endurance: 10 Hop test (validity 0.84 and reliability 0.94) (5) Speed Endurance: 150 m sprint test (validity 0.99 and reliability 0.95) with a combined battery test dynamic capability of anaerobic (validity 0.99 and reliability 0.95). The analysis technique used is the analysis of variance (ANOVA) followed by Tukey's test at significance level α 0.05. The study concluded that, overall, the application method is Interval Training (\bar{x} = 52, s = 9.4) is higher than method Repetition (\bar{x} = 48, s = 7.0). For the group high aerobic capacity is not there a significant difference between Interval Training Method (\bar{x} = 57.8, s = 7.41) with the method repetition (\bar{x} = 52.6, s = 4.78). Whereas for the group low aerobic capacity differences, that is method repetition (\bar{x} = 44, s = 6.2) is lower than in Interval Training Method (\bar{x} = 46, s = 7.6). The research also concludes that there interaction between the training methods with aerobic capacity. Implications of the results showed in the physical training, training methods must be adapted to the aerobic capacity of athletes with more attention to the principles of specialization and principles of training specificity.

* *College students Sport of Education Studies Program 2011*

Asep Sumpena, 2013

Dampak Metode Latihan Dan Kapasitas Aerobik Terhadap Peningkatan Kemampuan Dinamis Anaerobik

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