

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

**(Studi Eksperimen Atlet Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori
Seni IPSI Kabupaten Bandung).**

Pembimbing 1 : Dr. Mulyana, M.Pd.

Pembimbing 2 : Bambang Erawan, M.Pd.

**Adi Prayoga*
1000292**

Permasalahan yang diajukan oleh penulis adalah pengaruh latihan *interval* model *Rushall* dan *Pyke* terhadap dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu. Tujuan dari penelitian ini adalah (1) untuk mengetahui parameter kondisi fisik terbaik atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu dalam olahraga pencak silat (2) untuk mengetahui pengaruh *interval* model *Rushall* dan *Pyke* tipe *Intermediate* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu cabang olahraga pencak silat.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan *interval* model *Rushall* dan *Pyke* tipe *Intermediate* sebagai variabel bebas, dan peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu cabang olahraga pencak silat sebagai variabel terikat. Teknik pengambilan sampel yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah purposive sampling, sampel yang mengikuti kegiatan ini Atlet Pelatihan Cabang Olahraga Pencak Silat Kategori Seni IPSI Kabupaten Bandung dengan jumlah sampel yang digunakan sebanyak 12 orang. Instrumen atau alat pengumpul data yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah tes pengukuran daya tahan kecepatan 150 meter.

Penelitian ini dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Berdasarkan pengolahan dan analisis data yang diperoleh, maka hasil penelitian adalah terdapat peningkatan yang signifikan dari bentuk latihan *interval* model *Rushall* dan *Pyke* tipe *Intermediate* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu cabang olahraga pencak silat.

***Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Angkatan 2010
Fakultas Pendidikan olahraga dan Kesehatan**

Adi Prayoga, 2015

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN
KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU
CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT**

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

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF INTERVAL TRAINING METHOD OF RUSHALL AND PYKE IMPLEMENTATION ON INCREASE SPEED ENDURANCE TO ATHLETE WITH ART CATEGORIES OF SINGLE, DOUBLE, AND GROUP IN PENCAK SILAT

(Experimental Study to The Pencak Silat Athlete with Category of IPSI Art at Bandung Regency)

Counselor 1 : Dr. Mulyana, M.Pd.

Counselor 2 : Bambang Erawan, M.Pd.

Adi Prayoga*
1000292

The matter posed by writer is the influence of interval training method of Rushall and Pyke implementation on increase speed endurance to athlete with art categories of single, double, and group. This research aims (1) to discover parameter of the athlete's best physical condition with art categories of single, double, and group in Pencak Silat (2) to discover the influence of interval training method of Rushall and Intermediate Pyke implementation on increase speed endurance to athlete with art categories of single, double, and group in Pencak Silat.

This research used experimental method, with Rushall model and Intermediate Pyke as independent variable, and the increase of speed endurance as dependent variable. Sampling technique used is purposive sampling. Sample of this research is Pencak Silat athlete with art category of IPSI at Bandung Regency. The number of samples were 12. The instrument which writer used is test measurement of speed endurance 150 meter.

This research accomplished during 8 weeks with 3 times frequencies a week. Based on processing and data analyze discovered, the result is there significant increase from interval training of Rushall and Intermediate Pyke implementation on increase speed endurance to athlete with art categories of single, double, and group in Pencak Silat.

***The Students of Program's Coaching Education 2010 Faculty of Sport and Health Education**

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

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

Adi Prayoga, 2015

PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN ATLET KATEGORI SENI TUNGGAL, GANDA, DAN REGU CABANG OLAHRAGA PENCAK SILAT

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