

## ABSTRAK

### HUBUNGAN JUMLAH KALORI, *HEART RATE*, DAN JARAK TEMPUH DENGAN NILAI EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA AL ZAYTUN INDRAMAYU

Muhammad Arif Qiyamuddin  
1203908  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Indonesia

Nur Indri Rahayu

Penelitian ini merupakan penelitian tentang *heart rate*, jumlah kalori, jarak tempuh, dan nilai efisiensi pada pemain bola basket. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *heart rate*, jumlah kalori, dan jarak tempuh pada pemain dengan nilai efisiensi yang didapat. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode deskriptif korelasi. Sampel penelitian yang digunakan yaitu pemain bola basket sebanyak 15 orang dari ekstrakurikuler bola basket di MA Al Zaytun Indramayu yang diambil menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Polar V800 GPS<sup>TM</sup>, Polar RC3 GPS<sup>TM</sup>, dan formula Hollinger yang dibantu oleh *box score*. Uji hipotesis statistik dilakukan menggunakan perangkat lunak *IBM SPSS Statistics version 21.0* dengan analisis statistika Pearson korelasi pada *heart rate*, kalori, dan jarak tempuh dengan nilai efisiensi. Hasil analisis menunjukkan nilai sig. pada *heart rate* yaitu -0.558,  $p < 0.05$ , pada jarak tempuh yaitu 0.348,  $p > 0.05$ , dan pada kalori yaitu 0.619,  $p > 0.05$ , maka pada kedua kelompok penggunaan kalori dan jarak tempuh tersebut  $H_0$  diterima yang berarti bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan kalori dan jarak yang ditempuh dengan nilai efisiensi, sedangkan pada *heart rate* dengan nilai efisiensi  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *heart rate* dengan nilai efisiensi. Tidak adanya hubungan pada kedua variabel dan adanya hubungan negatif pada variabel yang lain tersebut dikarenakan beberapa faktor di lapangan.

**Kata Kunci :** Bola basket, *heart rate*, jarak tempuh, kalori, , efisiensi

Muhammad Arif Qiyamuddin, 2016  
*HUBUNGAN JUMLAH KALORI, HEART RATE, DAN JARAK TEMPUH DENGAN NILAI  
EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA AL ZAYTUN  
INDRAMAYU*

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

## ABSTRACT

### CORRELATION OF CALORIES, HEART RATE, AND DISTANCE COVERED TO THE VALUE OF BASKETBALL'S GAMES EFFICIENCY IN MA AL ZAYTUN INDRAMAYU

**Muhammad Arif Qiyamuddin**  
**1203908**  
**Faculty of Sports and Health Education**  
**Indonesia University of Education**

**Nur Indri Rahayu**

This research is a study of heart rate, calories, distance covered, and the value of efficiency on a basketball player. The purpose of this research is to find out whether there is a relationship of heart rate, total calories, and distance covered on the player with the value efficiency was obtained. Descriptive correlation method was employed with 15 basketballs player from Al Zaytun Indramayu High School were chosen as research sample. The data were collected by the "total sampling" technique, using the instrument of V800 GPS™, RC3 GPS™ and Hollinger's formula assisted by box score. Moreover, the data were being processed by SPSS 21.0 version with the correlation of Pearson analysis for the group of heart rate, calories, distance covered. On the value greater than 0.05 ( $p$  value  $> 0.05$ ), the result show whether the sigma value for the heart rate is -0.558,  $p < 0.05$ , the distance is 0.348,  $p > 0.05$ , then 0.619,  $p > 0.05$  for the calories. Then in the group the use of calories and the distance covered  $H_0$  is accepted which means that there is no significant relationship between use of calories and distance covered by the value of efficiency, While in heart rate with a value of efficiency  $H_0$  is rejected which means there is a significant negative relationship between heart rate with a value of efficiency. The absence of relations on both the variables and the presence of negative relations on these other variables due to some factor in the field.

*Keywords: basketball, heart rate, distance covered, calories, efficiency*

Muhammad Arif Qiyamuddin, 2016  
**HUBUNGAN JUMLAH KALORI, HEART RATE, DAN JARAK TEMPUH DENGAN NILAI  
EFISIENSI PERMAINAN DALAM CABANG OLAHRAGA BOLA BASKET DI MA AL ZAYTUN  
INDRAMAYU**

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