

ABSTRAK

Dampak Metode Latihan Permainan Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobic (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia Dini 12-15 Tahun Di Klub Arda Junior)

Pembimbing : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
2. Muhamad Tafaqur, M.Pd.

Saeful Muhanaf*
2015

Skripsi ini dilatarbelakangi oleh pengamatan penulis terhadap beberapa metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan *aerobic* pada atlet sepak bola usia dini. Metode latihan tersebut adalah metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan permainan menghalau bom. Kedua metode latihan ini memiliki kelemahan, dan kelebihan yang hampir sama dalam proses pemberian latihannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak metode latihan permainan terhadap peningkatan daya tahan *aerobic*, dan manakah yang lebih berpengaruh dari metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepak bola usia dini dalam permainan sepak bola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas (X1), metode latihan permainan *end zone ball*, variabel bebas (X2) metode latihan permainan menghalau bom, dan variabel terikatnya (Y) adalah daya tahan *aerobic*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia dini (12-15 tahun) Arda Junior sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan *aerobic* (*bleep test*). Berdasarkan hasil pengolahan, dan analisis data, maka kesimpulan penelitian ini adalah: Terdapat dampak yang signifikan metode latihan permainan *end zone ball* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior, itu terlihat pada hasil peningkatan latihan dimna t hitung sebesar 9,3 lebih besar dari t tabel sebesar 1,73 dan yang kedua yaitu terdapat dampak yang signifikan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior, terlihat hasil peningkatan latihan dimna t hitung sebesar 7,41 lebih besar dari t tabel sebesar 1,73. Tetapi tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada pemain sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior, itu terlihat dari hasil perhitungan uji perbedaan peningkatan hasil latihan, dimana t hitung sebesar 0,827 lebih kecil dari t tabel sebesar 1,73, yang artinya Tidak Signifikan.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2010
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

ABSTRACT

The Impact Of Game Training Method Towards The Increase Of Aerobic Endurance (An Experimental Study On 12-15 Year-Old Soccer Athlete In Arda Junior Club)

**Supervisors: 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd.
2. Muhamad Tafaqur, M.Pd.**

**Saeful Muhanaf*
2015**

This research was triggered by the researcher's observation on several training methods used for increasing aerobic endurance on early age soccer athletes. Those training methods were game training end zone ball method and game training dispel bombs method. Both training methods had weaknesses and strengths which were almost the same on its process of training. This study aimed to identify the impact of game training method towards the increase of aerobic endurance, and which one was more influential than game training end zone ball method and game training dispel bombs method towards the increase of aerobic endurance in early age soccer athlete in soccer game. This study used an experimental method with the game training end zone ball method as the independent variable (X1) and game training dispel bombs method as the independent variable (X2) and aerobic endurance as dependent variable (Y). The sample used in this study was 20 early age soccer players (12-15 year-old) in Arda Junior Club. Aerobic endurance test (bleep test) was used as the instrument of the study. Based on the processing and analysis data, it can be concluded that: there is a significant impact of game training end zone ball method towards the increase of aerobic endurance on early age soccer athlete (12-15 year-old) in Arda Junior Club. It was shown in the result of training improvement where the t obtain (9.3) was greater than t table (1.73). Furthermore, there was also a significant impact of game training dispel bombs method towards the increase of aerobic endurance on early age soccer athlete (12-15 year-old) in Arda Junior Club, it was shown in the result of training improvement where the t obtain (7.41) was greater than t table (1.73). However, there was no significant difference between game training end zone ball method and game training dispel bombs method towards the increase of aerobic endurance in early age soccer athlete (12-15 year-old) in Arda Junior Club. It was shown in the result of comparison test of training improvement result where t obtain (0.827) was smaller than t table (1.73), which meant it was insignificant.

* The Student of Sports Coaching Education major 2010 of Faculty of Physical Education and Health.