

ABSTRAK

“PERBANDINGAN KONSUMSI ENERGI DAN TINGKAT KELELAHAN TERHADAP *OFFENSE* DAN *DEFENSE* DALAM OLAHRAGA PERMAINAN BOLA BASKET”

Dior Octorio Hannessey

1204568

Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

DOSEN PEMBIMBING : Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kelelahan dan konsumsi energi ketika *offense* dan *defense* dalam olahraga permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif komparatif. Dengan instrument menggunakan alat Polar FT7 untuk mengukur energi yang dikeluarkan (*cal*) dan Lactate Analyzer (Accytrend Plus) untuk mengukur kadar asam laktat (*mmol/l*). Sampel yang digunakan adalah anggota UKM Bola Basket UPI sebanyak 5 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil uji statistik, dengan nilai signifikan $0.320 > 0.05$, H_2 diterima maka data bisa ditarik kesimpulan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada energi yang dikeluarkan ketika *offense* dan *defense* pada olahraga permainan bola basket. Kemudian dengan nilai signifikan $0.01 < 0.05$, H_1 ditolak terdapat perbedaan yang signifikan pada asam laktat yang dikeluarkan ketika *offense* dan *defense* pada olahraga bola basket.

Kata kunci: konsumsi energi, tingkat kelelahan, offense, defense, permainan bola basket.

ABSTRACT

"COMPARISON OF ENERGY CONSUMPTION AND LEVEL OF FATIGUE ON OFFENSE AND DEFENSE IN BASKETBALL GAME"

Dior Octorio Hannessey
1204568

**Faculty of Physical Education and Health
Indonesia University of Education**

SUPERVISOR: Dra. Yati Ruhayati, M.Pd.

The purpose of this study is to determine differences in levels of fatigue and energy consumption on offense and defense in basketball games. This study uses comparative descriptive method. This research was conducted by the instrument using the Polar FT7 tool to measure the energy expended (cal) and Lactate Analyzer (Accytrend Plus) to measure lactic acid levels (mmol / l). The sample used was a member of Basketball UPI as many as 5 people taken by using purposive sampling technique. Based on the results of statistical tests, with significant value $0.320 > 0.05$, H₂ is accepted then the data can be concluded that there was no significant difference in the energy expended on offense and defense in basketball games. Then with 0:01 significant value of < 0.05 , H₁ denied that there were significant differences in the lactic acid expended on offense and defense in basketball games.

Keywords: energy consumption, level of fatigue, offense, defense, basketball game.