

ABSTRAK

PERBEDAAN HASIL TES *ENDURANCE* MENGGUNAKAN BLEEPT TES DAN BALKE TEST PADA ATLET SEPAK BOLA KLUB MAUNG BANDUNG FC

Pembimbing : Drs. Dudung Hasanudin Ch.

HARDILES*

2016

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui metode tes mana yang lebih berpengaruh dan cocok pada atlet sepak bola agar para pelatih tidak asal dalam memberikan program latihan fisik pada atletnya sehingga atlet berkembang sesuai dengan porsi dan kapasitas kondisi fisik yang ada pada diri atlet itu sendiri

Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Populasi penelitian ini adalah atlet sepak bola Maung Bandung FC sebanyak 20 orang, yang terdiri dari 20 orang laki-laki. Semua populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Instrumen penelitian ini adalah mengukur vo2max, yang terdiri dari 2 (dua) item tes yaitu: tes balke dan tes bleep.

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai perbandingan hasil test balke dan test bleep terhadap daya tahan kardiovaskular atlet sepak bola dalam tes Vo2Max pada cabang olahraga sepak bola maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

Kedua metode test balke dan test bleep sama-sama mempunyai pengaruh yang sama terhadap status fisik atlet sepak bola, namun tes balke hasilnya sedikit lebih bagus dari tes bleep, tetapi tidak terlalu signifikan terhadap *endurance* atlet sepak bola.

* Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2009

Hardiles, 2016

Perbedaan Hasil Tes Endurance Menggunakan Bleep Tes dan Balke Test Pada Atlet Sepak Bola Klub Maung Bandung FC

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

ABSTRACT

DIVERIFICATION OF RESULT ENDURANCE TEST USING BLEEPT TEST AND BALKE TEST IN SOCCER'S ATHLETE AT MAUNG BANDUNG FC

Instructor : Drs. Dudung Hasanudin Ch.

HARDILES

2016

The aim of this research is to know which one method have more influential and compatible at soccer's athlete in order to the coach agree to give physical training program to their athlete, so the athlete can develop appropriate with portion and physical condition capacity which the athlete have.

The research method used is deskriptif method. The populations of this research is the athlete of Maung Bandung FC as much as 20 people, which consist of 20 mans. All of populations being as sample (total sampling). The instrument of this research is to measure vo2max, which consist of 2 kind of test, Balke Test and Bleep Test.

Based on the explanation of description and the result of data analysis about diverification Balke Test and Bleep Test result toward endure power of kardiovascular the soccer's athlete in test vo2max at soccer sport branch, then the researcher have conclusion :

Both of the test, Balke Test and Bleep Test have same influence at physical status the soccer's athlete, but Balke Test have better result than Bleep Test, but it is not significant to endurance of the soccer's athlete.

*The student of study program PKO FPOK Indonesian University of Education 2009

Hardiles, 2016

Perbedaan Hasil Tes Endurance Menggunakan Bleep Test dan Balke Test Pada Atlet Sepak Bola Klub Maung Bandung FC

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