

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN

(Studi Eksperimen pada Atlet UKM Dayung UPI Bandung)

Pembimbing : 1. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Novi Syaidatul Karimah¹

2017

Permasalahan yang penulis ajukan pada penelitian ini mengenai metode latihan dalam melatih daya tahan. Ada banyak metode yang dapat digunakan dalam melatih daya tahan, dan salah satunya adalah metode *Australian heart-rate repeat sets*. Dalam olahraga dayung, daya tahan aerobik sangat dibutuhkan. Tujuan dari penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui mengenai “Dampak latihan menggunakan metode *Australian heart rate-repeat sets* terhadap peningkatan daya tahan”. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan teknik pengambilan sampel, *Total Sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet UKM Dayung UPI Bandung spesialis dayung nomor *Rowing*, sebanyak 8 orang. Instrument penelitian yang digunakan adalah Tes 6000 meter pada alat bantu ergometer *rowing (indoor rowing)*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data menggunakan uji statistik (Uji Normalitas dan Uji Signifikansi), maka untuk Uji Normalitas Liliefors dari hasil peningkatan tes 6000 meter diperoleh L_o sebesar 0,2014 dan L_a sebesar 0,3264, dengan banyak data (n) sebesar 8, dan taraf nyata (α) 0.05. Jadi L_o (0.2014) < L_a (0.3264). Sehingga Hipotesis (H_o) di terima artinya data berasal dari populasi berdistribusi normal. Dan untuk uji signifikansi menggunakan uji satu pihak yaitu uji t dari hasil 6000 meter, dengan hasil terdapat t_{hitung} 55,3 dan t_{tabel} 1,90 dengan taraf nyata 0,95 dan dk 7 Jadi $(55,3) > (1,90)$, sehingga H_o ditolak, Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan dengan menggunakan metode *Australian heart-rate repeat sets* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan.

¹ Mahasiswa Departemen Pendidikan Keperawatan FPOK UPI Angkatan 2013

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN MENGGUNAKAN METODE AUSTRALIAN HEART-RATE REPEAT SETS TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN

(Experimental Studies in Athletes UKM Dayung UPI Bandung)

Pembimbing : 1. Drs. Dadan Mulyana, M.Pd

Novi Syaidatul Karimah²

2017

The issue that the writer submitted about the research was about training method in exercise endurance. There are many methods that can be used in exercise endurance, one of them is Australian heart-rate repeat sets. In rowing, aerobic endurance is important. The aim of this research is to know the impact of using Australian heart-rate repeat sets in increasing endurance. This research employs experiment method that uses sampling total. The samples of this research were 8 athletes of UKM Rowing UPI Bandung. The used instrument was 6,000-meter-test on ergometer rowing tools (indoor rowing). Based on the results of data processing and analysis that used statistic (Normality Test and Significance), the Liliefors Normality Test from the increasing test 6,000 meter, the number that obtained by L_o was 0.2014 and L_a was 0.3264, with $n=8$, and real level (α) was 0.05 so L_o (0.2014) < L_a (0.3246). Therefore, the hypothesis (H_o) is accepted, it means the data was derived from normal distribution population. The significance test using one party test is t test results 6,000 meter, in which the result was 55.3 and the t table was 1.90 with real level 0.95 and the dk was 7. Hence, (55.3) > (1.90), so H_o is rejected. This research concludes that exercise using Australian heart-rate repeat sets method gives significance impact to increasing durability.

²Departement Sport Education student FPOK UPI 2013