

ABSTRAK

PENGARUH METODE LATIHAN DAN KESEGERAN JASMANI AWAL TERHADAP PENINGKATAN KESEGERAN JASMANI (*Studi Eksperimen pada Perwira Siswa Pria Secapaad*)

Kabul Hikayat*
1101217

Kemampuan kesegaran jasmani bagi perwira siswa dalam lembaga pendidikan militer merupakan faktor penentu tercapainya prestasi dalam pendidikan. Keterbatasan pengetahuan pelatih dan pembina mengenai pengembangan dalam pelatihan olahraga turut mempengaruhi kesuksesan dalam pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dan kesegaran jasmani awal terhadap peningkatan kesegaran jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain faktorial 2×2 . Sampel dalam penelitian ini adalah perwira siswa pria pendidikan pembentukan perwira secapaad sebanyak 40 orang dari 200 perwira siswa dengan teknik *Purposive Sampling* yaitu peneliti menentukan sendiri sampel yang diambil karena pertimbangan tertentu, selanjutnya dibagi dalam empat kelompok masing-masing 10 orang dengan menggunakan teknik *Matching Paired*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kesegaran jasmani yang diambil dari buku norma kesamptaan jasmani bagi prajutit TNI AD yang disahkan dengan keputusan Kepala Staf Angkatan Darat nomor : KEP/107/IV/2013 tanggal 3 April 2013 tentang pemberlakuan norma kesamptaan jasmani bagi prajurit. Tes Kesegaran Jasmani ini terdiri dari lari 3200 M disebut baterai tes Kesegaran “A” dan tes *Pull Ups* (1 menit), tes *Sit Ups* (1 menit), tes *Push Ups* (1 menit) dan tes *Shuttle Run* (diambil waktu tempuh) digabung menjadi baterai tes Kesegaran “B” (validitas 0.90 dan realibilitas 0.94). Teknik analisis yang dipergunakan adalah Analisis Variansi (ANOVA) yang dilanjutkan dengan Uji Tukey pada taraf signifikansi $\alpha=0.05$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa secara keseluruhan penerapan Metode Latihan Sirkuit ($\bar{X} = 11.74$, $s=4.11$) lebih baik daripada Metode Latihan Interval ($\bar{X} = 9.46$, $s=3.26$). Untuk kelompok kesegaran jasmani awal tinggi terdapat perbedaan, yaitu Metode Latihan Sirkuit ($\bar{X} = 15.40$, $s=1.14$) lebih baik daripada Metode Latihan Interval ($\bar{X} = 7.15$, $s=2.55$). Sedangkan untuk kelompok kesegaran jasmani awal rendah juga terdapat perbedaan, yaitu Metode Latihan Interval ($\bar{X} = 11.77$, $s=2.00$) lebih baik daripada Metode Latihan Sirkuit ($\bar{X} = 8.08$, $s=2.16$). Penelitian juga menyimpulkan adanya interaksi antara metode latihan dengan kesegaran jasmani awal. Implikasi hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam pelatihan fisik metode latihan harus disesuaikan dengan kemampuan fisik perwira siswa dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga Angkatan 2011

ABSTRACT

THE INFLUENCE OF EARLY PHYSICAL TRAINING AND PHYSICAL FITNESS UPON THE INCREASEMENT OF PHYSICAL FITNESS

(*Experimental Study of the men's Students of Army Officer Candidate School*)

Kabul Hikayat*
1101217

The capability of physical fitness for the officer's student in military education institute is the determine factor in gaining achievement. The coach and teachers' limitedness of knowledge in developing sport training can also influence the education success. The research then is aimed to get knowledge about the influence of training method in early physical fitness upon the physical fitness increasing. Method of research which is used in this research is experimental method with the factorial design 2X2. Sample is got from 40 men officer students who are studying at Army Officer Candidate School of 200 officer students whit purposive sampling techniques, divided into four groups each of 10 people with matching paired techniques. The research instrument applied is the physical fitness test which is got from the book of physical training norm for Indonesia Army soldiers, approved by the regulation of Indonesia Army Commander number:KEP/107/IV/2013, April 3rd 2013 about the application of Army physical fitness standard. The physical fitness test consists of 3200 meter running which is called as Health "A" battery, and Pull Ups Test (1 minute), Sit Up Test (1 minute), Push Up Test (1 minute) and Shuttle Run Test (collected from time doing). All test is combined into Health "B" Test battery (0.90 validity and 0.94 reliability). The analysis technique which is used in this research is Variety Analysis (ANAVA) continues with Tukey Test on significantly level $\alpha=0.05$.The research concludes that generally the application of Circuit Training Method ($\bar{X}=11.74$, $s=4.11$) is better than Interval Training Method ($\bar{X}=9.46$, $s=3.26$). There is difference of the high early physical health group in which Circuit Training Method ($\bar{X}=15.40$, $s=1.14$) is better than Interval Training Method ($\bar{X}=7.15$, $s=2.55$). There is also difference in the low early physical health group, namely Interval Training Method ($\bar{X}=11.77$, $s=2.00$) is better than Circuit Training Method ($\bar{X}=8.08$, $s=2.16$). It also concludes of the interaction between the training method and early physical fitness. The research implies that training method in the physical training must be appropriated by the physical ability of the Army Officer Candidate students concerning with the training principles.

*College students Sport of Education Studies Program 2011

Kabul Hikayat, 2013

Pengaruh Metode Latihan Dan Kesegaran Jasmani Awal Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani (Studi Eksperimen Pada Perwira Siswa Pria Secapaad)
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu