

ABSTRAK

PERBANDINGAN HASIL KAPASITAS AEROBIK MENGGUNAKAN *WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST* DAN *BLEEP TEST* CLUB RENANG GRAGE CITY CIREBON

LuginaAditia
1301649

Pembimbing : Badruzaman

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk meneliti mengenai perbandingan *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test*. Kapasitas aerobik merupakan salah satu unsur kebugaran daya tahan kardiovaskuler. Seorang yang mempunyai kapasitas aerobik yang baik adalah orang yang mempunyai kesegaran jasmani yang baik. Sampel diambil menggunakan teknik *sampling purposive*, sampel merupakan atlet renang klub Grage City Cirebon sebanyak 9 atlet renang. Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah deskriptif komparatif. Instrument yang digunakan adalah dengan metode *Williams Swimming Beep Tes* dan *Bleep Test*. Hasil yang diperoleh menghasilkan data kapasitas aerobik sebesar: *Williams Swimming Beep test* 39,69 dan *Bleep Test* 43,70. Kemudian data dianalisis menggunakan uji statistika *Independent Sampel T Test*, yang menghasilkan data kapasitas aerobik sebesar Sig $p = 0,033 > 0,05$; maka H_0 diterima. Jadi terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *Williams Swimming Beep Test* dan *Bleep Test* pada gaya bebas di club renang Grage City Cirebon.

Kata kunci :Kapasitas Aerobik, *Williams Swimming Beep Test*, *Bleep Test*

ABSTRACT

COMPARISON OF RESULTS OF AEROBIC CAPACITY USING WILLIAMS SWIMMING BEEP TEST AND COOPER SWIMMING TEST IN FREESTYLE SWIMMING CLUB GRAGE CITY OF CIREBON

LuginaAditia
1301649

Supervisor :Badruzaman

Purpose in this research is to scrutinize about comparison williams swimming beeps test and bleep test. Capacity aerobic constitutes one of the elements fitness endurance cardiovascular diseases. One who had capacity aerobic is those who are freshness good health. Using a technique sample taken sampling purposive, sample is swimming athletes club grage city cirebon nine swimming athletes. The method in use to research this is descriptive comparative. Instrument that we use is to a method of williams swimming beeps a test and bleep test. The results produce numbers capacity aerobic of: williams swimming beeps test 39,69 and bleep test 43,70. Then the data analyzed using statistika independent test sample t test , that produces data aerobic capacity of a sig $p = 0,033 > 0,05$; so H_0 accepted .So there is a significant difference between the results of williams swimming beeps test and test on a bleep in swimming club grage city cirebon .

Kata kunci :Aerobic Capacity, Swimming Beep Test, Bleep Test