

ABSTRAK

PERBANDINGAN PENGARUH METODE *INTERVAL* DENGAN *REPETISI* DALAM LATIHAN *HARNESS* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER* CABANG OLAHRAGA FUTSAL PUTRI UPI

Devi Marlina
0900532

Latar belakang dalam penelitian ini adalah masih jarang yang menerapkan latihan *harness* menggunakan metode untuk meningkatkan kualitas fisik. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui mengenai pengaruh latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Sampel diambil sebanyak 20 orang yang dibagi dalam 2 kelompok, menggunakan teknik *sampling* jenuh. Pengumpulan data menggunakan instrument tes 3 hop. Penghitungan statistik menggunakan Uji Kesamaan Dua rata-rata. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa, t-hitung metode *interval* dengan nilai 2.66 dan metode *repetisi* dengan nilai 4.97 lebih besar dari t-tabel dengan nilai 2.26, dapat dikatakan signifikan karena t-hitung > t-tabel. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan pola latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power*. Dimana latihan *harness* menggunakan metode *interval* berpengaruh lebih signifikan dibandingkan dengan menggunakan metode *repetisi*, hal ini dilihat dari rata-rata tes akhir. Dan dari uji signifikansi hasil penelitian ini dengan nilai t-hitung 0.14 dan nilai t-tabel 2.10 yang berarti apabila t-hitung lebih kecil dibandingkan t-tabel menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *harness* menggunakan metode *interval* dan *repetisi* terhadap peningkatan kemampuan *power*.

Kata kunci : *harness, metode interval, metode repetisi*

ABSTRACT

COMPARISON OF THE EFFECT OF METHOD INTERVAL TRAINING IN HARNESS reps ABILITY TO INCREASE POWER SPORT BRANCH FUTSAL WOMEN UPI

Devi Marlina
0900532

The background of this research is still rare that implement harness training method to improve the physical quality. The problem in this study is whether there are effects of exercise harness and repetition interval method to increase power capacity. The purpose of this research was to determine the effects of exercise harness and repetition interval method to increase power capacity. The method used is an experimental method. Samples were taken as many as 20 people were divided into 2 groups, using sampling techniques saturated. Collecting data using a test instrument 3 hops. Using statistical manual counting statistics. From the analysis of the data obtained that, t-test interval method with a value of 2.66 and a method of repetition with a value of 4.97 is greater than t-table with a value of 2.26, can be said to be significant because $t_{count} > t_{table}$. It can be concluded that the application of a method of interval training using a harness and reps have increased significantly to an increase in power capacity. Where the harness using the interval training is more significant effect than by using repetition, it is seen from the average final test. And tests of significance of these results with the calculated value of 0.14 and a t-value of t-table 2.10 which means that if t-count is smaller than the t-table shows that there is a significant difference between the exercise harness and repetition interval method to increase power capability.

Keywords: harness training, interval methods, methods reps