

## ABSTRAK

Maylana Sudharma. (2013). *Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014*. Program Studi Pendidikan Olahraga - Sekolah Pascasarjana - Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji apakah cabang olahraga yang membuat program latihan lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet pelatkab Karawang menuju Porda 2014. Metode penelitian yang digunakan adalah *ex-post facto*. Sampel adalah atlet Pelatkab PORDA Kab. Karawang yang terdiri atas 49 orang, yaitu 28 orang diambil dari 3 (tiga) cabang yang membuat program latihan dan 21 orang diambil dari 3 (tiga) cabang yang tidak membuat program latihan. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dari hasil tes kemampuan fisik atlet yang telah dilaksanakan oleh KONI Kab. Karawang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, cabang olahraga yang membuat program latihan lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet Pelatkab Karawang menuju Pekan Olahraga Daerah 2014 dengan nilai  $t = 2,291$  dan  $p = 0,026 < 0,05$ . Hasil penelitian tersebut penulis merekomendasikan agar semua cabang olahraga khususnya pada Pelatkab PORDA Karawang dapat membuat dan menerapkan program latihan sesuai konsep periodisasi dan prinsip-prinsip latihan, guna pencapaian kualitas fisik yang lebih baik sehingga prestasi yang diinginkan dapat tercapai.

## ABSTRACT

Maylana Sudharma. (2013). *Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014*. Program Studi Pendidikan Olahraga - Sekolah Pascasarjana - Universitas Pendidikan Indonesia.

The purpose of this research was to assess physical parameters test difference between sports training which used training program and sports training which did not use training program during preparation of PORDA Karawang. This research employed *ex-post facto* method. Samples for this research were 49 athletes of pelatkab PORDA Kab. Karawang. The samples were divided into two groups (28 athletes who conducting sports training which used training program (3 sports) and 21 athletes who conducting sports training which did not use training program (3 sports). Data was collected by using athlete's physical ability test of KONI Kab. Karawang. The physical test parameter was different base on each sport characteristics and needs. Techniques of data analysis used t test.

Result of this research indicated significant difference on physical parameter test between athletes who conducting sports training which used training program and athletes who conducting sports training which did not use training program during Pelatda Karawang for Pekan Olahraga Daerah 2014. This conclusion was obtained because significance value of t test (0.026) was smaller than  $\alpha$  (0.05), with  $t = 2,291$ .

This research recommends that all sports during Pelatkab PORDA Kab. Karawang should prepare and actualize training program (periodization) in order to achieve better performance.