

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN COMPLEX TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN (SPEED ENDURANCE)

Pembimbing: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2. Alen Rismayadi, M.Pd.

Andi Setiadi *

Pelatihan *complex training* merupakan suatu metode latihan yang di dalam metode latihannya menggabungkan dua metode latihan yang saling berkaitan antara satu dengan yang lainnya. Kedua metode latihan tersebut yaitu metode peningkatan kekuatan maksimal melalui perbaikan koordinasi *intramuscular* melalui metode *neural activation method* dan metode latihan *plyometric*. Daya tahan kecepatan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kecepatan yang paling tinggi dalam jarak yang paling jauh.

Metode penelitian adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri tingkat perguruan tinggi yang menjadi anggota UKM Futsal Putri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia). Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Jumlah sampel 12 orang. Instrumen penelitian daya tahan kecepatan (*speed endurance*) adalah tes sprint 150 m.

Berdasarkan rumusan permasalahan dan tujuan penulis, maka hipotesis yang penulis ajukan yaitu Pelatihan *Complex Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan yaitu kemampuan daya tahan kecepatan pemain futsal putri UPI meningkat. Oleh karena itu penulis dapat menarik kesimpulan bahwa pelatihan *complex training* ternyata memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

Berdasarkan hasil penelitian maka disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan *complex training* secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Apabila dilakukan penelitian lebih lanjut, diharapkan peneliti lebih variatif dalam pengembangan metode latihan *complex training* ini.

***Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2008**

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Andi Setiadi, 2013

Dampak Penerapan Pelatihan Complex Training Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kecepatan (Speed Endurance)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu