

PERBANDINGAN LATIHAN SISTEM PIRAMIDA DENGAN SISTEM PIRAMIDA TERBALIK TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN ATLET KAYAK PADA CABANG OLAHRAGA DAYUNG

**Sofwan Munawar¹; Dede Rohmat N²;
Nida'ulHidayah³**

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia
sowan.munawar@yahoo.co.id

ABSTRAK

Daya tahan merupakan faktor yang sangat penting pada semua cabang olahraga untuk mencapai suatu prestasi puncak. Oleh karena itu daya tahan merupakan komponen fisik yang mendasar yang sangat diperlukan dalam pertandingan maupun perlombaan. Terutama pada cabang olahraga dayung, daya tahan itu merupakan komponen fisik utama untuk meraih prestasi. Maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang peningkatan daya tahan atlet kayak dalam cabang olahraga dayung dengan menggunakan latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kebermaknaan pengaruh latihan system piramida dengan system piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet junior kayak UKM Dayung UPI Bandung, sedangkan sampel yang dipergunakan dalam penelitian ini terdiri dari 10 orang atlet dayung nomor *canoeing*, yang terbagi dalam dua kelompok yaitu; kelompok latihan system piramida dan kelompok latihan system piramida terbalik. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Setelah melaksanakan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali perminggu diperoleh hasil kelompok A (latihan sistem piramida) yang menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 23,8$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,78$, hal ini menggambarkan bahwa terdapat peningkatan secara signifikan. Sedangkan kelompok B (latihan sistem piramida terbalik) menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 15,81176$ lebih besar dari $t_{tabel} = 2,78$, hal ini juga menggambarkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan. Dan tidak adanya perbedaan secara signifikan antara kelompok latihan sistem piramida dengan sistem piramida terbalik karena $t_{hitung} = 0,023$ lebih kecil dari $t_{tabel} = 2,31$. Berdasarkan hasil penelitian ini penulis merekomendasikan agar perbandingan latihan system piramida dengan system piramida terbalik terhadap kemampuan daya tahan atlet kayak dipergunakan sebagai salah satu varian untuk meningkatkan kemampuan daya tahan agar atlet tidak jemu ketika latihan.

Kata kunci: latihan system piramida, latihan system piramida terbalik, daya tahan.

COMPARISON OF THE PYRAMID SYSTEM TRAINING WITH REVERSE PYRAMID SYSTEM TRAINING OF ENDURANCE CAPABILITY KAYAK ATHLETES ON BRANCH INROWING

Sofwan Munawar¹; Dede Rohmat N²;
Nida'ulHidayah³

*Sport Coaching Education Program
The Faculty of Sport and Health Education
Indonesia University of Education
sofwan.munawar@yahoo.co.id*

ABSTRACT

Durability is a very important factor in all sports to achieve peak performance. Therefore, durability is a fundamental physical components that are needed in the game or race. Especially in sports rowing, durability was a major physical components for achievement. So in this study the author examines the increase in endurance athletes in sports like rowing exercise system using a pyramid with the inverted pyramid system. This study aims to determine the significance of the effects of exercise pyramid system with the ability inverted pyramid system endurance athletes kayak. The population in this study was a junior athlete in the unit kayak paddle UPI Bandung student activity, while the samples used in this study consisted of 10 athletes rowing canoeing numbers, which are divided into two groups, namely: group training and group exercise system pyramid inverted pyramid system. The method used in this study is the experimental method. After carrying out the exercise for 6 weeks with a frequency of 3 times per week obtained results in group A (training pyramid system) which indicates that the larger of $t = 23.8$ darit table = 2.78, it illustrates that there is a significant improvement. Whereas group B (exercise inverted pyramid system) showed that greater than 15.81176 tcount table 2.78, it also illustrates that there is a significant increase. And the absence of significant differences between the exercise groups pyramid system with inverted pyramid system because of $t = 0.023$ is smaller than the table = 2.31. Based on these results the authors recommend that the pyramid system comparison exercise with the inverted pyramid system capabilities like endurance athletes used as one of the main variants to improve the ability of endurance athletes are not saturated so that when exercise.

Kata kunci: pyramid training system, reverse pyramid training system, endurance.