

**DAMPAK PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE***

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



oleh

Halida Zahra Balqis

NIM. 1801071

**PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

**DAMPAK PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI *REVERSE*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE***

Oleh
Halida Zahra Balqis

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan pada fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan

© Halida Zahra Balqis 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HALIDA ZAHRA BALQIS

**DAMPAK PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE***

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing :

Pembimbing I



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

NIP. 196812181994021001

Pembimbing II



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

Mengetahui,

Ketua Prodi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021001

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE*

Pembimbing : 1. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Dr. H. Mulyana, M.Pd

Halida Zahra Balqis

1801071

Kendala umum yang terjadi pada pelatihan fisik untuk mencapai puncak prestasi ialah konsistensi seorang pelatih dalam merencanakan program latihannya sesuai periodisasi dan tingkatan seorang atlet. Salah satu komponen fisik yang utama untuk mencapai prestasi tersebut ialah kemampuan *power endurance*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat dampak yang signifikan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. *Purposive Sampling* digunakan untuk pengambilan sampel sebanyak 12 orang sampel dari pemain futsal putri UPI. Instrument untuk *pre-test* dan *post-test* pada penelitian menggunakan *multistage hurdle jump test*. Kemudian sampel diberikan *treatment* selama 12 kali pertemuan dalam satu bulan. Teknik pengolahan data yang digunakan yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sampel T-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

Kata kunci : Periodisasi, Blok Periodisasi, Kemampuan *Power Endurance*

*) Mahasiswa Program Studi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia
Angkatan 2018

ABSTRACT

IMPACT OF APPLICATION OF PERIODIZATION BLOCK MODEL ON INCREASING POWER ENDURANCE CAPABILITIES

Supervisor : 1. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

2. Dr. H. Mulyana, M.Pd

Halida Zahra Balqis

1801071

A common obstacle that occurs in physical training to reach the peak of achievement is the consistency of a coach in planning his training program according to the periodization and level of an athlete. One of the main physical components to achieve this achievement is the ability to power endurance. The purpose of this study was to determine whether there was a significant impact on the application of the periodization block model on increasing the ability of power endurance. The research method used is an experimental research method using one group pre-test post-test design. Purposive Sampling was used to take a sample of 12 people from UPI women's futsal players. Instruments for pre-test and post-test in the study used a multistage hurdle jump test. Then the sample was given treatment for 12 meetings in one month. The data processing techniques used are normality tests, homogeneity tests, and paired samples T-test. The results of this study show that there is a significant influence on the application of the periodization block model on increasing the ability of power endurance.

Keywords : Periodization, Periodization Block, Power Endurance Ability

***) Students of the PKO Study Program FPOK Indonesian University of Education
Class of 2018**

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.5 Batasan Penelitian	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Kemampuan Fisik	6
2.2 Kemampuan Power endurance.....	8
2.3 Periodisasi Latihan	9
2.4 Blok Periodisasi	10
2.5 Kerangka Berpikir	12
2.6 Hipotesis.....	13

BAB III METODE PENELITIAN	14
3.1 Metode Penelitian.....	14
3.2 Populasi dan Sampel	15
3.2.1 Populasi.....	15
3.2.2 Sampel.....	15
3.3 Instrumen Penelitian.....	15
3.4 Prosedur penelitian.....	16
3.5 Analisis data	19
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	20
4.1 Pengolahan Data.....	20
4.1.1 Deskriptif Data	20
4.1.2 Uji Normalitas	21
4.1.3 Uji Homogenitas	22
4.1.4 Pengujian Hipotesis.....	23
4.2 Pembahasan.....	24
BAB V KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI	27
5.1 Kesimpulan	27
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	27
5.2.1 Bagi Pelatih	27
5.2.2 Bagi Peneliti	27
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Fase Block Periodization	11
Gambar 3. 1 The One Group Pretest-Posttest Design	14
Gambar 3. 2 Multistage Hurdle Jump Test.....	16
Gambar 3. 3 Bentuk Latihan.....	18
Gambar 3. 4 Prosedur Penelitian	19

DAFTAR TABEL

4.1. 1 Deskriptif Data Hurdle Jump Test.....	20
Tabel 4.1. 2 Pengujian Normalitas.....	21
Tabel 4.1. 3 Uji Homogenitas Varians Hurdle Jump Test.....	22
Tabel 4.1. 4 Pengujian Hipotesis	23

DAFTAR PUSTAKA

- Antretter, Markus, Sebastian Färber, Lorenz Immler, Matthias Perktold, Doris Posch, Christian Raschner, Felix Wachholz, and Martin Burtscher. 2018. "The Hatfield-System versus the Weekly Undulating Periodised Resistance Training in Trained Males." *International Journal of Sports Science and Coaching* 13(1):95–103. doi: 10.1177/1747954117746457.
- Artolomei, S. Andro B., J. A. Y. R. H. Offman, and F. Ranco M. Erni. 2014. "A c t b p s t p t A." 990–97.
- Bartolomei, S. Andro B., J. A. Y. R. H. Hoffman, F. Ranco M. Merni, and J. R. Stout. 2014. "A Comparison of Traditional and Block Periodized Strength Training." *Journal of Strength and Conditioning Research* 28(4):990–97.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*.
- DZ Sidik. (2010). PRINSIP PRINSIP LATIHAN DALAM OLAHRAGA PRESTASI. *Academia*.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642).
- Issurin, V. 2008. "Block Periodization versus Traditional Training Theory: A Review." *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 48(1):65–75.
- Issurin, Vladimir. 2010. "Block Periodization." *October* 75.
- john justika, sidik zafar dikdik. 2017. "Pengaruh Metode Repetisi Dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop Terhadap Peningkatan *Power Endurance* Tungkai Pada Cabang Olahraga Futsal." *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 10(2):1–11.
- Painter, Keith B., Gregory G. Haff, Mike W. Ramsey, Jeff McBride, Travis Triplett, William A. Sands, Hugh S. Lamont, Margaret E. Stone, and Michael H. Stone. 2012. "Strength Gains: Block versus Daily Undulating Periodization Weight

Training among Track and Field Athletes.” *International Journal of Sports Physiology and Performance* 7(2):161–69. doi: 10.1123/ijsp.7.2.161.

Suchomel, Timothy J., Sophia Nimphius, and Michael H. Stone. 2016. “The Importance of Muscular *Strength* in Athletic Performance.” *Sports Medicine* 46(10):1419–49. doi: 10.1007/s40279-016-0486-0.

Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, 308.

Williams, Tyler D., Danilo V. Toluoso, Michael V. Fedewa, and Michael R. Esco. 2017. “Comparison of Periodized and Non-Periodized Resistance Training on Maximal *Strength*: A Meta-Analysis.” *Sports Medicine* 47(10):2083–2100. doi: 10.1007/s40279-017-0734-y.

Yunus, Sabri. 2019. “Analisis Proses Latihan Pada Klub Renang Bintang Khatulistiwa Pontianak.” *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 2(1):26. doi: 10.26418/jilo.v2i1.32623.