

**PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KEKUATAN
(*STRENGTH ENDURANCE*)**

SKRIPSI

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



Oleh:
Ajeng Parastuti
1801183

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2022**

Ajeng Parastuti, 2022

***PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN
KEKUATAN (STRENGTH ENDURANCE)***

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

**PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KEKUATAN
(*STRENGTH ENDURANCE*)**

Oleh
Ajeng Parastuti

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Ajeng Parastuti 2022
Universitas Pendidikan Indonesia
Juni 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

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

LEMBAR PENGESAHAN

**AJENG PARASTUTI
1801183**

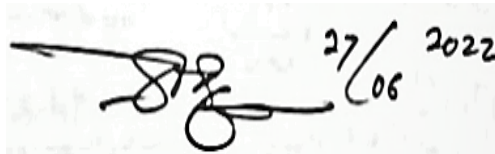
**PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KEKUATAN
(STRENGTH ENDURANCE)**

disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing Utama,



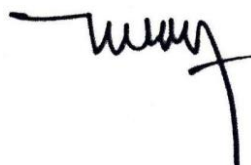
Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
NIP. 196812181994021001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd.
NIP. 196312091988031001

Mengetahui,
Ketua Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Ajeng Parastuti menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*)**” adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 13 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,
Ajeng Parastuti

ABSTRAK
PENERAPAN MODEL BLOK PERIODISASI TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KEKUATAN
(*STRENGTH ENDURANCE*)

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

Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd

Ajeng Parastuti

1801183

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hasil Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*). Populasi pada penelitian ini yaitu Atlet Futsal Putri UPI Bandung sebanyak 58 orang dan sampel sebanyak 12 orang. Treatment Penelitian ini diberikan selama 16 pertemuan dengan hasil Model Blok Periodisasi berpengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*). Hasil analisis dengan uji statistik Paired Sample T-Test, dari analisis data diperoleh nilai Test Leg Press $p = 0,000 < 0,05$. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*) pada model periodisasi yang lain dan Model Blok Periodisasi dapat digunakan pelatih futsal dalam peningkatan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*).

Keyword : Futsal, Periodisasi, Blok Periodisasi, Daya Tahan Kekuatan, *Leg Press*

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

ABSTRACT

APPLICATION OF THE PERIODIZATION BLOCK MODEL TO IMPROVING STRENGTH ENDURANCE CAPABILITIES

The purpose of this study was to determine the results of the application of the Periodization Block Model on the Improvement of Strength Endurance. The population in this study were UPI Bandung Women's Futsal Athletes as many as 58 people and a sample of 12 people. Treatment This research was given for 16 meetings with the results of the Periodization Block Model having an effect on increasing Strength Endurance. The results of the analysis with the Paired Sample T-Test statistical test, from the data analysis obtained the value of the Leg Press Test $p = 0.000 < 0.05$. The researcher hopes that further research can be even better in looking at the Improvement of Strength Endurance in other periodization models and the Periodization Block Model can be used by futsal coaches in increasing Strength Endurance.

Keyword : Futsal, Periodization, Block Periodization, Strength Endurance, Leg Press,

**) Students of the PKO Study Program, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia Batch 2018*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Ilahi Rabbi atas segala rahmat dan Karunia-Nya, shalawat serta salam selalu tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, sehingga penulisan dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. “Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan *Strength Endurance*”.

Tujuan dari penulisan Skripsi ini ditujukan untuk memenuhi salah satu persyaratan sidang skripsi. Penulis menyadari dalam penulisan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, dan masih banyak kekurangan baik dalam metode penulisan maupun dalam pembahasan materi. Hal tersebut dikarenakan keterbatasan kemampuan Penulis. Sehingga Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Skripsi.

Bandung, 13 Juli 2022

Ajeng Parastuti

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti tidak henti-hentinya menerima banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua, Asep Saripudin dan Mamah Aneng Suaeti, terimakasih yang sebanyak-banyaknya karna telah memberikan dukungan yang tidak mungkin terbalaskan atas rasa sayang dan cinta, pendidikan, motivasi, materi serta jasa-jasanya yang selalu membuat penulis berpikir untuk bisa memberikan lebih banyak hal yang mungkin tidak pernah setara dalam arti lain dengan yang diberikannya kepada penulis sampai saat ini. Gelar ini saya persembahkan untuk kalian.
2. Muhamad Haikal, Siti Rohmah , selaku kakak saya yang telah memberikan dukungan, semangat, materi dan do'a kepada penulis, yang selalu menemani, menghibur dan memberikan semangat kepada saya ketika mengerjakan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia;
4. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Kesehatan;
5. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.. selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI;
6. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia;
7. Bapak Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. selaku Pembimbing Utama dan Bapak Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd. selaku Pembimbing Pendamping atas bimbingan, waktu serta kesabarannya;
8. Bapak Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bantuan, arahan, dan perhatiannya;
9. Bapak dan Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah memberikan bimbingan, bantuan serta ilmu yang sangat bermanfaat semasa perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan;

10. Bapak Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd yang telah memberikan dukungan serta memberi izin dalam penelitian skripsi ini;
11. Asep Sumpena, M.Pd., selaku dosen beserta pelatih UKM Futsal UPI yang telah memberi arahan, motivasi dan bimbingan;
12. Fitri Rosdiana, S.Si M.Pd., Novita Murni Piranti S.Pd. selaku senior yang membimbing juniornya, selama berada di UKM Futsal UPI dari mulai dorongan dan motivasi selama dan batuanya.
13. Keluarga Besar UKM Futsal UPI dan rekan-rekan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu penulis melakukan penelitian ini.
14. Keluarga Besar PKO 2018 dan rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, terima kasih untuk kekeluargaan dan kebersamaannya dari semester awal hingga semester akhir ini, serta motivasi, dukungan dan kerja sama kalian semua, sehingga membuat penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, semoga kebahagiaan dan kesuksesan selalu bersama kita semua.
15. Terimakasih Keluarga GAHAR, yang selalu menghibur men do'a kan selalu buat saya sendiri Lala, Ipeh, Nenden, Sarbok, babangkinyun, Rafli, Agan, Idoy, Dikin, Nanda.
16. Terimakasih geng kosan Ipong, Jawa, Hideung, Udin, Belut, Ana, Ea, yang sudah ngasih hiburan selama skripsi.
17. Mutiah Solihah, selaku teman kuliah yang sudah membantu selama perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
18. Rekan kerja saya SWIMFIR, Ms Fira, Ms Mar, Ms Monca, Ms Rani, Mr Iqbal, Mr Irvan Ms Tasya.

Semoga Allah SWT senantiasa membalas semua kebaikan yang telah diberikan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti umumnya kepada para pembaca. *Aamiin Ya Allah Ya Rabbal Aalamiin.*

Bandung, 1 Juni 2022

Ajeng Parastuti

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	5
1.6 Struktur Organisasi Skripsi.....	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (Strength Endurance).....	7
2.2 Periodisasi latihan	8
2.3 Periodisasi Blok.....	8
2.4 Kerangka Berfikir	17
2.5 Hipotesis Penelitian	18
BAB III	19
METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Metode Penelitian.....	19
3.2 Desain Penelitian	19
3.3 Populasi dan Sampel.....	19
3.4 Instrumen Penelitian	20

3.5 Prosedur Penelitian.....	21
3.6 Analisis Data	24
BAB IV	31
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	31
4.1 Prosedur Pengolahan Data.....	31
4.2 Karakteristik Sampel	31
4.3 Hasil Pengolahan Data	32
4.4 Pembahasan	36
BAB V.....	39
KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Implikasi.....	39
5.3 Rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	41
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 Surat Keterangan Pengesahan Judul.....	45
Lampiran 3 Hasil Penelitian	47
Lampiran 4 Hasil Analisis Data.....	48
Lampiran 5 Program Latihan.....	50
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Sampel	31
Tabel 4.2 Standard Deviasi dan Rata-rata <i>Pretest Posttest</i>	32
Tabel 4.3 Pengujian Normalitas.....	34
Tabel 4.4 Pengujian Hipotesis	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Tes <i>Leg Press</i>	20
Gambar 4.2 Grafik <i>Pre test Post test Leg Press</i>	33
Gambar 4.3 Tren Line <i>Pre test Post test Leg Press</i>	33
Gambar 4.4 Hasil <i>Pre test Post test Leg Press</i>	34

DAFTAR PUSTAKA

- Baker, D., Wilson, G., & Carlyon, R. (1994). Periodization: The Effect on Strength of Manipulating Volume... : The Journal of Strength & Conditioning Research. *Journal of Strength & Conditioning Research*, Vol. 8, pp. 235–242. [https://doi.org/DOI: 10.1519/1533-4287\(1994\)008<0235](https://doi.org/DOI: 10.1519/1533-4287(1994)008<0235)
- Bartolomei, S., Stout, J. R., Fukuda, D. H., Hoffman, J. R., & Merni, F. (2015). Block vs Weekly Undulating Periodized Resistance Training Programs in Women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 29(10), 2679–2687. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000948>
- Becker, A. J. (2009). It's Not What They Do, It's How They Do It: Athlete Experiences of Great Coaching. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(1), 93–119. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.4.1.93>
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (1999). *Periodization Training for Sports-3rd Edition*. Retrieved from <https://books.google.com/books?id=Zb7GoAEACAAJ&pgis=1>
- Bompa, T.O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and Methodology of Training. In *Champaign, Ill. : Human Kinetics*;
- Bompa, Tudor O, & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization : Theory and Methodology of training* (Sixth edit). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Buford, T. W., Rossi, S. J., Smith, D. B., & Warren, A. J. (2007). A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity for strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1245–1250. <https://doi.org/10.1519/R-20446.1>
- Fraenkel, Jack R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (1993). *How to design and evaluate research in education (Vol. 7)*. <https://doi.org/10.18356/ff5ac838-en>
- Fraenkel, Jack R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642). p.642.
- Fry, R. W., Grove, J. R., Morton, A. R., Zeroni, P. M., Gaudieri, S., & Keast, D. (1994). Psychological and immunological correlates of acute overtraining. *British Journal of Sports Medicine*, 28(4), 241–246. <https://doi.org/10.1136/bjism.28.4.241>
- Haff, G. G., Kraemer, W. J., O'Bryant, H., Pendlay, G., Plisk, S., & Stone, M. H. (2004). Roundtable discussion: Periodization of training - Part 1. *Strength and Conditioning Journal*, 26(1), 50–69. <https://doi.org/10.1519/00126548-200402000-00016>
- Hartmann, H., Wirth, K., Keiner, M., Mickel, C., Sander, A., & Szilvas, E. (2015). Short-term Periodization Models: Effects on Strength and Speed-strength

Performance. *Sports Medicine*, 45(10), 1373–1386. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0355-2>

Hoffman, J. R., Ratamess, N. A., Klatt, M., Faigenbaum, A. D., Ross, R. E., Tranchina,

N. M., ... Kraemer, W. J. (2009). Comparison Between Different Off-Season Resistance Training Programs in Division III American College Football Players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(1), 11–19. <https://doi.org/10.1519/jsc.0b013e3181876a78>

Imanudin, I. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Jack R. Fraenkel, Norman E. Wallen, H. H. H. (1993). *How to Design and Evaluate Research in Education*.

Kibler, W. B., & Chandler, T. J. (1994). Sport-Specific Conditioning. *The American Journal of Sports Medicine*, 22(3), 424–432. <https://doi.org/10.1177/036354659402200321>

Komi, P. V. (1986). Training of muscle strength and power: interaction of neuromotoric, hypertrophic, and mechanical factors. *International Journal of Sports Medicine*, 7 Suppl 1, 10–15. <https://doi.org/10.1055/s-2008-1025796>

Kraemer, William J., Ratamess, N., Fry, A. C., Triplett-McBride, T., Koziris, L. P., Bauer, J. A., ... Fleck, S. J. (2000). Influence of resistance training volume and periodization on physiological and performance adaptations in collegiate women tennis players. *American Journal of Sports Medicine*, 28(5), 626–633. <https://doi.org/10.1177/03635465000280050201>

Kubukeli, Z. N., Noakes, T. D., & Dennis, S. C. (2002). Training techniques to improve endurance exercise performances. *Sports Medicine*, 32(8), 489–509. <https://doi.org/10.2165/00007256-200232080-00002>

Lorenz, D., & Morrison, S. (2015). Current Concepts In Periodization Of Strength And Conditioning For The Sports Physical Therapist. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 10(6), 734–747.

Lorenz, D. S., Reiman, M. P., & Walker, J. C. (2010). Periodization: Current Review and Suggested Implementation for Athletic Rehabilitation. *Sports Health: A Multidisciplinary Approach*, 2(6). <https://doi.org/10.1177/1941738110375910>

Lubans, D. R., Morgan, P., Callister, R., Plotnikoff, R. C., Eather, N., Riley, N., & Smith, C. J. (2011). Test-retest reliability of a battery of field-based health-related fitness measures for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, 29(7), 685–693. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.551215>

Razali, N. M., & Wah, Y. B. (2011). Power comparisons of shapiro-wilk, kolmogorov-smirnov, lilliefors and anderson-darling tests. *Journal of*

Statistical Modeling and Analytics, 2(1), 21–23. <https://doi.org/10.1515/bile-2015-0008>

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita, Ed.).

Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

Smith, L. L. (2003). Overtraining, excessive exercise, and altered immunity: Is this a T helper-1 versus T helper-2 lymphocyte response? *Sports Medicine*, 33(5), 347–364. <https://doi.org/10.2165/00007256-200333050-00002>