

**DAMPAK PENERAPAN MODEL PERIODISASI *REVERSE*
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *STRENGTH*
*ENDURANCE***

Studi Eksperimen dalam Pelatihan Fisik pada Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal

Putri Universitas Pendidikan Indonesia

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh,

Nur Annisa

1804473

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

BANDUNG

2022

**DAMPAK PENERAPAN MODEL PERIODISASI *REVERSE* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *STRENGTH ENDURANCE***

Oleh

**Nur Annisa
(1804473)**

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

© Nur Annisa 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

NUR ANNISA

1804473

**DAMPAK PENERAPAN MODEL PERIODISASI *REVERSE* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *STRENGTH ENDURANCE***

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I



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

NIP. 196812181994021001

Pembimbing II



Dr. Yadi Sunaryadi, M. Pd.

NIP. 196510171992031002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M. Pd

NIP. 197108041998021001

ii

ABSTRAK
**DAMPAK PENERAPAN MODEL PERIODISASI *REVERSE* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *STRENGTH ENDURANCE***

**Pembimbing : 1. Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Dr. Yadi Sunaryadi, M.Pd**

**Nur Annisa
1804473**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil tes kemampuan daya tahan kekuatan (*strength endurance*) menggunakan model periodisasi *reverse*. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimental. Subjek penelitian dipilih dengan sampel purposive (*purposive sampling*). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa futsal putri sebanyak 26 orang dan sampel sebanyak 14 orang. Treatment penelitian ini diberikan selama 12 kali pertemuan dan instrument yang digunakan berupa tes power : wall sit. Teknik analisis data yang digunakan untuk uji normalitas, uji hipotesis, dan uji-T dengan menggunakan bantuan *software SPSS*. Hasil tes menunjukkan bahwa adanya dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan (*strength endurance*) dari model periodisasi *reverse*. Dari analisis data diperoleh nilai tes daya tahan kekuatan (*strength endurance*) $p = 0,853 > 0,05$. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat dampak model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan *strength endurance* pada cabang olahraga futsal. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bisa mengaplikasikan dan menerapkan model periodisasi ini khususnya bagi para pelatih olahraga prestasi. Pada berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan dan bagi atlet, ini sebagai dapat menjadi acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

Kata kunci : Daya Tahan, Kekuatan, Daya Tahan Kekuatan, Periodisasi Reverse, Wall Sit

ABSTRACT
IMPACT OF APPLICATION OF THE REVERSE PERIODIZATION
MODEL ON INCREASING STRENGTH ENDURANCE
CAPABILITIES

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

Nur Annisa
1804473

This study aims to determine the results of the strength endurance test using the reverse periodization model. This research method is experimental research. Research subjects were selected by purposive sampling (purposive sampling). The population in this study were 26 students of the Indonesian Education University who participated in the Women's Futsal Student Activity Unit and a sample of 14 people. This research treatment was given for 12 meetings and the instrument used was a power test: wall sit. Data analysis technique used for normality test, hypothesis testing, and T-test using SPSS software. The test results show that there is a significant impact on increasing strength endurance from the reverse periodization model. From the data analysis, the strength endurance test value (strength endurance) $p = 0.853 > 0.05$. Researchers hope that further research can be even better in looking at the impact of the reverse periodization model on increasing strength endurance in futsal. The implications of this research include several things that can be utilized by various parties who can apply and apply this periodization model, especially for achievement sports coaches. In various characteristics of sports that require a component of physical strength and for athletes, this can serve as a reference for athletes to want to improve their training activities to improve their abilities and skills well.

Keywords : Strength, Endurance, Strength Endurance, Reverse Priodization, Wall Sit

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
PERNYATAAN.....	ii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Batasan Penelitian	5
1.6 Sistematika Penulisan Skripsi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Kemampuan Fisik.....	7
2.2 Daya Tahan Kekuatan (<i>Strength Endurance</i>).....	7
2.3 Periodisasi Latihan	8
2.4 Model Periodisasi Reverse	12
2.5 Wall Squat Sit.....	14
2.6 Teori Circuit Training Untuk Model Reverse	15
2.7 Hasil Penelitian Yang Relevan.....	16
2.8 Kerangka Berpikir	18

2.9	Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN		21
3.1	Metodologi Penelitian	21
3.2	Populasi dan Sampel	21
3.3	Instrumen Penelitian	23
3.4	Desain Penelitian	23
3.5	Teknik Pengumpulan Data	24
3.6	Prosedur Penelitian	25
3.7	Analisis Data	26
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		30
4.1	Prosedur Pengolahan Data.....	30
4.2	Pembahasan	34
4.3	Hasil Pengolahan Data	35
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI		37
5.1	Simpulan.....	37
5.2	Implikasi	37
5.3	Rekomendasi	37
DAFTAR PUSTAKA		38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Persetujuan Pembimbing	43
Lampiran 2 Surat Keterangan Pengesahan Judul.....	44
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian.....	48
Lampiran 4 Data Hasil Tes Awal Penelitian.....	49
Lampiran 5 Data Hasil Tes Akhir Penelitian	50
Lampiran 6 Program Latihan	51
Lampiran 7 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	57

DAFTAR TABEL

4.1 Hasil Analisis Wall Sit Kanan	29
4.2 Hasil Analisis Wall Sit Kiri	30
4.3 Distribusi Hasil Pre Test dan Post Test.....	31
4.4 Hasil Uji Normalitas	34
4.5 Hasil Uji Peningkatan	35
4.6 Hasil Uji Hipotesis	35
4.7 Karakteristik Sampel.....	36

DAFTAR GAMBAR

2.1 Tes Wall Squat	14
2.2 Circuit Training.....	15
2.3 Alur Penelitian	18
3.1 Desain Penelitian.....	22
3.2 Alur Desain Penelitian	23

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta. 2002.
- Bartolomei, S., Hoffman, J. R. Merni, F and Stout J. R. A comparison of traditional and blok periodized strength training program in trained athletes, 2014, pp. 990–997.
- Bompa, T.O. *Entrenamiento De La Potencia Aplicado a Los Deportes: La Pliometría Para El Desarrollo De La Máxima Potencia*; Inde: Barcelona, Spain, 2004.
- Bompa, T.O. *Periodization: Theory and Methodology of Training (Fourth Edition)*. United States: Human Kinetics. 1999.
- Brown, L. E. Nonlinear Versus Linear Periodization Models', 2014 (January, 2001)
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa Pendidikan*, 1(1).
- Cihan, H *et. al.* (2012). The Effect of Maximal Leg Press Strength Training on Bilateral Deficit. *Turkish Journal of Sport and Exercise* 2012;14(3):13-20.
- Clemente-Suárez, V. J., & Ramos-Campo, D. J. (2019). Effectiveness of reverse vs. traditional linear training periodization in triathlon. *International journal of environmental research and public health*, 16(15), 2807.
- Clemente-Suárez, V. J., Fernandes, R. J., de Jesus, K., Pelarigo, J. G., Arroyo-Toledo, J. J., & Vilas-Boas, J. P. (2018). Do traditional and reverse swimming training periodizations lead to similar aerobic performance improvements?. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 58(6), 761-767.
- Deweese, B. H. *et al.* The training process : Planning for strength – power training in track and field . Part 1 : Theoretical aspects'. Elsevier B.V., 4(4), 2015.pp. 308–317. doi: 10.1016/j.jshs.2015.07.003
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Gonzalez-rave, J. M. and Sortwell, A. Comparison between traditional and reverse periodization: swimming performance and specific strength values', 2, 2013, pp. 87–96.

- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Hoffman, J. (2006). *Norms For Fitness, Performance, and Health*. USA: Human Kinetics.
- Imanudin I. (2008). *Modul Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Bandung : UPI
- Javier, V. Effectiveness of Reverse vs . Traditional Linear Training Periodization in Triathlon', d, 2019. pp. 1-13.
- Lambert MI, Viljoen W, Bosch A, Pearce AJ, Sayers M. General principles of training. In: Schwellnus MP, ed. *Olympic Textbook of Medicine in Sport*. Chichester, UK: Blackwell Publishing, 2008; 1–48.
- Mackenzie, B. (2005). Performance evaluation tests. *London: Electric World plc, 24(25), 57-158*.
- Mansur, dkk. 2018. Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan. 6(2). 150-161*
- Matveev, L.P.; Zdornyj, A.P. *Fundamentals of Sports Training; Progress: Moscow, Russia, 1981*.
- Nugroho, S. P. (2015). *Pengaruh Latihan Squat Terhadap Jauhnya Loncatan Grab Start Pada Atlet Putra Ku Iii Klub Spectrum Kota Semarang Tahun 2014* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG).
- Prestes, J. *et al*. Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition. 2009. pp. 266–27.
- Rachman, Aryadi. 2014. Pengaruh Latihan Squat Dan Leg Press Terhadap Strength Dan Hypertrophy Otot Tungkai. *Jurnal Multilateral. 13(2). 88 - 102*.
- Rhea, M. R., Ball, S. D. and Phillips, W. T. A Comparison of Linear and Daily Undulating Periodized Programs with Equated Volume and Intensity for local muscular endurance ', 4287. 2003. (August 2016). doi: 10.1519/1533-4287(2003)017<0082.