

RINGKASAN

PERBANDINGAN SISTEM RELI 21 POIN DENGAN SISTEM RELI 11 POIN TERHADAP ENERGI YANG DIGUNAKAN DAN DENYUT NADI LATIHAN PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS TUNGGAL PUTRA ATLET KOP BULUTANGKIS UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin terhadap energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini dilakukan pada bulan 25 Mei 2017. Metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pre Test dan Post Test Design*.

Penelitian ini melibatkan 8 mahasiswa aktif anggota cabang bulutangkis ilmu keolahragaan yang pernah mengikuti kejuaraan antar kota atau dari 8 mahasiswa akan bermain imbang bila saling bertemu. Mahasiswa melakukan 3 pertandingan tunggal, setiap mahasiswa berjenis kelamin laki-laki. Proses pengambilan data yaitu sampel yang bersedia mengikuti penelitian berjumlah 8 orang, kemudian semua sampel akan melakukan dua pengukuran. Pengukuran yang pertama yaitu sampel akan diukur energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada sistem reli 21 poin yang terdiri dari 4 mahasiswa dengan menggunakan *polar team*. Selanjutnya pengukuran yang kedua sampel akan diukur energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada sistem reli 11 poin yang terdiri dari 4 mahasiswa dengan menggunakan *polar team*.

Pengukuran dilakukan dengan menggunakan uji-t dan diperoleh hasil t-hitung lebih besar dari t-tabel ($t_{hitung} > t_{tabel}$) maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh sistem reli 21 poin dan 11 poin terhadap sistem energi dan denyut nadi dimana terdapat perbandingan antara sistem reli 21 poin dengan 11 poin. Kesimpulan yang didapat tidak terdapat perbandingan dengan hasil t-hitung lebih kecil dari t-tabel = 2,073. Dari tes energi yang digunakan pada kelompok *reli 21* dan *reli 11* diperoleh standar perbedaan antara dua mean t-hitung diperoleh = 1.54. Dan dari pengukuran denyut nadi latihan pada kelompok *reli 21* dan *reli 11* diperoleh standar perbedaan antara dua mean t-hitung diperoleh = 1.41.

Kata Kunci : Sistem Reli 21 Poin, Sistem Reli 11 Poin, Energi Yang Digunakan, Denyut Nadi Latihan