

MODEL LATIHAN ENDURANCE BERBASIS JURUS TUNGGAL TANGAN KOSONG PENCAK SILAT UNTUK ATLET PEMULA

HIDAYATULLAH

7216167765

PASCA SARJANA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

e-mail: dayatmayang24@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mencari bagaimana model latihan *endurance* berbasis jurus tunggal tangan kosong dan apakah model latihan tersebut efektif untuk atlet pemula. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan atau *Research and Development* (RnD) dengan model Borg and Gall yang terdiri dari sepuluh langkah. Jumlah siswa yang dilibatkan dalam penelitian ini berjumlah 20 siswa untuk uji kelompok kecil, 60 siswa untuk uji kelompok besar dan 60 siswa untuk uji efektifitas model. Adapun instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 2400 meter. Analisis data penelitian menggunakan uji t dengan taraf signifikansi 0.05. Analisis data diperoleh nilai rata-rata *endurance* sebelum diberikan model latihan adalah 16.2402 dan setelah diberikan perlakuan dengan model latihan 14.8740. uji signifikansi perbedaan dengan SPSS dapat hasil t -hitung = 6.323, df = 59 dan p -value = $0.00 < 0.05$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan taraf signifikansi 0.05 maka H_0 ditolak. Berdasarkan penelitian tersebut didapat 30 model latihan dan efektif dapat meningkatkan *endurance* atlet pemula.

Kata Kunci : Model, Endurance, Latihan, Pengembangan

**ENDURANCE TRAINING MODEL BASED ON SINGLE-HANDED MARTIAL ART
FOR BEGINNER**

HIDAYATULLAH

7216167765

JAKARTA STATE UNIVERSITY GRADUATE

e-mail: dayatmayang24@gmail.com

Abstract

This study aims to find out how the endurance training model is based on the single-handed stance and whether the training model is effective for novice athletes. This research used Research and Development (RnD) with Borg and Gall model which consisted of ten step. The number of students involved in this study amounted to 20 students for the small group test, 60 students for the large group test and 60 students for the model effectiveness test. As for the instrument used in this research was a test. Analysis of Research data using *t* test with a significant level 0.05. From the analysis of the data obtained the average value of endurance before give the training model was 16.2402 and after being treated a training model, so the average value was 14.8740. significance test differed from spss so that it produced a *t* count 6.323, $df = 59$ and $p\text{-value} = 0.00 < 0.05$ which means there were significant differences with a significance level 0.05 then H_0 was refused. Based on the research that endurance training model based on the single-handed martial art can improve the endurance.

Keyword: Model, Endurance, Exercise, Development