

# MODEL LATIHAN DAYA TAHAN UNTUK CALON AKPOL

KOKOM SUPRIYATNAK

*Pendidikan Olahraga  
Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta*

e-mail : [kokomsupriyatnak@gmail.com](mailto:kokomsupriyatnak@gmail.com)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menerapkan model latihan daya tahan untuk calon Akpol dan memperoleh data empiris tentang efektivitas dan efisiensi hasil pengembangan model latihan daya tahan untuk calon Akpol. Pengambilan data dilakukan di PT. OCK Klub Atletik pada bulan Mei 2019. Penelitian dan pengembangan dalam latihan ini menggunakan pendekatan kualitatif dan kuantitatif serta menggunakan model pengembangan *Research & Development (R&D)* dari Borg dan Gall. Pengambilan data menggunakan instrumen lari 12 menit (Pedoman Administrasi Ujian Kemampuan Jasmani dan Pemeriksaan Anthropometrik Untuk Penerimaan Pegawai Negeri Pada Polri) dengan subyek berjumlah 40 orang peserta didik PT. OCK Klub Atletik. Teknik pengujian hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis statistika uji-t pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan menggunakan aplikasi *IBM Statistics*. Hasil rata-rata nilai lari 12 menit *Pre-test* 60,53 dan *Post-test* 64,50 menunjukkan bahwa hasil *Post-test* lebih besar. Dibuktikan uji-t menunjukkan *Pre-test* dan *Post-test* yang dilalui menunjukkan hasil akhir t-hitung -7.981 pada *df* menunjukkan 39 dan Sig.(2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Berdasarkan keterangan tersebut dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dan efektif meningkatkan daya tahan yang diimplementasikan ke hasil lari kesamaptaan A (lari 12 menit).

**Kata Kunci:** Model, Latihan, Daya Tahan, Calon Akpol.

# MODEL EXERCISE RESISTANCE TO CANDIDATE ACADEMY POLICE

KOKOM SUPRIYATNAK

*Physical Education*  
*Postgraduate of State University of Jakarta*

e-mail: [kokomsupriyatnak@gmail.com](mailto:kokomsupriyatnak@gmail.com)

## ABSTRACT

This research aims to develop and implement a model of endurance exercise for prospective Akpol and Memperoleh empirical data on the effectiveness and efficiency of the model of the development of resistance training for prospective Akpol, Data collection was performed in PT. OCK Athletics Club in May 2019. Research and development in this exercise using a qualitative and quantitative approach using a model of the development of Research & Development (R & D) from Borg and Gall. Retrieving data using instruments run 12 minutes (Administrative Guidelines for Physical Proficiency Test and Examination for Admission Servants Anthropometric At INP) with subjects numbered 40 learners PT. OCK Athletics Club. Hypothesis testing techniques performed in this study using the techniques of statistical analysis t-test at significant level  $\alpha = 0.05$  IBM applications and uses Statistics. The average yield value run 12 minutes Pre-test and post-test 60.53 64.50 indicates that the Post-test results are greater. Evidenced t-test showed pre-test and post-test were passed show the final result -7981 t count on df shows 39 and Sig. (2-tailed) 0.000 <0.05. Based on the information it can be concluded there is a significant and effective difference increase endurance that is implemented to the results of a run physical test A (run 12 minutes).

**Keywords:** Models, Exercise, Endurance, Candidate Police Academy.