

PERBANDINGAN PERIODISASI WAKTU LATIHAN 4, 6 DAN 8 MINGGU UNTUK MENINGKATKAN VO2 MAKS, POWER DAN KELINCAHAN BAGI ATLET PEMULA

Oleh: Tomoliyus, Sujarwo, Herka Maya Jadmika

ABSTRAK

PERBANDINGAN PERIODISASI WAKTU LATIHAN 4, 6 DAN 8 MINGGU UNTUK MENINGKATKAN VO2 MAKS, POWER DAN KELINCAHAN BAGI ATLET PEMULA

Tomoliyus, Sujarwo, Herka Maya Jadmika
tomoliyus@uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk (1) untuk menguji validasi isi program latihan sirkuit periodisasi waktu pembebanan linier terhadap VO2maks, agility dan power otot, (2) menguji pengaruh latihan sirkuit periodisasi waktu 4 minggu, 6 minggu dan 8 minggu terhadap VO2maks, agility dan power otot, dan (3) menguji perbedaan pengaruh periodisasi waktu 4 minggu, 6 minggu dan 8 minggu terhadap VO2maks, agility dan power otot. Metode penelitian eksperimen dengan desain faktorial 2 x 3. Subyek penelitian siswa pendidikan jasmani putra dan putri (usia 16 sampai dengan 18 tahun) putra dan putri. Pengambilan sampel diambil secara acak (random) terbagi menjadi enam kelompok, setiap kelompok 5 atle. Instrumen VO2Maks menggunakan Multi Stage Fitness Test, agility menggunakan tes T, dan power otot tungkai menggunakan tes vertical jump. Analisis data menggunakan statistik Manova. Hasil penelitian (1) telah tervalidasi isi program latihan sirkuit untuk meningkatkan VO2maks, agility dan power otot dihasilkan CVR= 1, (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit periodisasi lama latihan 4 minggu, 6 minggu dan 8 minggu terhadap VO2maks, agility dan power otot, Ada perbedaan yang signifikan periodisasi lama latihan 4 minggu, 6 minggu dan 8 minggu terhadap VO2maks, agility dan power otot. Oleh karena itu, latihan sirkuit periodisasi lama latihan sirkuit 4 minggu, 6 minggu dan 8 minggu direkomendasikan sebagai bagian dari program akademik reguler untuk meningkatkan komponen fisik VO2Mkas, agility dan power otot bagi siswa pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *latihan sirkuit, periodisasi waktu, vo2maks, agility, power otot*