

ABSTRAK

Pengaruh Intensitas Latihan Ringan Dan Tinggi Terhadap Daya Tahan Pada Siswa Putra Ekstrakulikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kalirejo

OLEH

BENI SETIAWAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh intensitas latihan ringan dan tinggi terhadap tingkat daya tahan tubuh siswa ekstrakulikuler sepak bola SMA N 1 Kalirejo dan untuk mengetahui perbedaan antara intensitas latihan ringan dan tinggi terhadap tingkat daya tahan tubuh siswa ekstrakulikuler sepak bola SMA N 1 Kalirejo.

Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen murni dengan rancangan eksperimen ulang non-random (*non randomized pretest-posttest with control group design*). Penelitian dilakukan untuk membandingkan kadar asam laktat perifer, waktu uji latih sampai lelah dan skala Borg (persepsi rasa sesak dan kaki lelah) sebelum dan sesudah program latihan pada 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan latihan aerobik intensitas ringan (LAIR), kelompok latihan aerobik intensitas sedang (LAIS). Penelitian dilaksanakan di lapangan kecamatan Kalirejo. Subjek penelitian adalah pemain sepak bola Ekstrakulikuler SMA N 1 Kalirejo. Analisis data penelitian menggunakan analisis uji-t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan intensitas rendah terhadap daya tahan siswa ekstrakulikuler sepak bola SMA N 1 Kalirejo, dengan nilai t hitung = 5,599 > t tabel = 2,262, Ada pengaruh yang signifikan latihan intensitas tinggi terhadap daya tahan siswa ekstrakulikuler sepak bola SMA N 1 Kalirejo, dengan nilai t hitung = 20,480 > t tabel = 2,262, Terdapat perbedaan daya tahan siswa ekstrakulikuler sepak bola SMA N 1 Kalirejo yang signifikan antara kelompok intensitas latihan ringan dan kelompok intensitas latihan tinggi dengan nilai t hitung 2,277 > t tabel 2,101.

Kata Kunci: *intensitas* latihan ringan, *intensitas* latihan tinggi dan sepak bola

Abstrack

The Effect of Light and High Intensity Exercise on Endurance For Boys

Football Extracurricular Students at SMA Negeri 1 Kalirejo

BY

BENI SETIAWAN

This study aims to determine the effect of light intensity aerobic exercise and high intensity aerobic exercise on the endurance level of extracurricular soccer players at SMA N 1 Kalirejo. This research method was experimental with a non-random re-experimental design (non-randomized pretest-posttest with control group design). The study was conducted to compare peripheral lactic acid levels, training time to fatigue and the Borg scale (perception of tightness and tired legs) before and after an exercise program in 2 groups, namely the light intensity aerobic exercise (LAIR) treatment group, the moderate intensity aerobic exercise group. (LAIS). The research was carried out in the field of Kalirejo sub-district. The research subjects were extracurricular soccer players at SMA N 1 Kalirejo. Analysis of research data using t-test analysis. The results showed that there was a significant effect of low intensity training on the endurance of extracurricular football students at SMA N 1 Kalirejo, with $t \text{ count} = 5.599 > t \text{ table} = 2.262$. There was a significant effect of high intensity training on the endurance of extracurricular high school soccer students. N 1 Kalirejo, with $t \text{ count} = 20.480 > t \text{ table} = 2.262$. There is a significant difference in the endurance of the soccer extracurricular students at SMA N 1 Kalirejo between the light exercise intensity group and the high intensity exercise group with a $t \text{ count} \text{ of } 2.277 > t \text{ table } 2.101$.

Keywords: *light exercise intensity, high exercise intensity and football*