

**PENGARUH METODE PELATIHAN CONTINUOUS RUNNING
TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KARDIOVASKULER
PESERTA DIDIK EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMA
NEGERI 1 BANJAR**

Oleh

**Putu Sonia Erlinawati, NIM 2016011026 Jurusan Pendidikan Olahraga dan
Kesehatan**

E-mail : sonia.erlinawati@undiksha.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode pelatihan Continuous running terhadap daya tahan kardiovaskuler. Metode penelitian ini eksperimen semu dengan rancangan nonequivalent pretest-posttest control group desain. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 30 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu Total sampling, atau sering disebut juga sebagai sensus, terdiri atlet putra dan putri ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Banjar sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel bebas penelitian ini adalah Metode Continuous Running, dan variabel terikat penelitian ini adalah Daya tahan peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Banjar. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah MFT Test (Multistage Fitness Test). Analisis data penelitian ini menggunakan uji-t independent dengan bantuan SPSS 26.

Hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi $0,000 < \text{ taraf signifikan } 0,05$, sehingga hipotesis metode pelatihan continuous running berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler dapat diterima. Dapat disimpulkan bahwa metode pelatihan continuous running berpengaruh signifikan terhadap daya tahan kardiovaskuler pada peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Banjar. Bagi pelatih dan pembina disarankan untuk menggunakan metode latihan continuous running sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler.

Kata-kata Kunci : Continuous Running, Daya Tahan, Pencak Silat.

**THE EFFECT OF CONTINUOUS RUNNING TRAINING METHOD ON
INCREASING CARDIOVASCULAR ENDURANCE OF PENCAK SILAT
EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMA NEGERI 1 BANJAR**

By

Putu Sonia Erlinawati, NIM 2016011026

Department of Sports and Health Education

Email: sonia.erlinawati@undiksha.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of continuous running training method on cardiovascular endurance. This research method is a quasi-experimental with a nonequivalent pretest-posttest control group design. The subjects in this study were 30 people with the sampling technique used, namely Total sampling, or often referred to as a census, consisting of male and female athletes of pencak silat extracurricular SMA Negeri 1 Banjar as the experimental group and control group. The independent variable of this study is the Continuous Running Method, and the dependent variable of this study is the Endurance of extracurricular pencak silat students of SMA Negeri 1 Banjar. The instrument used in this study is the MFT Test (Multistage Fitness Test). Data analysis of this study used an independent t-test with the help of SPSS 26.

The results of the data analysis obtained a significance value of 0.000 < significant level of 0.05, so the hypothesis of the continuous running training method having an effect on cardiovascular endurance can be accepted. It can be concluded that the continuous running training method has a significant effect on cardiovascular endurance in extracurricular pencak silat students of SMA Negeri 1 Banjar. For trainers and coaches, it is recommended to use the continuous running training method as an alternative to increase cardiovascular endurance.

Keywords: Continuous Running, Endurance, Pencak Silat.