

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *POWER ENDURANCE*

(Studi Eksperimen pada Atlet Futsal Puteri Anggota UKM Futsal UPI Bandung)

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
Pembimbing II : Nida'ul Hidayah, M.Si

Diyana Herliana*
1000766

Power endurance merupakan salah satu komponen kondisi fisik. Ada beberapa pola pelatihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *power endurance*, salah satunya yaitu pelatihan *tabata*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini mengenai dampak pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*. Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat hasil dari penerapan pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*. Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah 32 orang anggota UKM Futsal Putri UPI, teknik *sampling* yang digunakan yaitu *sampling purposive*, sampel diambil sebanyak 18 orang yang dipilih sebagai suatu kebutuhan tim. Pengumpulan data menggunakan instrument tes 10 hop. Hasil penghitungan statistik dari data *pre-test* dan *post-test*, dengan menggunakan perhitungan uji kesamaan dua rata-rata (skor berpasangan). Dari hasil analisis data diperoleh t-hitung dengan nilai 4.40 lebih besar dari t-tabel dengan nilai 2.11, dapat dikatakan signifikan karena t-hitung > t-tabel. Dengan demikian hasil pengolahan dan analisis data dapat menunjukkan bahwa penerapan pelatihan *tabata* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

Kata Kunci : Pelatihan, *Tabata*, *Power Endurance*.

Diyana Herlina, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan power endurance
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

ABSTRACT

THE IMPACT OF TABATA TRAINING TO INCREASE POWER ENDURANCE CAPABILITY

(Experiment Study to Futsal Women's Athlete Of UKM Futsal UPI Bandung)

**Supervisor : 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd
2. Nida'ul Hidayah, M.Si**

Diyana Herliana*

1000766

Power endurance is component of physical fitness. There are several exercise method can used to increase power endurance, one of them is tabata training. The problem in this research is impact of tabata training to increase power endurance capability. This research is purpose to know the impact of tabata training to increase power endurance capability. The method used is an experimental method. Populate in the research are 32 futsal's woman athlete of UKM UPI, sampling techniq using purposive sampling, the samples are used in this research consists of eighteen futsal's women athlete team. Collecting data used a test instrument 10 hops. Result of statistical calculation of pre-test and post-test data, using with statistical manual counting statistics. From the analysis of the data obtained that, t-test with a value of 4.40 is greater than t-table with a value of 2.11, can be said to be significant because $t_{count} > t_{table}$. It can be concluded that the impact of tabata training have increased significantly to an increase in power endurance capability.

Keyword : Tabata training, power endurance

Diyana Herlina, 2015

Dampak peneraqqan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan power endurance
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu