

PENGARUH PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *AEROBIK*

(Studi Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri UPI Bandung)

**Fitri Rosdiana
0905764**

Olahraga futsal adalah permainan bola dengan kecepatan, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pemain sebagai pondasi awal adalah daya tahan (*aerobik*). Ada beberapa pola pelatihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan *aerobik*. Salah satunya yang belum banyak diterapkan adalah pelatihan *tabata*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah penerapan pelatihan *tabata* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan *tabata* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *aerobik*. Populasi dalam penelitian ini adalah unit kegiatan mahasiswa futsal putri UPI sebanyak 32 orang dan Sampel yang diambil sebanyak 18 orang yang di pilih sebagai suatu kebutuhan tim. Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data menggunakan tes (*bleep test*) untuk mengukur daya tahan tubuh. Penghitungan statistik menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tes awal 37.7 dan tes akhir 40.5. Dari hasil analisis data diperoleh t hitung $3.37 >$ dari t tabel 2.11. Maka, terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *tabata* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

Kata Kunci : *Pelatihan Tabata, Kemampuan Aerobik, Bleep Test.*

Fitri Rosdiana, 2015

Pengaruh penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan aerobik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PENGARUH PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *AEROBIK*

(Studi Eksperimen Terhadap UKM Futsal Putri UPI Bandung)

**Fitri Rosdiana
0905764**

Futsal is one kind of football game with speed, so that each player is required to have excellent physical condition. One required component of the physical condition of players as the initial foundation is endurance (aerobic). There are several training systems that can be used in improving ability of aerobic. One of training that has not been widely implemented is the Tabata training. The problem of this study is whether the application of Tabata training can give effect toward to increase the ability of aerobic. The objective of this study is to determine whether the application of Tabata training provides significant effect on the ability of aerobic. The population in this study is unit of student's activity of Women's Futsal UPI which is consisted of 32 students and samples are taken as many as 18 people who are chosen as a team needs. The sampling technique used purposive sampling technique. The method of this study used experimental method. The data were collected through the test (bleep test) to measure endurance. Calculation of statistic used two similarity test average. The results showed that the average value of the pre test 37.7 and pos test 40.5. From the analysis of data, t obtained value 3.37 was higher than t critical value 2.11. It indicated that there is significant influence of Tabata training to increase the ability of aerobic.

Kata Kunci : *Tabata Training, Aerobic Capacity, Bleep Test*

Fitri Rosdiana, 2015

Pengaruh penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan aerobik
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu