

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN (*SPEED ENDURANCE*)

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

Dikdik Fuad Asidik*
1002036

Pelatihan *tabata training* merupakan latihan HIIT atau metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi. Sementara itu, dalam pelaksanaannya sendiri metode latihan *tabata* memanfaatkan waktu 4 menit yang terbagi-bagi ke dalam beberapa bagian. Bagian-bagian tersebut adalah 20 detik waktu aktifitas dan diselingi 10 detik waktu istirahat sebelum memulai aktivitas lagi. Hal tersebut diulangi sampai waktu 4 menit tadi habis.

Metode penelitian adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri tingkat perguruan tinggi yang menjadi anggota UKM Futsal Putri UPI (Universitas Pendidikan Indonesia). Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling purposive. Jumlah sampel 18 orang. Instrumen penelitian daya tahan kecepatan (*speed endurance*) adalah tes sprint 150 m.

Berdasarkan rumusan permasalahan dan tujuan penulis, maka hipotesis yang penulis ajukan yaitu Pelatihan *Tabata Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*). Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan yaitu kemampuan daya tahan kecepatan pemain futsal putri UPI secara umum meningkat namun dari 18 sampel, 6 sampel tidak mengalami peningkatan. Dan, hasil pengolahan data dan dianalisa maka kesimpulannya adalah pelatihan *TABATA* memberikan dampak peningkatan yang tidak signifikan terhadap kemampuan daya tahan kecepatan (*speed endurance*).

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

Dikdik Fuad Asidik, 2015

*Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan
kecepatan (speed endurance)*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

ABSTRAK

THE IMPACT OF *TABATA* TRAINING APPLICATION TOWARDS THE INCREASE OF SPEED ENDURANCE ABILITY

Adviser I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd

Adviser II : Nida'ul Hidayah, M.Si

Dikdik Fuad Asidik*
1002036

Tabata training is a form of training HIIT or interval training method with high intensity. Meanwhile, in implementation itself the tabata training method uses 4 minutes time that divided into parts. The parts are the 20 seconds of activity and a 10 seconds break before starting activity again. It is repeated 4 times until the 4 minutes mark is up.

The method for this research is experimental method. Population in this research are the university futsal players that are members of women futsal UPI (University of Education) unit. The sampling is using the purposive sampling technique. Total samples are 18 person. Instruments for the speed endurance research is 150 m sprint test.

Based on the problem formulation and the writer's purpose, the hypotheses the writer submit is tabata training gives a significant influence towards the increase of speed endurance ability. Based on the data processing and analysis, which is the women futsal players speed endurance ability in general, is increased. But, 6 players out of 18 didn't increase. The conclusion from data processing and analysis is that tabata training gives a non significant increase towards speed endurance ability.

Keyword: *impact, tabata training, speed endurance

Dikdik Fuad Asidik, 2015

Dampak penerapan pelatihan tabata terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan (speed endurance)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu