

## ABSTRAK

### DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN (*SPEED*)

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

**Pembimbing1 :Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**

**Pembimbing2 : Dr. Berliana, M.Pd**

**Mila Nurkarmila**

**1005881**

Dalam latar belakang penelitian ini membahas komponen fisika kecepatan (*speed*). Ada beberapa latihan untuk mengembangkan atau meningkatkan kecepatan (*speed*), salah satunya adalah latihan *Tabata*. Permasalahan yang penulis sajikan pada penelitian ini mengenai dampak penerapan latihan *Tabata* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*). Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat hasil dari penerapan latihan *Tabata* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan (*speed*). Metode yang digunakan yaitu metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 32 orang anggota UKM Futsal Puteri UPI, teknik *sampling* yang digunakan yaitu *sampling purposive*, sampel yang diambil 18 orang yang dipilih sebagai suatu kebutuhan tim. Pengumpulan data menggunakan instrument 20 meter *dash sprint*. Dari hasil perhitungan statistik dari data *pre-test* dan *post-test*, dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (skor berpasangan). Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh rata-rata test meningkat dari 3,65 menjadi 3,53. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa latihan *Tabata* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik yaitu kemampuan kecepatan (*speed*).

**\*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Keolahragaan FPOK UPI  
Angkatan 2010**

**ABSTRACT**

**THE IMPACT OF TABATA TRAINING TO INCREASE SPEED  
CAPABILITY**

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

**Supervisor 1 : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd**

**Supervisor 2 : Dr. Berliana, M.Pd**

**Mila Nurkarmila**

**1005881**

The background of this study is discuss physical component speed. There are some pattern exercises to develop or to increase speed capability, one of them is tabata training. The problems that proposed by the author on this study is the impact of the application of training tabata on increasing speed capability. An objective of this research is to see the result of the application of tabata training on increasing speed capability. This research used an experimental methods. The respondents of this study are 32 members of woman futsal of Indonesia University of Education, the sampling technique used is sampling purposive , 18 person are taken and they are chosen because of the needs on that team. To collect the data the researcher used 20 meters dash sprints as an instrument of the test. The result of calculation of statistics from pre-test and post-test data , by using two tests in equality of the average score ( pairs score ). The result of the processing and analysis of data collection is the test increased from 3.65 to 3.53. The conclusion of this research is tabata training can increase significant impact on the anaerobic skill, one of that skill is speed capability.

Mila Nurkarmila, 2015

**DAMPAK PENERAPAN LATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KECEPATAN  
(SPEED)**

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