

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT (*POWER*) (Studi Eksperimen pada Atlet Futsal Puteri UPI Bandung)

Pembimbing I : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
Pembimbing II : Dr. Berliana, M.Pd.

Sari Nur Fitriyani*
1005811

Latar belakang penelitian ini adalah mengenai tingkat kualitas kondisi fisik para pemain futsal puteri UPI yang diharapkan dapat berprestasi di tingkat nasional dan internasional. Tabata merupakan salah satu metode latihan interval dengan intensitas yang tinggi (HIIT) bagian dari upaya meningkatkan kemampuan fisik yang bersifat anaerobik dan aerobik. *Power* adalah bagian dari komponen fisik yang bercirikan pengerahan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat. Permasalahan dalam penelitian ini mengenai dampak penerapan pelatihan Tabata terhadap peningkatan kemampuan *power*. Tujuannya untuk melihat hasil dari penerapan pelatihan Tabata dalam meningkatkan kemampuan *power*. Metode penelitian bersifat eksperimen. Sampel yang digunakan sebanyak 18 orang yaitu pemain futsal puteri UPI, diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan berupa program pelatihan Tabata dan alat ukur untuk mengetahui kemampuan *power* tungkai, yaitu tes 3 hop. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis statistik dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata, menunjukkan nilai rata-rata tes awal 4,93 meter dan tes akhir 5,20 meter, hasil t-hitung dengan nilai $4.82 >$ dari t tabel 2.11. Kesimpulan bahwa penerapan pelatihan Tabata memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power*.

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

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

Sari Nur Fitriyani, 2015

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT

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

ABSTRACT

THE IMPACT OF TABATA EXERCISE IMPLEMENTATION TOWARDS THE SKILL IMPROVEMENT OF THE RAPID STRENGTH (POWER) (Experimental Research of Female Futsal Athletes UPI Bandung)

Main Supervisor : Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
Co-Supervisor : Dr. Berliana, M.Pd.

Sari Nur Fitriyani *
1005811

The background of this research is about the physical condition quality level of female Futsal athletes UPI that are intended to be performed well at the national and international level. Tabata is one of the interval exercise methods with the high intensity (HIIT) as the part of the efforts to improve the anaerobic and aerobic physical ability. Meanwhile, power is defined as the physical component part which is characterized by the maximum strength exertion in time. The problem of the research is the impact of the Tabata exercise implementation towards the improvement of power capability. The research purpose is to observe the result of the Tabata exercise implementation in enhancing the power capability. While, the research method is experimental and the sample of this study are 18 people of female Futsal athletes UPI Bandung which is taken by using the purposive sampling technique. The instrument which is used in the research is Tabata exercise program and measuring instruments to find out the capability of limbs power, namely test 3 hops. Based on the processing result and statistical analysis by using two average similarity test, showing a pre-test of the average value 4,93 meters, the final test of 5,20 meters, and the results of t-count with the value of 4.82 > of t table 2.11. The conclusion showed that the implementation of Tabata exercise gives a significant impact towards the improvement of the power capability.

Sari Nur Fitriyani, 2015

DAMPAK PENERAPAN PELATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KEKUATAN YANG CEPAT

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