

Dampak Penerapan Metode Latihan Tabata dalam Aktivitas Lari terhadap Kemampuan Aerobik dan Anaerobik

Sugia Nugraha

Abstrak

Faktor penentu untuk pencapaian Prestasi dalam olahraga terdiri dari beberapa hal, salah satu diantaranya yaitu faktor kesiapan fisik untuk mengarungi kompetisi secara penuh. Persiapan kondisi fisik dalam rangka pencapaian prestasi tersebut tidak dapat dipandang sebelah mata, pada tahap ini seluruh elemen harus saling mendukung untuk pencapaian kondisi fisik yang diinginkan. Peningkatan kemampuan aerobik dan anerobik merupakan hal yang utama dalam pencapaian kondisi fisik yang sempurna. Peningkatan kedua komponen fisik tersebut bisa dicapai salah satunya dengan penerapan metode latihan tabata yang diaplikasikan dalam aktifitas lari. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi seberapa besarkah efek yang diberikan dari pemberian metode latihan Tabata terhadap kemampuan aerobik dan anaerobik. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 34 anggota ukm futsal UPI putra yang terbagi ke dalam dua kelompok penelitian diikutsertakan dalam penelitian ini. Sebelum masuk ke dalam program latihan, mereka dites kemampuan aerobik dan anaerobik. Metode penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Teknik analisis uji statistik yang dipergunakan adalah Uji Independent Sample t-Test pada taraf signifikansi α 0.05. Hasil analisis data dengan menggunakan uji independent sample t-Test menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} untuk variabel kemampuan aerobik sebesar 6,277, sementara itu nilai t_{hitung} pada variabel kemampuan anaerobik sebesar 2,723. Kesimpulan hasil penelitian ini adalah metode latihan tabata mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan aerobik dan anaerobik.

Kata Kunci : Metode Latihan Tabata; Kemampuan Aerobik; Kemampuan Anaerobik.

The Applied Of Tabata Training in Run Activity Towards of Aerobic and Anaerobic Capacity

Sugia Nugraha

Abstract

The determinant factor of achievement in sports consists of several things, one of them is the preparation of physical conditions to follow the competition. Aerobic and anaerobic capacity is a major achievement of the physical condition. Preparation of the physical conditions in the framework of the achievement can't be ruled out, at this stage the entire element must support each other for the achievement of the perfect physical condition. The purpose of this study was to prove the effect of tabata training in run activity on both the physical components (aerobic and anaerobic). As many as 34 male students who are members of futsal UPI which is divided into two research groups included in the study. Before entering into the program, they have tested the ability of aerobic and anaerobic capacity. The experiment methods was used in this research. The technique analysis of the statistical tests used Independent Sample t-Test at the significance level α 0.05. The results of the analysis of the test data by using independent sample t-Test showed that the value of variable for aerobic capacity is 6.277, while the value of variable for anaerobic capacity is 2.723. The conclusion of this research is the tabata method workouts have significant effects towards aerobic and anaerobic capacity.

Keyword : Tabata Training; Aerobic Capacity; Anaerobic Capacity.