

ABSTRAK

HUBUNGAN KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK (VO_2 MAX) DENGAN PENURUNAN DENYUT NADI PEMULIHAN SELAMA *FAST* *INTERVAL TRAINING*

Pembimbing : Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd

Angga Zakaria Anugrah*
1204539

Penelitian ini berangkat dari persoalan ragamnya daya tahan aerobik setiap atlet berbeda-beda khususnya atlet futsal begitu pula dengan denyut nadi. Seseorang yang memiliki daya tahan aerobik yang baik akan lebih cepat pemulihan denyut nadinya ketika diberikan istirahat, sebaliknya seseorang yang memiliki daya tahan aerobik yang kurang akan lebih lambat pemulihan denyut nadinya ketika diberikan istirahat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara kemampuan daya tahan aerobik dengan denyut nadi pemulihan ketika diberikan *treatment Fast Interval Training*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Futsal SMAN 10 Bandung, yang berjumlah 16 orang, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 16 orang atlet futsal, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Cooper Test*. Teknis analisis statistik ini menggunakan koefisien korelasi. Hasil dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kemampuan daya tahan aerobik dengan penurunan denyut nadi pemulihan. Dilihat dari hasil uji hipotesis yang menyatakan bahwa nilai koefisien korelasi *p-value* (Sig.2 tailed) $0,00 < \alpha 0,05$.

*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2012

ABSTRACT

RELATIONSHIP SKILLS AEROBIC RESISTANCE (VO₂max) WITH DECREASE DURING THE FAST RECOVERY PULSE INTERVAL TRAINING

Supervisor: **Drs. H. Dede Rohmat N., M.Pd**

Angga Zakaria Anugrah *
1204539

This study departs from the problems manifold aerobic endurance every athlete is different especially futsal athletes as well as pulse rate. Someone who has a good aerobic endurance will be quicker recovery pulse when given a break, otherwise someone who has less aerobic endurance will be slower recovery pulse when given a break. This study aims to determine how the relationship between aerobic endurance capability with pulse recovery when given treatment Fast Interval Training. The method used is an experimental method. The population in this study is the athletes Futsal SMAN 10 Bandung, totaling 16 people, while the samples used in this study consisted of 16 athletes futsal, sampel retrieval techniques in this study using total sampling. The research instrument used was a test Cooper Test. Technical analysis uses a statistical correlation coefficient. The results can be concluded that there is a significant relationship between aerobic endurance capability with a decrease in pulse rate recovery. Judging from the results of testing the hypothesis that the correlation coefficient p-value (Sig.2 tailed) $0.00 < \alpha 0.05$.

*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education in 2012