

ABSTRAK

PENGARUH METODE *INTERVAL TRAINING* ISTIRAHAT (AKTIF DAN PASIF) TERHADAP WAKTU PEMULIHAN

Pembimbing : Dr.Hj. Nina Sutresna, M.Pd,

DIDIK ISWANTO
1001712

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan waktu pemulihan denyut nadi melalui metode istirahat aktif dengan istirahat pasif dalam *Interval Training*. Metode penelitian ini adalah metode deskriptif. Populasi pada penelitian ini adalah UKM Hoki UPI dan sampel berjumlah 12 orang yang diperoleh dengan melalui teknik *Simple Random Sampling* dengan kelompok *Interval Training* dengan istirahat aktif berjumlah 6 orang dan kelompok *Interval Training* dengan istirahat pasif berjumlah 6 orang. Tes dan pengukuran sebagai pengumpul data menggunakan instrumen alat ukur *polar heart rate* dan *treadmil*. Data-data yang diperoleh, di olah dan di analisis dengan pendekatan *software statistic SPSS versi 21*. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan uji homogenitas dan normalitas di dapat homogen dan bersifat normal. Perhitungan hipotesis menggunakan pendekatan statistik parametrik *Independent Samples Test* menunjukkan nilai signifikansi (sig 2-tailed) adalah 0,000 dan 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05. Dari hasil data tersebut maka bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *Interval Training* istirahat pasif dengan *Interval Training* istirahat aktif terhadap waktu pemulihan denyut nadi. Metode *Interval Training* istirahat pasif lebih cepat pemulihan dalam denyut nadi daripada *Interval Training* istirahat aktif.

Kata kunci : Waktu Pemulihan, istirahat aktif, istirahat pasif, interval training

EFFECT OF INTERVAL TRAINING METHODS BREAK (ACTIVE AND PASSIVE) TO TIME RECOVERY

Adviser: Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd,

**DidikIswanto
1001712**

This study aims to determine the ratio of pulse recovery time through active break method with passive break in Interval Training. This research method is descriptive method. The population in this study were UKM Hockey UPI and 12 samples were obtained by using Simple Random Sampling technique with Active Interval Training group of 6 people and 6 people passive interval training interval group. Test and measurement as data collector using polar heart rate and treadmill instrument. The data obtained, in though and in the analysis with SPSS statistical software version 21. From the results of data processing and data analysis with homogeneity and normality test can be homogeneous and normal. The hypothesis calculation using the parametric approach Independent Samples Test shows the significance value (sig 2-tailed) is 0.000 and 0.001 which means smaller than 0.05. From the results of the data then that there is a significant difference between passive break training interval with Active Break Training interval of pulse recovery time. Interval Training Methods Passive breaks faster recovery in pulse than Active Break training interval.

Keywords: Recovery Time, active rest, passive rest, interval training