

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN MODEL LATIHAN LARI TANGGA (RUNNING STAIRS) PADA METODE LATIHAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN AEROBIK PEMAIN PROFESIONAL FUTSAL UPI

(Studi Eksperimen Terhadap Atlet Profesional Futsal Putri UPI Bandung)

Milda Asyifa Nafsa
1407006

Pembimbing : Iman Imanudin, S.Pd, M.Pd.

Olahraga futsal adalah permainan bola dengan kecepatan, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pemain sebagai pondasi awal adalah daya tahan (*aerobik*). Ada beberapa pola pelatihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan *aerobik*. Salah satunya yang belum banyak diterapkan adalah pelatihan *Running Stairs*. Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah penerapan pelatihan *Running Stairs* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan pelatihan *Running Stairs* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *aerobik*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet profesional Futsal Universitas Pendidikan Indonesia yang akan berlaga di Liga Profesional futsal putri 2018 yaitu sebanyak 12 orang dan pada penelitian ini yang akan dijadikan sampel yaitu 12 orang, sehingga teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* (*sampel jenuh*). Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data menggunakan tes (*bleep test*) untuk mengukur daya tahan tubuh. Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan software SPSS versi 16 dengan menggunakan *Paired Sample T Test*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata tes awal 42,66 ml/kg/menit dan tes akhir 44,83 ml/kg/menit. Dari hasil analisis data diperoleh bahwa nilai t sebesar -5,347 dengan sig (p) = 0,000 < 0,05, yaitu H_0 ditolak, maka, terdapat peningkatan yang signifikan dari pelatihan *Running Stairs* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

Kata Kunci : Pelatihan *Running Stairs*, Kemampuan Aerobik, *Bleep Test*.

ABSTRAC

THE IMPACT OF THE IMPLEMENTATION OF RUNNING STAIRS MODEL ON THE INTERVAL TRAINING METHOD ON INCREASING THE AEROBIC CAPABILITY OF PROFESSIONAL PLAYERS FUTSAL UPI

(Experimental studies on professional futsal female athletes UPI Bandung)

Milda Asyifa Nafsa
1407006

Suvervisor : Iman Imanudin, S.Pd, M.Pd.

Futsal is one kind of football game with speed, so that each player is required to have excellent physical condition. One required component of the physical condition of players as the initial foundation is endurance (*aerobic*). There are several training systems that can be used in improving ability of aerobic. One of training that has not been widely implemented is the *Running Stairs* training. The problem of this study is whether the application of *Running Stairs* training can give effect toward to increase the ability of *aerobic*. The objective of this study is to determine whether the application of *Running Stairs* training provides significant effect on the ability of *aerobic*. The population in this study is professional athletes Futsal Indonesia University of Education which will compete in Women Professional Futsal League 2018 that is as many as 12 people and in this research will be used as sample that is 12 people, so that sampling technique used is total sampling (sample saturated). The method of this study used experimental method. The data were collected through the test (*bleep test*) to measure endurance. Processing and data analysis with SPSS version 16, using Paired Sample T Test. The result showed the average value of the initial test 42,66 ml/kg/min and the end test 44,83 ml/kg/min. Data analysis showed that t value of -5,347 with sig (p) = 0,000 < 0,05, H₀ rejected, then there is a significant increase in the ability of *Running Stairs* training *aerobic*.

Keywords : *Running Stairs Training, Ability of Aerobic, Bleep Test.*

