

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY*
INTERVAL TRAINING (HIIT) TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN ANAEROBIK**

(Studi Eksperimen Pelatihan Fisik Selama 28 Hari Pertemuan Pada UKM Futsal
Putri UPI Bandung)

Fitri Rosdiana

ABSTRAK

Olahraga futsal adalah permainan bola dengan kecepatan, pemain harus memiliki tingkat gerak yang dinamis dan cepat. Sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan fisik yang prima. Metode *HIIT* merupakan bagian dari upaya meningkatkan kemampuan fisik yang bersifat *anaerobik* dan *aerobik*. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah metode latihan *HIIT* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan *anaerobik*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 14 orang dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Instrumen Penelitian yang digunakan terdiri dari tes (1) *Speed* : tes 20 m *dash sprint* (validitas 0.829 dan reliabilitas 0.906). (2) *Agility* : *shuttle run* 4m x 5 *rep* (validitas 0.796 dan reliabilitas 0.877). (3) *Power tungkai*: tes 3 *Hop* (validitas 0.792 dan reliabilitas 0.871). (4) *Power Endurance* : Hurdle Jump (validitas 0.709 dan reliabilitas 0.797). (5) *Speed Endurance*: tes *sprint* 150 m (validitas 0.945 dan reliabilitas 0.971). Analisis data menggunakan SPSS versi 20 dengan pengujian hipotesis melalui *paired sample t-test*. Hasil analisis (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *speed*. (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *agility*. (3) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *power*. (4) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*. (5) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *speed endurance*.

Kata Kunci : *Metode HIIT, Kemampuan Aneerobik.*

Fitri Rosdiana, 2018

**DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN ANAEROBIK**

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

IMPACT OF THE IMPLEMENTATION OF HIGH INTENSITY TRAINING METHOD OF INTERVAL TRAINING (HIIT) ON IMPROVING ANAEROBIC ABILITY

(28 Days Physical Training Experiment Study Meeting at Putri UPI Bandung

Futsal UKM)

Fitri Rosdiana

ABSTRAK

Sports futsal is a ball game with speed, players must have a dynamic and fast level of movement. So that each player is required to have excellent physical abilities. The HIIT method is part of an effort to improve physical abilities that are anaerobic and aerobic. The purpose of this study was to determine whether HIIT training methods can have a significant impact on anaerobic abilities. The sample in this study amounted to 14 people using purposive sampling technique. The research method uses an experimental method. The research instrument used consisted of tests (1) Speed: a 20 m test dash sprint (0.829 validity and 0.906 reliability). (2) Agility: shuttle run 4m x 5 rep (0.796 validity and 0.877 reliability). (3) Leg power: 3 Hop test (0.792 validity and 0.871 reliability). (4) Power Endurance: Hurdle Jump (0.709 validity and 0.797 reliability). (5) Speed Endurance: 150 m sprint test (0.945 validity and 0.971 reliability). Data analysis uses SPSS version 20 by testing hypotheses through a paired sample t-test. Results of analysis (1) There is a significant effect of HIIT training on increasing speed ability. (2) There is a significant effect of HIIT training on increasing agility skills. (3) There is a significant effect of HIIT training on increasing power capability. (4) There is a significant effect of HIIT training on increasing power endurance capabilities. (5) There is a significant effect of HIIT training on increasing the speed endurance capability.

Kata Kunci : HIIT Method, Anaerobic Ability.

Fitri Rosdiana, 2018

DAMPAK PENERAPAN METODE LATIHAN HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN ANAEROBIK

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