

PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *AEROBIK* ATLET FUTSAL PUTRI

Yunita Sari

ABSTRAK

Pelatihan fisik merupakan salah satu faktor penentu tercapainya prestasi. Ada beberapa metode pelatihan yang dapat digunakan dalam meningkatkan kemampuan fisik. Salah satu komponen kemampuan fisik pemain futsal sebagai pondasi awal adalah daya tahan (*aerobik*). Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui kebermaknaan pengaruh penerapan metode latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*. Populasi dalam penelitian ini adalah unit kegiatan mahasiswa futsal putri UPI sebanyak 26 orang dan sampel yang diambil sebanyak 14 orang yang di pilih sebagai suatu kebutuhan tim. Teknik sampling menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen. Pengumpulan data menggunakan *bleep test* untuk mengukur daya tahan tubuh. Penghitungan statistik menggunakan uji kesamaan dua rata-rata. Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *HIIT* terhadap peningkatan kemampuan *aerobik*.

Kata Kunci : *Metode HIIT, Kemampuan Aerobik, Bleep Test*

Yunita Sari, 2018

PENERAPAN METODE LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *AEROBIK* ATLET FUTSAL PUTRI

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

THE APPLICATION OF HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) METHOD TO THE INCREASE OF AEROBIK ABILITY OF FEMALE FUTSAL PLAYERS

Yunita Sari

ABSTRACT

Physical training is one of some important and decided factor in reaching the achievement. There are some method of training that can be used in increasing the abilities of physic. The purpose of this research is in order to know the meaningful of the influence of *HIIT* training method application to the increasing of ability of *aerobik*. Population in this research is the unit of activity of female Indonesia Education University student for futsal is about 26 persons and sample that be taken is about 14 persons who be choosen as the needs of team. Sampling technical use purposive sampling technical. Research method use experiment method. Data collecting use use *bleep test* for measuring the endure or aerobic. *The statistic calculation use two average equivalen test*. The result whereas there is a significant influence for HIIT training method to the increasing of ability of aerobik.

Key words : *HIIT Method, Aerobic ability , Bleep Test.*

Yunita Sari, 2018

PENERAPAN METODE LATIHAN HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT) UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN AEROBIK ATLET FUTSAL PUTRI

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

