

## ABSTRAK

**PERBANDINGAN EFEK LATIHAN *BODYWEIGHT* DAN *SPRINT INTERVAL* MENGGUNAKAN METODE TABATA TERHADAP FREKUENSI DENYUT JANTUNG, LAKTAT DARAH, DAN PERSEPSI KELELAHAN FISIK**

FENGKI ADITIANSYAH

Latihan interval intensitas tinggi adalah metode latihan populer untuk memaksimalkan efisiensi waktu dan memberikan manfaat besar secara fisiologi daripada latihan metode latihan tradisional. Latihan interval metode Tabata dengan menggunakan *bodyweight (BWT)* dan *sprint (SIT)* akan memberikan respon metabolisme tubuh dan respon kardiovaskular. Tujuan penelitian ini untuk menentukan efektivitas dan intensitas suatu protokol latihan terhadap respon metabolisme tubuh menggunakan *bodyweight training* dan *sprint interval* dengan metode Tabata. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental lapangan dengan metode *Two sample pretest – posttest design*. Subjek adalah mahasiswa usia 19-23 tahun. Subjek berjumlah 18 orang dibagi 2 kelompok secara acak sebagai unit eksperimen. Aktivitas yang dilakukan adalah diberi perlakuan berupa *bodyweight training (BWT)* dan *sprint (SIT)* keduanya menggunakan metode Tabata. Frekuensi denyut jantung diperoleh menggunakan *polar heart rate monitor*, laktat darah menggunakan *accutrens lactate plus* dan persepsi kelelahan fisik menggunakan skala Borg.

Hasil penelitian memperoleh rerata peningkatan frekuensi denyut jantung BWT ( $88,77 \pm 14,91$ ) dan SIT ( $86,44 \pm 5,22$ ) dengan nilai  $p=0,751$  ( $p > 0,05$ ). Rerata laktat darah kelompok BWT ( $11,47 \pm 4,99$ ) dan SIT ( $8,83 \pm 4,06$ ) dengan nilai  $p=0,236$  ( $p > 0,05$ ). Rerata persepsi kelelahan fisik kelompok BWT ( $14,66 \pm 1,32$ ) dan SIT ( $14,11 \pm 2,31$ ) nilai  $p=0,584$  ( $p > 0,05$ ). Rerata presentase frekuensi denyut jantung kelompok BWT 84,11 % HR Max dan SIT 82 % HR Max.

Program latihan Tabata *Bodyweight* dan Tabata *Sprint* meningkatkan frekuensi denyut jantung, laktat darah dan persepsi kelelahan fisik tidak berbeda bermakna serta merupakan metode alternative bentuk latihan interval intensitas tinggi untuk meningkatkan kebugaran kardiorespirasi.

**Kata Kunci :** *Bodyweight training, Sprint Interval Training, Metode Tabata, frekuensi denyut jantung, Laktat darah, persepsi kelelahan fisik.*