

**PENGARUH LATIHAN TABATA UNTUK MENINGKATKAN  
VO<sub>2</sub>MAX PADA SISWA EKSTRAKURIKULER RENANG  
SMP SURABAYA *CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**GITA AJI PRAYOGA**  
**NIM 165900183**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA FAKULTAS  
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**PENGARUH LATIHAN TABATA UNTUK  
MENINGKATKAN VO<sub>2</sub>MAX PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER RENANG SMP SURABAYA  
*CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi Sebagian  
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**GITA AJI PRAYOGA  
NIM 165900183**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Gita Aji Prayoga  
NIM 165900183

Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Tabata Untuk  
Meningkatkan VO<sub>2</sub>max Pada Siswa  
Ekstrakurikuler Renang SMP  
Surabaya *Cambridge School*

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani,



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NPP.1002560/DY

Surabaya, 17 Januari 2020  
Dosen Pembimbing,

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and lines.

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd  
NPP.1002560/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

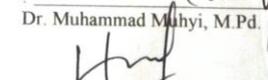
### PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Gita Aji Prayoga  
NIM : 165900183  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan TABATA Untuk Meningkatkan  
Vo2Max Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMP  
Surabaya Cambridge School

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Rabu  
Tanggal : 22 Januari  
Tahun : 2020

#### Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua :   
Dr. Suharti, S.Pd, M.Si
2. Sekretaris :   
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota :   
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
4. Anggota :   
Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gita Aji Prayoga  
NIM : 165900183  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Judul : Pengaruh Latihan Tabata Untuk  
Meningkatkan VO2max Pada Siswa  
Ekstrakurikuler Renang SMP Surabaya  
*Cambridge School*

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 17 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Gita Aji Prayoga