

DAFTAR PUSTAKA

- Hanafi, M., Prastyana, B. R., & Utomo, G. M. (2019). *Metodologi Kepelatihan Olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Fenanlampir, A. (2020). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Irawan, A. (2013). *Coaching Clinic Futsal Modul*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Costa, Camila S. C. da, Alexandre Palma, Cristiana M. Pedrosa, Anna Paola T. R. Pierucci. (2011). Female Futsal Players' Profile and Biochemical Alterations through Intermittent High-Intensity Exercise Training. *Food and Nutrition Sciences* , Vol. 3, 110-116.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.
- McMillan K, H. J. (2005). Physiological Adaptations to Soccer Specific Endurance Training in Professional Youth Soccer Players. *British Journal Sports Med*, 39, (5): 273-277.
- Durandt J, T. J. (2006). Physical Fitness Components Associated with Performance in a Multiple-Sprint Test. *Int J Sports Physiol Performance*, 1(2): 150-160.
- Imanudin, I. (2008). Pendidikan Jasmani dan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 66-73.

- Armstrong, N. (2006). Aerobic Fitness of Children and Adolescent. . *Jornal de Pediatria.*, 82 : 406.
- Sidik, S. &. (2017). The impact of Tabata protocol to increase the anaerobic and aerobic capacity the impact of tabata protocol to increase the anaerobic and aerobic capacity. *IOP Conf. Series Materials Science and Engineering*, 180.
<https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/755/1/011001>
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung
- Association., N. C. (2011). *The Recreation Soccer Handbook, A Manual for North Carolina Youth Soccer Association.* Greensboro: North Carolina. .
- Kusnanik, N. W. (2011). *Dasar-DasarFisiologi Olahraga.* . Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2006). *Prosedur Penelitian .* Jakarta: Rineka Cipta.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Bandung: CV. Alfabeta.

Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Bompa, T. O. (1994). *Power Training For Sport*. Canada: Mosaic Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I - Jl. Ngagel Dadi 11-B/57 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II - Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 438/Ak.1/FPP/1/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA Antartika Sidoarjo
Jl. Raya Siwalanpanji No.6, Siwalan Panji, Siwalanpanji, Kcc. Buduran, Kabupaten Sidoarjo
di Sidoarjo

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMA Antartika Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Achmad Diky Andre Kirana
NIM : 175900132
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH METODE LATIHAN TABATA TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL
(VO2MAX) PADA PEMAIN TIM FUTSAL PUTRI SMA
ANTARTIKA SIDOARJO

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 27 Januari 2021



Antitika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 : Surat Balasan



YAYASAN PENDIDIKAN WAHYUHANA SURABAYA
SEKOLAH MENENGAH ATAS

SMA *Antartika* SDOARJO
TERAKREDITASI "A"

Jl. Shekawanggi No. 4 Buduran Telp. (031) 8963950, Fax. (031) 8954726, Sidoarjo 61252, Website : <http://www.smaantartika.org>, Email : smaantartika.sda@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No. 19/104.10/SMA.ANT/O/21

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala SMA Antartika Sidoarjo menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : **ACHMAD DIKY ANDRE KIRANA**
N I M : 175900132
Program / Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : **" PENGARUH METODE LATIHAN TABATA TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL
(VO2MAX) PADA PEMAIN TIM FUTSAL PUTRI SMA
ANTARTIKA SDOARJO "**

Telah mengadakan Penelitian di SMA Antartika Sidoarjo.

Demikian harap maklum.



16 Februari 2021

Kepala Sekolah

Des. Mohammad Ahsan Isnaini, M.Pd
Nip:196409282006041005

Lampiran 3 : Format Revisi Skripsi



Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

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

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Achmad Diky Andre Kirana
 NIM : 175900132
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 19 Februari 2021
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo.
 Penguji I : Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.
 Penguji III : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Tata Tulis			
2	Bab III (Populasi dan Sampel)			
3	Bab IV (Pembahasan)			
4	Bab IV (Hasil)			
5	Penataan Lampiran			
dst.				

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd.
NIDN. 0712067403

Dosen Penguji II,

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

Dosen Penguji III

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0708108805

Lampiran 4 : Berita Acara



Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Achmad Diky Andre Kirana
NIM : 175900132
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing	
1	28 Oktober 2020	Usulan Judul	E	UH
2	2 November 2020	Revisi Judul	E	UH
3	10 November 2020	Bab 1	E	UH
4	13 November 2020	Revisi Bab 1	E	UH
5	23 November 2020	Bab 2-3	E	UH
6	27 November 2020	Revisi Bab 2-3	E	UH
7	3 Februari 2021	Bab 4-5	E	UH
8	9 Februari 2021	Revisi Bab 4-5	E	UH

Sesuai bimbingan skripsi tanggal 17 Februari 2021

Dosen Pembimbing I

Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Dosen Pembimbing II

Moh. Hanafi, S. Pd., M.Pd
NIDN. 0708108805

Lampiran 5 : Program Latihan

PRE TEST

Selasa, 4 Januari 2021

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>pretest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> MFT yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Pemanasan statis dan dinamis	10 menit	Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu, melakukan pemanasan statis & dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i> : Melakukan <i>Multistage Fitness Test (MFT)</i>	-	Peserta tes akan berlari sejauh 20M secara bolak- balik dengan tempo rendah-sedang-tinggi. Peserta yang tidak kuat akan diberhentikan.
4.	Penutup : - Pendinginan - Evaluasi - Doa	15 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai tes lalu diakhiri dengan doa.

Pertemuan ke-1

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-1 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Kamis, 7 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-2

PROGRAM LATIHAN								Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
Target :									
Bulan : Januari									
Minggu : Ke-1									
Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu									
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN	
Sabtu, 9 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %	
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180		
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1			
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100		

Pertemuan ke-3

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-2 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu						Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn		
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Selasa, 12 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-4

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-2 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Kamis, 14 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-5

PROGRAM LATIHAN								Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
Target :		Bulan : Januari		Minggu : Ke-2		Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu			
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN	
Sabtu, 16 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %	
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180		
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1			
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100		

Pertemuan ke-6

PROGRAM LATIHAN								Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
Target :									
Bulan : Januari									
Minggu : Ke-3									
Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu									
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN	
Selasa, 19 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %	
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180		
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1			
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100		

Pertemuan ke-7

PROGRAM LATIHAN								Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
Target :									
Bulan : Januari									
Minggu : Ke-3									
Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu									
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN	
Kamis, 21 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %	
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180		
	Game Internal	Medium	Game s v s	10 mnt	2	1			
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100		

Pertemuan ke-8

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-3 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu						Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn		
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Sabtu, 23 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-9

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-4 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Selasa, 26 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-10

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-4 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Kamis, 28 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-11

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Januari Minggu : Ke-4 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Sabtu, 30 Januari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

Pertemuan ke-12

PROGRAM LATIHAN								Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
Target :									
Bulan : Februari									
Minggu : Ke-1									
Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu									
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN	
Selasa, 2 Februari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %	
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180		
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1			
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100		

Pertemuan ke-13

PROGRAM LATIHAN								
Target : Bulan : Februari Minggu : Ke-1 Frekuensi : 3 x dalam 1 minggu							Jumlah Atlet : 26 Jenis Kelamin : Perempuan Usia : 17 thn	
HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	SET	REST	HR	KETERANGAN
Kamis, 4 Februari 2021	Warming up	Low	Statis & Dinamis	1 x 8	1	1	120	DNM = 203 LOW = 0 - 50% MEDIUM = 50 - 70% SUB MAX = 70 - 90% HIGHT = 90 - 95 %
	Endurance	Sub Max	Tabata Running	20 mnt	1	1	180	
	Game Internal	Medium	Game 5 v 5	10 mnt	2	1		
	Cooling down	Low	Statis	1 x 8	1	1	100	

POST TEST

Sabtu, 6 Februari 2021

NO.	MATERI LATIHAN	WAKTU	KETERANGAN
1.	Pengantar : di bariskan, berdoa dan penjelasan untuk <i>posttest</i>	5 menit	Menjelaskan mengenai <i>pretest</i> MFT yang akan dilakukan.
2.	Pemanasan : Pemanasan statis dan dinamis	10 menit	Peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu, melakukan pemanasan statis & dinamis dan menyiapkan diri untuk tes.
3.	<i>Pretest</i> : Melakukan <i>Multistage Fitness Test</i> (MFT)	-	Peserta tes akan berlari sejauh 20M secara bolak-balik dengan tempo rendah-sedang-tinggi. Peserta yang tidak kuat akan diberhentikan.
4.	Penutup ; - Pendinginan - Evaluasi - Doa	15 menit	Peserta melakukan pendinginan dan evaluasi mengenai <i>posttest</i> lalu diakhiri dengan doa.

Lampiran 6 :
Hasil *Multistage Fitness Test*

No	Nama	L/P	<i>Multistage Fitness Test</i>		Perubahan (D)
			<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	
1	NJW	P	36.4	36.8	0.4
2	HY	P	31.4	32.4	1
3	RY	P	25.2	26	0.8
4	SVL	P	37.1	37.8	0.7
5	AML	P	31	31	0
6	RSY	P	26.4	26.8	0.4
7	YNT	P	33.6	33.6	0
8	KYS	P	35	35.4	0.4
9	SI	P	32.4	34.6	2.2
10	YAS	P	31.4	32.4	1
11	FZ	P	30.2	30.2	0
12	MTH	P	28	28.7	0.7
13	VNS	P	26.8	27.2	0.4

14	DK	P	29.1	29.1	0
15	SLV	P	25.2	25.6	0.4
16	KML	P	29.5	29.8	0.3
17	NBL	P	23.6	24	0.4
18	FK	P	36.8	37.1	0.3
19	DI	P	22.4	22.8	0.4
20	INS	P	24	25.2	1.2
21	ARL	P	23.6	24.4	0.8
22	MSL	P	28.7	29.1	0.4
23	PTR	P	31	31.8	0.8
24	NVL	P	22.8	22.8	0
25	SR	P	26	26.8	0.8
26	LY	P	24.4	24.8	0.4
Jumlah			752	766.2	14.2
Mean			28.92308	29.46923	0.5461538
SD			4.507976	4.549265	

Peningkatan Kemampuan *VO2 Max*

Kelompok	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Prosentase Kenaikan (%)
<i>Treatment</i>	28,923	29,469	2%

Dari tabel hasil perhitungan didapatkan bahwa besarnya peningkatan prosentase kenaikan dari kelompok *treatment pre-test* sebesar 28,923 dan *post-test* sebesar 29,469 sedangkan besar peningkatan atau presentase kenaikan yaitu sebesar 2%.

Lampiran 7: Dokumentasi



Sport Center SMA Antartika Sidoarjo
Tempat Penelitian
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Pre-Test Multistage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Pre-Test Multistage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Treatment Tabata Cardio Workout
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Treatment Tabata Running
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Treatment Tabata Cardio Workout
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Treatment Tabata Running
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Alat Pendukung Metode Latihan Tabata
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Post-Test Multistage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Post-Test Multistage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Lintasan Multistage Fitness Test
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Foto Bersama dengan beberapa pengurus tim
Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo
Sumber : Dokumentasi Pribadi