

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL (*INTERVAL TRAINING*)
MENGUNAKAN METODE LATIHAN TABATA 2:1 TERHADAP
DAYA TAHAN (ENDURANCE) PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMP DARUL ULUM WARU TAHUN 2022/2023**

SKRIPSI



Fayi Arga Priyana

NIM 195900085

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

2023

**PENGARUH LATIHAN INTERVAL (*INTERVAL TRAINING*)
MENGUNAKAN METODE LATIHAN TABATA 2:1 TERHADAP
DAYA TAHAN (ENDURANCE) PESERTA EKSTRAKURIKULER
PENCAK SILAT DI SMP DARUL ULUM WARU TAHUN 2022/2023**

SKRIPSI

**Di ajukan kepada Fakultas Pedadodik dan Psikologi Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani**

Fayi Arga Priyana

NIM 195900085

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh **Fayi Arga Priyana**
NIM 195900085

Judul Skripsi Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*)
Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1 Terhadap
Daya Tahan (*endurance*) Peserta Ekstrakurikuler Pencak
Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN 0724097301



Surabaya, 08 Desember 2022

Pembimbing 1,



Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
NIDN 0706108203

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Fayi Arga Priyana dengan judul “Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1 Terhadap Daya Tahan (*endurance*) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023” telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 10 Januari 2023.

Dewan Penguji :

1. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Ketua

2. Drs. Ismawandi, B.P., M.Pd.

Anggota

3. Mulyono, S.Or., M.Kes.

Anggota

Mengesahkan
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi,
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.





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 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA UJIAN SKRIPSI

Pada hari ini Selasa tanggal 10 bulan Januari tahun 2023 telah dilaksanakan Ujian Skripsi dari:

Nama Mahasiswa : Fayi Arga Priyana
NIM : 195900085
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*)
Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1 Terhadap Daya Tahan (*endurance*)
Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023

Penguji I

(Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.)

Penguji II

(Dr. Ismawandi B. P., M.Pd.)

Penguji III

(Mulyono, S.Or., M.Kes.)

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fayi Arga Priyana
NIM : 195900085
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila dikemudian 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, 25 Desember 2022

Yang membuat pernyataan,



Fayi Arga Priyana

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang mana atas rahmat dan karunianya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Interval (*Interval Training*) Menggunakan Metode Latihan Tabata 2:1 Terhadap Daya Tahan (*endurance*) Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMP Darul Ulum Waru Tahun 2022/2023” dalam penyusunan skripsi ini, tidak sedikit hambatan kami hadapi. Namun kami menyadari bahwa kelancaran dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan dan dorongan orang-orang di sekitar kami. Oleh karena itu kami mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M. Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd., Dosen pembimbing yang selalu menyediakan waktu untuk memberikan saran, bimbingan, nasehat, dan ilmu pengetahuannya dengan sabar. Adapun sahabat terbaik saya Amir, Afi, Manda, Meysi, Varisa, Erwin, Bayu, Fikri, Mas Udin, Andi yang selalu menemani dan mendukung saya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan dan masukannya dalam kesempurnaan penulisan ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani serta staf yang telah memberikan bekal dan motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Terimakasih kepada kedua Orang tua, teman, dan kerabat yang selalu memberikan semangat untuk segera menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
8. Seluruh guru dan staff SMP Darul Ulum Waru yang telah memberi izin saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.

Peneliti berharap penelitian yang dilakukan dapat bermanfaat bagi peneliti maupun untuk pembaca. Pemberian kritik dan saran selalu diterima dengan tangan terbuka demi kesempurnaan proposal skripsi ini. Semoga hasil dari proposal skripsi ini dapat bermanfaat dan menjadi berkah bagi pembaca.

Sidoarjo, 25 Juli 2022
Penulis,

Fayi Arga Priyana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Variabel Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	5

BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka.....	7
B. Penelitian Terdahulu Yang Relevan	11
C. Kerangka Berfikir	11
D. Hipotesis	12

BAB III METODE PENELITIAN

A.	Rancangan Penelitian	13
B.	Waktu Dan Tempat Penelitian	14
C.	Populasi Dan Sampel Penelitian	15
D.	Instrument Penelitian	15
E.	Metode Pengumpulan Data	20
F.	Teknik Analisis Data	20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A.	Hasil Penelitian	23
B.	Pembahasan	27

BAB V PENUTUP

A.	Simpulan	31
B.	Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	37
-----------------------	-----------