

ABSTRAK

Gita Aji, Prayoga. 2020. Pengaruh Latihan Tabata Untuk Meningkatkan VO₂max Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMP Surabaya *Cambridge School*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: latihan tabata, vo₂max

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi VO₂Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari seluruh anggota ekstrakurikuler renang di SMP Cambridge School Surabaya dengan jumlah total 36 siswa. Sampel yang digunakan berjumlah 20 siswa dari 36 yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP Cambridge School Surabaya. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sistem *random sampling* (acak). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pre test* dan *pos tes design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*, instrumen berupa dengan cara *pre tes*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil uji paired sampel t test antar kedua kelompok eksperimen dan kontrol menunjukkan bahwa nilai sig Sig 2-tailed yaitu $0,000 < 0,05$. Nilai yang sama ditunjukkan pada hasil uji independent sampel t tes bahwa signifikansi 2 tailed sebesar $0,000 < 0,05$. Hasil kedua uji tersebut menunjukkan bahwa Latihan dengan Metode Tabata berpengaruh signifikan dalam rangka meningkatkan VO₂Max siswa yang mengikuti ekstrakurikuler renang di SMP *Cambridge School* Surabaya.

ABSTRACT

Gita Aji Prayoga. 2020. *The EffectEffects of Tabata Exercises to Improve VO2max in Extracurricular Swimming Students at SMP Surabaya Cambridge School*. Physical Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: tabata training, vo2max

The purpose of this study was to determine the condition of VO2Max students who take swimming extracurricular activities at SMP Cambridge School Surabaya.

The population in this study consisted of all members of swimming extracurricular members at Cambridge Cambridge School Surabaya with a total of 36 students. The samples used were 20 students from 36 who took part in the swimming extracurricular at the Cambridge Cambridge School in Surabaya. The sampling technique in this study used a random sampling system. This research is an experimental research with the design used in this study is one group pre test and post test design. Retrieval of data in this study using the test, instrument in the form of pre-test. Data analysis techniques using the T-Test test analyst.

Paired sample t test results between the two experimental and control groups showed that the Sig 2-tailed sig value was 0,000 <0.05. The same value is shown in the independent sample t test results that 2 tailed significance is 0,000 <0.05. The results of both tests showed that the Tabata Method Exercise had a significant effect in increasing VO2Max students who took extracurricular swimmingat the Cambridge Cambridge School in Surabaya.

HALAMAN MOTTO

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri “ (QS. Ar Ra’d : 11)

“ Dan bahwasanya seorang manusia tiada memperoleh selain apa yang telah diusahakanya “ (An Najim : 39)

“ Semua segmen kehidupan dari Allah tidak ada yang sia-sia, banyaklah bersyukur biar lupa caranya mengeluh mungkin hidup yang kamu keluhkan kadang adalah hidup yang orang lain inginkan So.. Enjoy your life” (Gita Aji Prayoga)

KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Pengaruh Latihan Tabata Untuk Meningkatkan VO₂max Pada Siswa Ekstrakurikuler Renang SMP Surabaya Cambridge School”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Dr. Muhammad Muhyi , M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Bapak Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepala sekolah SMP Cambridge School yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
7. Teman-teman kelas A angkatan 2016 khususnya grup bismillah sarjana 2020 (Jabal Thariq, Lutfi Brewok, Pk. Martin, Pk. Daru, Hilal, Ubedilla, Angga Amblek, dan Fadly Setiawan.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua

Surabaya, 17 Januari 2020
Penulis

Gita Aji Prayoga

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel	xiii
Daftar Lampiran	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori.....	6
1. Hakekat Latihan	6
2. Sasaran Latihan	6
3. Prinsip-Prinsip Latihan.....	8
4. Dosis Latihan.....	9
5. Kebugaran Jasmani.....	11
6. Volume Oksigen Maksimal (Vo2Max)	12
7. Metode Tabata.....	15
8. Ekstrakurikuler	16
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	17
C. Kerangka Konseptual	18
D. Hipotesis.....	18

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian	19
C. Variabel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	20
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	33

BAB V PENUTUP

A. Simpulan	34
B. Saran	34

DAFTAR PUSTAKA	36
----------------------	----

LAMPIRAN	39
----------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 Pelaksanaan Tes MFT	21

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Latihan Tabata	16
2.2 Kerangka Berfikir	18
3.1 Desain Penelitian	19
3.2 Norma MFT	21
4.1 Pretes dan Postest MFT	24
4.2 Distribusi Frekuensi Pretes dan Postest MFT	26
4.3 Analisis Deskriptif.....	28
4.4 Uji Normalitas	29
4.5 Uji Homogenitas.....	30
4.6 Uji Paired Sampel Test.....	31

DAFTAR LAMPIRAN

1. Berita Acara Bimbingan Skripsi	39
2. Surat Ijin Penelitian	40
3. Surat Balasan Penelitian	41
4. Lampiran Hasil SPSS	42
5. Dokumentasi Lapangan	48
6. Format Revisi Skripsi	51