

**PENGARUH METODE LATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL
(*VO₂MAX*) PADA PEMAIN TIM FUTSAL PUTRI SMA
ANTARTIKA SIDOARJO**

SKRIPSI



Disusun Oleh:

**ACHMAD DIKY ANDRE KIRANA
NIM 175900132**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH METODE LATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN KAPASITAS AEROBIK MAKSIMAL
(*VO₂MAX*) PADA PEMAIN TIM FUTSAL PUTRI SMA
ANTARTIKA SIDOARJO**

SKRIPSI

Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani

**ACHMAD DIKY ANDRE KIRANA
NIM 175900132**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Achmad Diky Andre Kirana
175900132

Judul Skripsi Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap
Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal
($VO_2 Max$) Pada Pemain Tim Futsal Putri
SMA Antartika Sidoarjo.

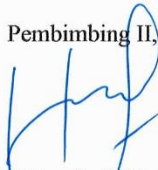
Surabaya, 3 Desember 2020

Pembimbing I,



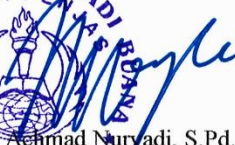
Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Pembimbing II,

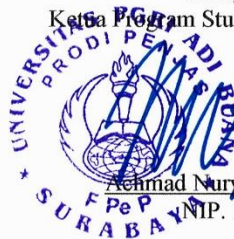


Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0708108805

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIP. 1302623





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
<https://fpep.unipasby.ac.id/>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Achmad Diky Andre Kirana dengan Judul Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO_2Max) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo.

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 15 Februari 2021

Dewan Penguji:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| 1. Dr. Sumardi, M.Kes | Ketua |
| 2. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd. | Anggota |
| 3. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd | Anggota |

15/2/21

Mengesahkan
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes
NIP. 19670291992031002

Mengetahui
Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIP. 1302623



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Achmad Diky Andre Kirana
NIM : 175900132
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 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, 15 Februari 2021

Ya



Achmad Diky Andre Kirana

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Mungkin akan ada kesabaran yang dipatahkan, mungkin harus ada air mata yang diteteskan, tapi yakinlah semua akan baik-baik saja dan akan mencapai suatu keberhasilan ”.

Skripsi ini saya persembahkan:

1. Allah SWT, karena atas limpahan rahmat dan karunia-Nya saya diberi kemudahan, kelancaran dan keikhlasan dalam pengerjaan skripsi ini.
2. Kedua orang tua tercinta. Terima kasih untuk semua kasih sayang yang diberikan dalam membimbing, mendo'akan dan memotivasi saya untuk meraih kesuksesan.
3. Kakak dan seluruh keluarga besar yang selalu memberikan semangat sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan tepat waktu.
4. Teman-teman Pendidikan Jasmani Angkatan 2017, khususnya kelas D.
5. Teman-teman Bimbingan Skripsi yang luar biasa. Terima kasih untuk kerja samanya selama ini.
6. Dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah swt yang telah memberikan rahmat, ridha, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal ($VO_2 Max$) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo”. penulisan proposal skripsi ini untuk memenuhi Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana selama menempuh Pendidikan S1 Pendidikan Jasmani di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Peneliti menyadari masih banyak kekurangan pada skripsi ini. Penyusunan proposal skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Dr. Sumardi, M.Kes selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd. selaku Dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan pengarahan dan dorongan dalam penyusunan proposal skripsi ini.

Surabaya, 15 Februari 2021



Achmad Diky Andre Kirana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vii
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	6
B. Penelitian Relevan	11
C. Kerangka Konseptual	14
D. Hipotesis Penelitian	15

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	16
B. Populasi Dan Sampel	16
C. Variabel Penelitian	20
D. Instrumen Penelitian	20
E. Teknik Pengumpulan Data	32
F. Teknik Analisis Data	33

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	36
B. Uji Prasyarat	37
1. Uji Normalitas	37
2. Uji Homogenitas	38
3. Uji Hipotesis	39
4. Pembahasan	40

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan	42
B. Saran	42

DAFTAR PUSTAKA	43
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	46
-----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual	13
Gambar 2.2 Lintasan <i>Multistage Fitness Test</i>	21

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Populasi	17
Tabel 2.2 Sampel	19
Tabel 2.3 Norma <i>Multistage Fitness Test</i>	22

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	46
Lampiran 2 Surat Balasan Penelitian	47
Lampiran 3 Format Revisi Skripsi.....	48
Lampiran 4 Berita Acara	49
Lampiran 5 Program Latihan	50
Lampiran 6 Hasil <i>Multistage Fitness Test</i>	65
Lampiran 7 Dokumentasi	68