

## ABSTRAK

Kirana, Achmad Diky Andre. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I : Dr. Sumardi, M.Kes. Pembimbing II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Futsal, Tabata, VO<sub>2</sub>Max, Daya tahan, Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo*.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan tidak bugarnya peserta didik yang mengikuti futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tabata terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* pada pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sumber data penelitian adalah tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. Pengambilan data dilakukan 3 kali dalam seminggu selama 5 minggu dilapangan Sport Center SMA Antartika Sidoarjo. Kec. Buduran Kab. Sidoarjo.

Tujuan analisis penelitian ini membuktikan bahwa didalam futsal dibutuhkan aspek daya tahan. Dalam penelitian ini ingin diketahui adakah pengaruh latihan Tabata terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max* pada pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. Salah satu komponen penting dalam futsal salah satunya daya tahan para pemainnya, oleh karena itu didalam program latihan tersebut harus diberi latihan daya tahan yang baik, benar dan sesuai dengan kebutuhan para pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo. Melalui Tabata peneliti ingin mengetahui tingkat *VO<sub>2</sub> Max* pada para pemainnya dan ada tidak pengaruhnya latihan Tabata terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub> Max*.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui tingkat prosentase kenaikan para pemain tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo adalah sebesar 2%. Dari hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa latihan tabata dapat meningkatkan daya tahan  $VO_2 Max$  pada tim futsal putri SMA Antartika Sidoarjo Kab. Sidoarjo.

## ABSTRAK

Kirana, Achmad Diky Andre. 2020. *Pengaruh Metode Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) Pada Pemain Tim Futsal Putri SMA Antartika Sidoarjo*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing I : Dr. Sumardi, M.Kes. Pembimbing II : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *Futsal, Tabata,  $VO_2Max$ , Endurance, Women's Futsal SMA Antartika Sidoarjo*.

This result is backgrounded by students are not fit who follow playing futsal in the women's futsal at SMA Antartika Sidoarjo. This result is aimed to know about the impact of Tabata Practice towards  $VO_2 Max$  in girls team players at SMA Antartika Sidoarjo. This result is an experimental research use one group pre-test and post-test research design. The source data is showed that futsal girl team players in SMA Antartika Sidoarjo. Taking of the data did three times a week during five weeks in SMA Antartika Sidoarjo Sport Center, Buduran-Sidoarjo.

The aim of this result to prove that futsal needs endurance aspect. The researcher wants to know about the impact of Tabata Practice towards  $VO_2 Max$  on the futsal girl team players in SMA Antartika Sidoarjo. One of the important components on futsal is players' endurance, so that on the exercise program must be given good endurance, correct endurance, and as needed by futsal girl team player in SMA Antartika Sidoarjo. Through Tabata Practice, the researcher wants to know about the level of  $VO_2 Max$  on the players and there is no Tabata Practice's impact towards increasing of  $VO_2 Max$ .

Based on the result is known that the percentage of increasing girl team player in SMA Antartika Sidoarjo is 2%. From this result can be taken that the conclusion is Tabata Practice can increase the endurance of  $VO_2 Max$  towards futsal girl team player in SMA Antartika Sidoarjo.