

**PENGARUH METODE LATIHAN *TABATA* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* PADA
PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB BINA REMAJA**



*Mencerdaskan dan
Memartabatkan Bangsa*

**AZWAR FERDY KURNIAWAN
1603617060**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2022**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama
Pembimbing I
Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd
NIP. 198509252015041003

Tanda Tangan

.....

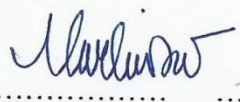
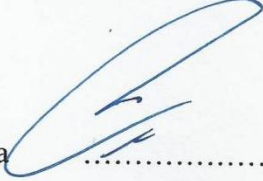


Tanggal
18-08-2022
.....

Pembimbing II
Muhammad Ilham, M.Pd
NIP.198608072018031001

Tanda Tangan

.....

Tanggal
19-08-2022
.....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. drg. Marlinda Budiningsih, M.Pd NIP.195803081984032001	Ketua		19-08-2022
2. Bazuri Fadillah Amin , M.Pd NIP. 0330088703	Sekretaris		16-08-2022
3. Kuswahyudi, S.Or.,M.Pd NIP. 198509252015041003	Anggota		18-08-2022
4. Muhammad Ilham, M.Pd NIP. 198608072018031001	Anggota		19-08-2022
5. Dr. Iwan Hermawan, M.Pd NIP. 197505142001121001	Anggota		22-08-2022

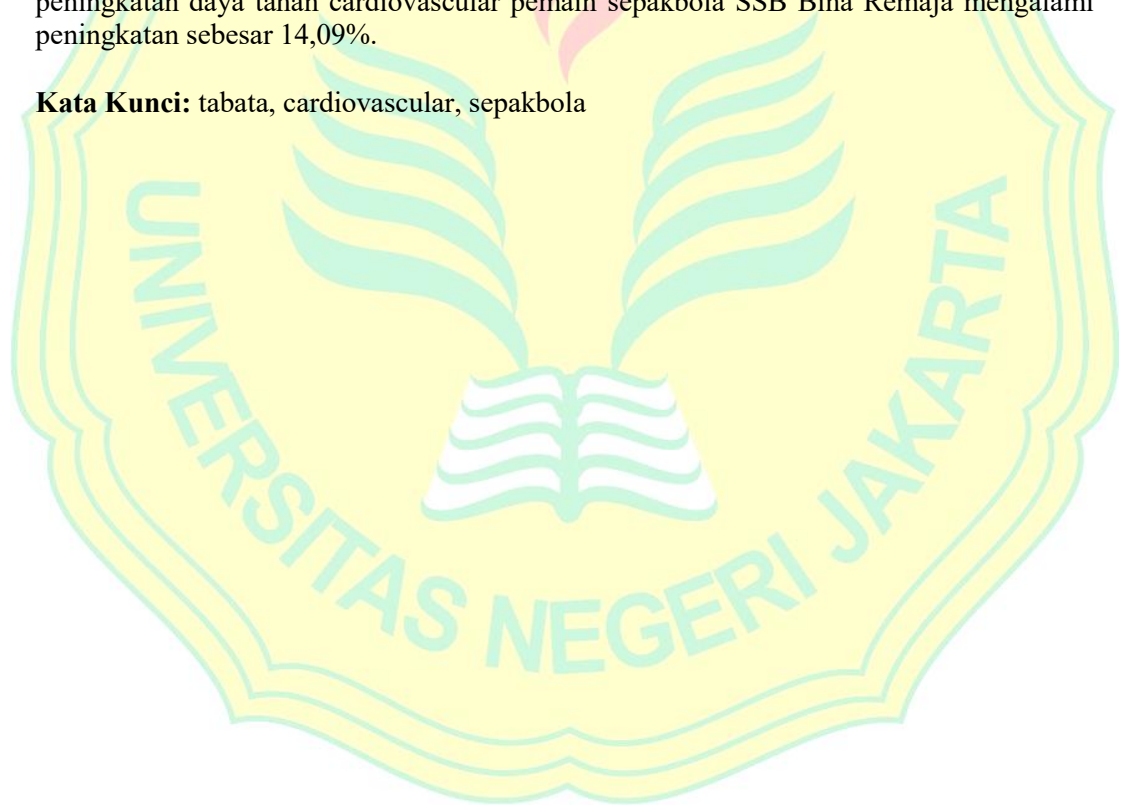
Tanggal Lulus : 01 - 08 - 2022

**PENGARUH METODE LATIHAN TABATA TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR PADA PEMAIN
SEPAKBOLA DI SSB BINA REMAJA**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan tabata terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular pada pemain sepakbola di SSB Bina Remaja. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, metode eksperimen, dan menggunakan *pretest and posttest design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data dari sebelum dan setelah diberi perlakuan dilakukan dengan menggunakan instrumen *bleep test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan uji normalitas, uji t (paired sample test), dan analisis peningkatan. Teknik pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 20. Berdasarkan hasil uji t (paired sample test) diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh metode latihan tabata terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular pada pemain sepakbola di SSB Bina Remaja. Hasil analisis peningkatan daya tahan cardiovascular pemain sepakbola SSB Bina Remaja mengalami peningkatan sebesar 14,09%.

Kata Kunci: tabata, cardiovascular, sepakbola



**THE EFFECT OF THE TABATA TRAINING METHOD ON INCREASING
CARDIOVASCULAR ENDURANCE IN FOOTBALL PLAYERS IN SSB
BINA REMAJA**

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the tabata training method on increasing cardiovascular endurance in football players in SSB Bina Remaja. This research was conducted using a quantitative approach, experimental methods, and using pretest and posttest design. The sample in this study was 30 people. Data collection techniques from before and after treatment were carried out using a bleep test instrument. The data analysis technique in this study began with a normality test, a t test (paired sample test), and an improvement analysis. The data processing technique in this study was carried out using SPSS software version 20. Based on the results of the t test (paired sample test) obtained the Sig value. (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ which means that there is an influence of the tabata training method on increasing cardiovascular endurance in football players in SSB Bina Remaja. The results of the analysis of increasing the cardiovascular endurance of SSB Bina Remaja football players increased by 14.09%.

Keywords: *tabata, cardiovascular, football*



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 10 Juli 2022

Yang membuat pernyataan,



Azwar Ferdy Kurniawan

No.Reg. 1603617060



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Azwar Ferdy Kurniawan
NIM : 1603617060
Fakultas/Prodi : Ilmu Keolahragaan
Alamat email : azwarferdy@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul : PENGARUH METODE LATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB BINA
REMAJA

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Agustus 2022

Penulis

(Azwar Ferdy Kurniawan)

KATA PENGANTAR

Puji syukur Peneliti panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatnya Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada pengembangan skripsi ini, sangatlah sulit bagi Peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd.** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Dr. Yasep Setiakarnawijaya, SKM., M.Kes.** selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Bapak **Kuswahyudi, S.Or., M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Muhammad Ilham, M.Pd.** selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk Peneliti dalam pengembangan skripsi ini. Terakhir kepada Bapak **Dr. Iwan Hermawan, S.Pd., M.Pd.** selaku Pembimbing Akademik yang selalu mendukung dan membimbing Peneliti selama perkuliahan sampai penyelesaian skripsi ini.

Teristimewa kepada kedua orang tua Peneliti Bapak Mawan Kurniawan dan Ibu Asmara yang telah memberikan dukungan moral maupun materil.

Akhir kata, Peneliti berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 10 Juli 2022
AFK

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORETIK	7
A. Deskripsi Konseptual	7
1. Hakikat Daya Tahan Cardiovascular	7
2. Hakikat Metode Latihan Tabata	14
3. Hakikat Sepakbola	21
4. Hakikat Latihan	29
5. Profil SSB Bina Remaja	34
6. Karakteristik Usia 15 Tahun	35
B. Kerangka Berpikir	38
C. Hipotesis Penelitian	39
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	40
A. Tujuan Penelitian	40

B. Tempat dan Waktu Penelitian	40
C. Metode Penelitian	40
D. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel	41
E. Teknik Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian	41
2. Pengujian Validitas dan Reliabilitas	43
F. Teknik Analisis Data	43
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Deskripsi Data	44
B. Pengujian Hipotesis	50
C. Pembahasan	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	53
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

1. Parameter VO ₂ max Pria.....	12
2. Parameter VO ₂ max Wanita.....	13
3. Deskripsi Data Pre Test.....	44
4. Distribusi Frekuensi Pre Test.....	45
5. Deskripsi Data Post Test.....	47
6. Distribusi Frekuensi Post Test.....	47
7. Hasil Uji Normalitas.....	49
8. Hasil Uji Paired Sample Test.....	50
9. Hasil Analisis Peningkatan.....	51



DAFTAR GAMBAR

1. Beginning Tabatas	16
2. Body weight tabatas	17
3. Tabata with minimal gear and kettlebells	18
4. Track and Field Tabatas	19
5. Tabata at the gym	21
6. Instrumen Bleep Test (Multi Tahap)	42
7. Histogram Pre Test	45
8. Ogive Pre Test	46
9. Histogram Post Test	48
10. Ogive Post Test	48



DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan	59
2. Data Awal	62
3. Hasil Test	64
4. Deskripsi Data Pretest	66
5. Deskripsi Data PostTest	68
6. Uji Normalitas	70
7. Uji Paired Sample Test	71
8. Distribusi Nilai t tabel	72
9. Dokumentasi	73
10. Surat Izin Penelitian	80
11. Surat Balasan Penelitian	81

