

**PENGARUH LATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK PADA ATLET KARATE
DOJO GAMAITA CAMP**

SKRIPSI

Oleh:

**Fabian Nur Rizkia
1985201030**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI



**PENGARUH LATIHAN *TABATA* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK PADA ATLET KARATE
DOJO GAMAITA CAMP**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Kotabumi Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Memperoleh Gelar “Sarjana Pendidikan” Pada Program Studi
Pendidikan Jasmani**

Oleh :

**Fabian Nur Rizkia
1985201030**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI
LAMPUNG UTARA
2024**

HALAMAN PERSETUJUAN


Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan
Aerobik Dan Anaerobik Pada Atlet Karate Dojo Gamaita Camp

Nama Mahasiswa : Fabian Nur Rizkia

NPM : 1985201030

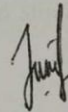
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Pembimbing



Citra Azhariat Malasari, M.Pd
NKTM. 1331310

Kotabumi, 12 Desember 2023
Ketua Program Studi



Guntur Yulisatria, S.Or, M.Pd
NKTM. 1344431

PENGESAHAN

Tim Penguji,

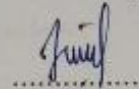
Ketua : Citra Azhariat Malasari, M.Pd.



Sekretaris : Mela Suhariyanti, M.Pd.



Penguji Utama : Guntur Yulisatria, M.Pd.



Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.



Eli Susanti, M.Pd.
NKT.M. 1151863

Ketua
Program Studi Pendidikan Jasmani.



Guntur Yulisatria, M.Pd.
NKT.M. 1344431

Tanggal Lulus Ujian : 1 Februari 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fabian Nur Rizkia

NPM : 1985201030

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan
Aerobik Dan Anaerobik Pada Atlet Karate Dojo Gamaita Camp

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan/ plagiasi atau pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil pikiran saya sendiri atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada tuntutan/klaim yang dapat dibuktikan dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Kotabumi, Januari 2024
Yang Membuat Pernyataan,



Fabian Nur Rizkia
NPM. 1985201030

MOTO

Amanah Jangan Dicari, Tapi Jika Diberi Amanah Jangan Lari.

**“Tunaikanlah Amanah Kepada Orang Yang
Mempercayaimu Dan Jangan Engkau Mengkhianati Orang
Yang Mengkhianatimu!” (HR Tirmidzi)**

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kupersembahkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan untuk orang-orang yang selalu memberikan semangat, kasih sayang, dukungan serta iringan do'a sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini :

1. Terima kasih yang tak terhingga kusampaikan kepada kedua orangtuaku, Bapak Dedi Kustiadi dan Ibu Nunung Suswati yang selalu memberikan dukungan, doa, dan motivasi dalam setiap langkah hidupku. Keberhasilan ini adalah buah dari kasih sayang, dedikasi, dan pengorbanan kalian.
2. Kusampaikan juga rasa terima kasih kepada adik-adik tercinta, Vannisa Nurul Talitha dan Velisha Putri Zafira, yang selalu menjadi sumber kebahagiaan dan motivasi bagiku. Kebersamaan dan canda tawa bersama kalian menjadi pelipur dalam perjalanan penelitian ini.
3. Tidak lupa kepada pelatih karate terhormat, Senpai Suzanorita, S.Pd. Senpai Mairiantina, S.E., M.S.Ak., AIFO-P. dan Senpai Ristika, S.STP., M.Si., AIFO. yang telah menjadi mentorku dalam mengasah keterampilan dan disiplin diri melalui seni bela diri karate. Terima kasih atas bimbingan dan pembimbingan yang tak ternilai harganya.
4. Ucapan Terimakasih khusus kepada Nurhikmah, M.Pd. selaku senior karate yang dengan tulus memberikan panduan, dukungan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini. Semangat juangmu telah memberikan inspirasi besar.
5. Untuk Yayang Nur Hasanah, S.Pd. pasanganku tersayang. Terima kasih atas kehadiran dan dukungan yang tak pernah berhenti mengalir. Kehadiranmu memberikan kekuatan ekstra dalam menyelesaikan setiap tahapan penelitian ini.
6. Ucapan terima kasih juga kusampaikan kepada almamater tercinta, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Kotabumi (FKIP UMKO), dan seluruh rekan seperjuangan pendidikan jasmani angkatan 2019.

ABSTRAK

Rizkia, Fabian Nur 2024. Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Daya Tahan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, Sang Pemberi Petunjuk dan Maha Kuasa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Pengaruh Latihan Tabata terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik dan Anaerobik pada Atlet Karate Dojo Gamaita Camp." Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, para sahabat, keluarga, dan pengikutnya yang telah menjadi panduan dalam membimbing umat manusia dari kegelapan menuju jalan yang terang dan diridhoi oleh Allah SWT. Semoga kita semua mendapatkan syafaatnya di hari akhir kelak, amin.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna dan memiliki kekurangan. Proses penulisan ini tidak akan berhasil tanpa bantuan, arahan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua yang terlibat dalam penulisan skripsi ini. Penghargaan dan terima kasih penulis sampaikan kepada:

1. Dr. Irawan Suprpto, M.Pd., sebagai Rektor Universitas Muhammadiyah Kotabumi.
2. Elis Susanti, M.Pd., sebagai Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Guntur Yuli Satria, M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani.
4. Citra Azhariat Malasari, M.Pd., selaku pembimbing yang telah dengan penuh dedikasi meluangkan waktu dalam membimbing penulis selama penulisan skripsi ini.
5. Kepada kepala perpustakaan Universitas Muhammadiyah Kotabumi, atas diperkenankannya peneliti meminjam literatur yang dibutuhkan.
6. Kepada Seluruh Pelatih Dojo Gamaita Camp.

7. Kepala Sekolah, Dewan Guru dan Staff SDN 1 Rejosari.
8. Teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Angkatan 2019.
9. Serta kepada seluruh pihak-pihak yang telah membantu demi terselesaikannya skripsi ini.

Demikianlah, penulis berharap bahwa hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi peneliti sendiri maupun orang lain. Akhirnya, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas segala petunjuk dan karunia-Nya. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah turut serta dalam proses penelitian ini.

Kotabumi, 04 April 2023

Fabian Nur Rizkia

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
MOTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat Karate	8
2.1.1.1 Pengertian Karate	8
2.1.1.2 Teknik Dasar Karate	10
2.1.1.3 Atlet Karate	11
2.1.1.4 Otot Yang Terlibat Dalam Karate	12
2.1.2 Hakikat HIT	14
2.1.2.1 Pengertian HIIT	14
2.1.2.2 Macam-macam Latihan HIIT	15
2.1.3 Hakikat Tabata	16
2.1.3.1 Pengertian Tabata	16
2.1.3.2 Macam-macam Gerakan Tabata	20
2.1.4 Hakikat Daya Tahan Aerobik	29
2.1.4.1 Pengertian Daya Tahan Aerobik	29
2.1.4.2 Pengukuran Daya Tahan Aerobik	30
2.1.5 Hakikat Daya Tahan Anerobik	32

2.1.5.1	Pengertian Daya Tahan Anerobik	32
2.1.5.2	Pengukuran Daya Tahan Anerobik	33
2.1.6	Hakikat Daya Tahan Tubuh	34
2.1.6.1	Pengertian Daya Tahan Tubuh.....	34
2.1.6.2	Faktor yang mempengaruhi Daya Tahan	35
2.2	Kerangka Berfikir	36
2.3	Hipotesis	38
BAB III METODOLOGI PENELITIAN		99
3.1	Metode Penelitian	39
3.2	Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	40
3.2.1	Populasi	40
3.2.2	Sampel	40
3.2.3	Teknik Sampling	41
3.3	Lokasi dan Jadwal Penelitian	41
3.4	Instrumen Penelitian	42
3.4.1	Instrumen Penelitian Daya Tahan Aerobik	42
3.4.2	Instrumen Penelitian Daya Tahan Anerobik	45
3.5	Teknik Pengumpulan Data	48
3.6	Teknik Analisis Data	49
3.6.1	Uji Normalitas	49
3.6.2	Uji Hipotesis	50
BAB IV HASIL PENELITIAN		52
4.1	Hasil Penelitian	52
4.1.1	Data Penelitian	52
4.1.2	Data Penelitian Pre Test dan Post Test MFT	52
4.1.3	Data Penelitian Pre Test dan Post Test RAST	56
4.2	Hasil Uji Prasyarat	60
4.2.1	Hasil Uji Normalitas	60
4.2.2	Hasil Analisis Data	61
4.3	Pembahasan	62
BAB V PENUTUP		65
5.1	Simpulan	65
5.2	Keterbatasan Penelitian	66
5.3	Saran	66
DAFTAR PUSTAKA		68
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Tabel Jumlah Atlet Dalam Penelitian	40
Tabel 3.2 Tabel Normatif Data Untuk MFT Atau Bleep Test	45
Tabel 3.3 Tabel Norma RAST.....	47
Tabel 3.4 Format Penilaian RAST	48
Tabel 3.5 Distribusi Tingkat Daya Tahan Anaerobik	48
Tabel 4.1 Tabel Pretest Dan Posttest MFT	52
Tabel 4.2 Tabel Tabel Statistik MFT	53
Tabel 4.3 Tabel Tingkat VO2Max Pretest	54
Tabel 4.4 Tabel Tingkat VO2Max Posttest.....	55
Tabel 4.5 Tabel Pretest Dan Posttest RAST	56
Tabel 4.6 Tabel Statistik RAST	57
Tabel 4.7 Tabel Tingkat Fatigue Index Pretest	58
Tabel 4.8 Tabel Tingkat Fatigue Index Posttest.....	59
Tabel 4.9 Tabel Tabel Hasil Uji Normalitas MFT	60
Tabel 4.10 Tabel Tabel Hasil Uji Normalitas RAST	61
Tabel 4.11 Tabel Tabel Uji-T MFT	62
Tabel 4.12 Tabel Tabel Uji-T RAST	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	37
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest, Posttest Design</i>	39
Gambar 3.2 Lintasan Lari MFT	43
Gambar 3.3 Lintasan Lari RAST	46
Gambar 4.1 Grafik Hasil Pre Test MFT	54
Gambar 4.2 Grafik Hasil Post Test MFT	55
Gambar 4.3 Grafik Hasil Pre Test RAST	58
Gambar 4.4 Grafik Hasil Pre Test RAST	59



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KOTABUMI

E-mail: lppm@umko.ac.id Website: <https://lppm.umko.ac.id>

Jl Hasan Kepala Ratu No. 1052 Sindangsari Lampung Utara

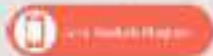
SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

No: 17/SBP/II.AU/LPPM/2024

Telah dilakukan cek plagiasi oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Kotabumi terhadap naskah ilmiah yang disusun oleh:

Nama : Fabian Nur Rizkia
NIM : 1985201030
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : FKIP
Jenis Naskah Ilmiah: Skripsi
Judul Naskah Ilmiah: PENGARUH LATIHAN TABATA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK DAN ANAEROBIK PADA ATLET KARATE DOJO GAMAITA CAMP

dan dinyatakan bebas plagiasi dengan kriteria toleransi **35%**



Kotabumi, 10 Januari 2024

Kepala LPPM

Dr. Sri Widayati, M.Hum.

NIP.1958090319940320001