

Aerobik Dan Anaerobik Atlet Karate Dojo Gamaita Camp. Skripsi Fakultas FKIP, Program Studi Pendidikan Jasmani. Universitas Muhammadiyah Kotabumi- Lampung. Pembimbing Citra Azhariat Malasari, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh latihan Tabata terhadap peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik pada atlet karate di Dojo Gamaita Camp. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen *one-group study* dengan desain *pretest-posttest*. Subjek penelitian terdiri dari 10 atlet karate kelas Cadet dan Junior yang dipilih secara *purposive sampling*. Latihan Tabata dilakukan selama 4 minggu, empat kali dalam seminggu, di lapangan stadion Sukung Kotabumi dan aula tapis penda. Pengukuran daya tahan aerobik menggunakan tes MFT (*Multi-Stage Fitness Test*), sedangkan daya tahan anaerobik diukur dengan tes RAST (*Running-based Anaerobic Sprint Test*). Hasil analisis data statistik menunjukkan bahwa latihan Tabata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik dan anaerobik pada atlet karate Dojo Gamaita Camp. Uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest*, baik pada hasil uji t MFT maupun RAST sama-sama menunjukkan hasil *sig. (2-tailed) 0,00* yang berarti dengan nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05. Serta hasil itu juga dibuktikan dengan diperolehnya *N-Gain Score%* data peningkatan daya tahan aerobik sebesar 34,5% dan peningkatan daya tahan anaerobik sebesar 38,02%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan Tabata efektif meningkatkan daya tahan aerobik dan anaerobik pada atlet karate, khususnya di lingkungan Dojo Gamaita Camp. Implikasi dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan performa atlet karate.

Kata Kunci: Tabata, Daya Tahan Aerobik, Daya Tahan Anaerobik, MFT (*Multi- Stage Fitness Test*), RAST (*Running-based Anaerobic Sprint Test*), Karate.

ABSTRACT

Rizkia, Fabian Nur 2024. The Effect of Tabata Training on Increasing Aerobic and Anaerobic Endurance in Karate Dojo Gamaita Camp Athletes. FKIP Faculty Thesis, Physical Education Study Program. Muhammadiyah University Kotabumi- Lampung. Advisor Citra Azhariat Malasari, M.Pd.

*This study aims to investigate the effect of Tabata training on increasing aerobic and anaerobic endurance in karate athletes at Dojo Gamaita Camp. The research method used was an experimental one-group study with a pretest-posttest design. The research subjects consisted of 10 Cadet and Junior class karate athletes who were selected using purposive sampling. Tabata training is carried out for 4 weeks, four times a week, on the Sukung Kotabumi stadium field and the regional government screening hall. Aerobic endurance was measured using the MFT (Multi-Stage Fitness Test), while anaerobic endurance was measured using the RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test). The results of statistical data analysis show that Tabata training has a significant influence on increasing aerobic and anaerobic endurance in Dojo Gamaita Camp karate athletes. The *t* test shows a significant difference between the pretest and posttest scores, both the MFT and RAST *t* test results both show sig results. (2-tailed) 0.00 which means a significance value (*p*-value) of less than 0.05. And these results were also proven by obtaining *N-Gain Score%* data on increasing aerobic endurance by 34.5% and increasing anaerobic endurance by 38.02%. This research concludes that Tabata training is effective in increasing aerobic and anaerobic endurance in karate athletes, especially in the Dojo Gamaita Camp environment. The implications of this research can be used as a basis for developing more effective training programs in improving the performance of karate athletes.*

Keywords: Tabata, Aerobic Endurance, Anaerobic Endurance, MFT (Multi-Stage Fitness Test), RAST (Running-based Anaerobic Sprint Test), Karate.