

**PENGARUH METODE *TABATA TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PLUS PGRI  
CIBINONG**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi Untuk memperoleh Gelar  
Strata Satu Pendidikan Program Studi Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi



Oleh :

**BAGAS DWI ARDYANTO**

**41182191190110**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2025**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**PENGARUH METODE *TABATA TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN  
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PLUS PGRI CIBINONG.**

Oleh :

**Bagas Dwi Ardyanto**

41182191190110

Telah Disetujui oleh :

Pembimbing



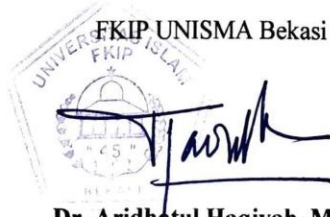
Dr. Khurotul Aini, M.Pd

Tanggal, 5 Febuari 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd**

**NIK 45102072018005**

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGARUH METODE *TABATA TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN  
SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PLUS PGRI CIBINONG

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Bagas Dwi Ardyanto**

41182191190110

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada 5 Febuari 2025

dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd.

Penguji 1 : Dr. Giri Prayogo, M.Pd

Penguji 2 : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd

Penguji 3 : Asep Setiawan, M.Pd

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)

Bekasi, 5 Febuari 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, M.Pd**

NIK : 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Bagas Dwi Ardyanto

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191190110

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Metode Tabata Training Terhadap Daya Tahan Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 5 Februari 2025

S: an

The image shows a yellow rectangular official stamp with a decorative border. Inside the stamp, there is a large, stylized handwritten signature in black ink. Below the signature, the text "METERAI TEMPEL" is printed in bold, followed by the alphanumeric code "458CBAMX116481082". The stamp is placed over the signature line of the document.

Bagas Dwi Ardyanto

## ABSTRAK

**Bagas Dwi Ardyanto, NPM: 41182191190110**, Pengaruh Metode *Tabata Training* Terhadap Daya Tahan Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Tabata* Terhadap Daya Tahan Siwa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong pada cabang olahraga Futsal. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif atau eksperimen dengan *desain one-group pretest-posttest*. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong dengan jumlah 10 orang. Dari hasil data yang di dapat dari hasil tes menggunakan *Bleep Test* menunjukan hasil *pre-test* dengan rata-rata 35,19 simpangan baku 1,99 dan variasi 3,95 sedangkan hasil *post-test* dengan rata-rata 46,57 simpangan baku 5,92 dan variasi 35,08. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data tersebut terdapat hasil peningkatan dengan rata-rata 11,38 simpangan baku 4,97 dan variasi 24.70 Serta dengan hasil dari penelitian ini  $T_{hitung} 5,73 > T_{tabel}$  sebesar 2,26 pada alpha 5% atau  $(\alpha) = 0,05$ . Dengan demikian hasil dari penelitian ini yaitu ada peningkatan yang signifikan terhadap hasil bleep test setelah atlet diberikan *treatment* latihan *Tabata Training* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Plus PGRI Cibinong.

**Kata Kunci:** Olahraga Futsal, Daya Tahan, *Tabata Training*

## ABSTRACT

**Bagas Dwi Ardyanto, NPM: 41182191190110**, *The Effect of Tabata Training Method on the Endurance of Futsal Extracurricular Students of SMA Plus PGRI Cibinong*. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the Effect of Tabata Training on the Endurance of Futsal Extracurricular Students of SMA Plus PGRI Cibinong in the Futsal sport branch. The method used in this study is a quantitative or experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population and sample in this study were 10 Futsal Extracurricular Students of SMA Plus PGRI Cibinong. From the results of the data obtained from the test results using the Bleep Test, the pre-test results showed an average of 35.19 standard deviations of 1.99 and variations of 3.95 while the post-test results had an average of 46.57 standard deviations of 5.92 and variations of 35.08. Based on the results of the data management analysis, the results of the increase with an average of 11.38 standard deviations were 4.97 and variations of 24.70. And with the results of this study,  $T_{count} 5.73 > T_{table} \text{ of } 2.26$  at  $\alpha 5\%$  or  $(\alpha) = 0.05$ . Thus, the results of this study are that there is a significant increase in the results of the bleep test after athletes were given Tabata Training treatment for Futsal Extracurricular Students at SMA Plus PGRI Cibinong.

**Keywords:** *Futsal Sports, Endurance, Tabata Training*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “PENGARUH TABATA TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA PLUS PGRI CIBINONG ”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam 45 Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunan ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr.Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas islam 45 Bekasi
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd. Selaku Ketua program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,M.Pd. selaku dosen Pembimbing Akademik. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
5. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd sebagai pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan penulis.
6. Sunardi dan Yeti Mulyawati selaku kedua orang tua

## DAFTAR ISI

### DAFTAR ISI

|                                              |      |
|----------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....          | ii   |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....               | iii  |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....             | iv   |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....                  | v    |
| ABSTRAK .....                                | vi   |
| KATA PENGANTAR.....                          | viii |
| DAFTAR ISI .....                             | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                          | xii  |
| DAFTAR TABEL .....                           | xiii |
| BAB I PENDAHULUAN .....                      | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....               | 1    |
| B. Rumusan Masalah dan Batasan Masalah ..... | 5    |
| C. Tujuan Penelitian.....                    | 6    |
| D. Manfaat Penelitian.....                   | 6    |
| E. Definisi Operasional Variabel .....       | 6    |
| BAB II LANDASAN TEORI .....                  | 8    |
| A. Kerangka Teori.....                       | 8    |
| B. Penelitian Yang Relevan .....             | 21   |
| C. Kerangka Berpikir .....                   | 22   |
| D. Hipotesis.....                            | 23   |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....             | 24   |
| A. Metode Penelitian.....                    | 24   |

|                                        |                                      |    |
|----------------------------------------|--------------------------------------|----|
| B.                                     | Populasi dan Sampel .....            | 25 |
| C.                                     | Tempat dan Waktu Penelitian .....    | 26 |
| D.                                     | Desain dan Instrumen Penelitian..... | 27 |
| BAB IV.....                            |                                      | 35 |
| PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA..... |                                      | 35 |
| A.                                     | Deskripsi Data .....                 | 35 |
| B.                                     | Hasil Penelitian .....               | 37 |
| C.                                     | Pembahasan .....                     | 40 |
| BAB V.....                             |                                      | 43 |
| A.                                     | Simpulan.....                        | 43 |
| B.                                     | Saran.....                           | 43 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                    |                                      | 45 |
| LAMPIRAN .....                         |                                      | 47 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Ukuran lapangan futsal.....            | 11 |
| Gambar 2. 2 Teknik dasar <i>Passing</i> .....      | 12 |
| Gambar 2. 3 Shooting .....                         | 13 |
| Gambar 2. 4 Mengontrol Bola dengan kaki .....      | 14 |
| Gambar 2. 5 Teknik Tendangan <i>Chipping</i> ..... | 15 |
| Gambar 2. 6 Teknik Dasar <i>Heading</i> .....      | 16 |
|                                                    |    |
| Gambar 3. 1 <i>Bleep Test</i> .....                | 28 |
| Gambar 3.2 Rancangan Penelitian .....              | 30 |
| Gambar 3. 3 Langkah - langkah Penelitian.....      | 30 |

## DAFTAR TABEL

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tabel 4. 1</b> Rata - rata dan Simpangan Baku .....                        | 36 |
| <b>Tabel 4. 2</b> <i>Pre test, Post test</i> dan Peningkatan .....            | 36 |
| <b>Tabel 4. 3</b> Data Tes Awal <i>Bleep Test</i> .....                       | 37 |
| <b>Tabel 4. 4</b> Data Tes Akhir <i>Bleep Test</i> .....                      | 37 |
| <b>Tabel 4. 5</b> Data Hasil Peningkatan .....                                | 37 |
| <b>Tabel 4. 6</b> Hasil Uji Normalitas Menggunakan Uji <i>Lillefors</i> ..... | 38 |
| <b>Tabel 4. 7</b> Hasil Uji Homogenitas .....                                 | 39 |
| <b>Tabel 4. 8</b> Hasil Perhitungan Uji Hipotesis .....                       | 40 |



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

**SURAT KEPUTUSAN DEKAN**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**NOMOR : 181.b/ UNISMA.FKIP/ KD / VI / 2024**

**TENTANG**

**PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI**

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.  
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.  
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.  
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.  
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

**MEMUTUSKAN**

**Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr. Khurotul Aini, M.Pd**

**Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi

Nama : **Bagas Dwi Ardyanto**

NPM : 41182191190110

*Pengaruh metode tabata training terhadap daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA Plus PGRI Cibinong*

- Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Ganjil T.A. 2024/2025
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

**DITETAPKAN DI** : Bekasi  
**TANGGAL** : 28 Juni 2024

  
**Dekan**  
**Budiarti, M.Pd**  
Dekan

**Tembusan : Yth.**

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip



**KARTU BIMBINGAN SKRIPSI**  
**UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Nama Mahasiswa : Bagas Dwi Ardianto  
NPM : 41182191190110  
Program Studi : PJRR  
Judul : Pengaruh Tabata Training Terhadap daya tahan  
siswa Ekstra kurikuler Futsal SMA Plus PGRI  
CIBINONG  
  
Pembimbing : Dr. Khurrotul Aini, M.Pd

**KEGIATAN BIMBINGAN**

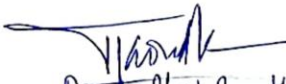
| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                            | Paraf Pembimbing   |
|----|-------------------|--------------------------------------------|--------------------|
| 1. | 1/08 2024         | tambahkan teori di bab 2                   | <i>[Signature]</i> |
| 2. | 3/08 2024         | Daftar pustaka pakai metode yang kalo bisa | <i>[Signature]</i> |
| 3. | 5/08 2024         | tambahkan variasi latihan                  | <i>[Signature]</i> |
| 4. | 8/08 2024         | Rapikan kata kata ke ri                    | <i>[Signature]</i> |
| 5. | 9/08 2024         | Rapikan Bab 1,2,3 ,tambahkan pengantar     | <i>[Signature]</i> |
| 6. | 12/08 2024        | Ubah menjadi total sampling                | <i>[Signature]</i> |
| 7. | 14/08 2024        | tambahkan relevansi                        | <i>[Signature]</i> |
| 8. | 22/08 2024        | Perlu validasi program latihan             | <i>[Signature]</i> |

# KEGIATAN BIMBINGAN

| NO  | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                                                          | Paraf Pembimbing |
|-----|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 9.  | 30/09 2024        | Bikin Video Simulasi Program                                             | hi               |
| 10. | 19/10 2024        | mintaa sk penelitian                                                     | hi               |
| 11. | 22/10 2024        | Kasimat nya jangan ribet, singkat padat jelas                            | hi               |
| 12. | 24/10 2024        | perbaiki penulisan                                                       | hi               |
| 13. | 20/11 2025        | Tambahkan teori Pendukung yang menyatakan tabata mempengaruhi daya tahan | hi               |
| 14. | 24/1 2025         | Acc Sidang.                                                              | hi               |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |
|     |                   |                                                                          |                  |

Bekasi, 24 Januari 2025

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

  
H. Hidayat Hidayat, M.Pd.



UNIVERSITAS ISLAM "45"  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113  
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME  
Nomor : /Perpus-PU6017/AK.05/E/1/2025

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Bagas Dwi Ardyan to  
NPM : 41182191190110  
Program Studi : PJKR

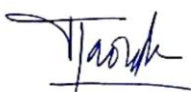
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Tabata Training Terhadap Daya tahan Siswa  
Ekstra kurikuler Futsal SMA Plus Pori Cibirong

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji  
turnitin dengan persentase 13.9% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.  
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 22 Januari 2025

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

  
(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

  
(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin  $\leq 35\%$