# ABSTRAK

Alkhan Kusuma Irawan. K1A120075 **"Pengaruh Program *Tabata Training* Terhadap Peningkaan *$Vo_2max$* Pada Siswa Ekstrakulikuler Futsal SMA Negeri 7 Tanjung Jabung Barat"** Skripsi. Jambi: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pependidikan Universitas Negeri Jambi, Agustus 2024

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh program latihan tabata terhadap peningkatan $Vo_2max$ siswa ekstrakurikuler SMAN 7 Tanjung Jabung Barat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain *one-group pretest-posttest.*

Hasil *pretest* untuk mengetahui kondisi awal $Vo_2max$ siswa. Kemudian diberikan treatment berupa latihan tabata. Setelah itu dilakukan *posttest* untuk mengetahui perbedaan hasil setelah latihan tabata. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler SMA N 7 Tanjung Jabung Barat yang berjumlah 15 siswa yang memiliki usia 15-17 tahun. Penelitian ini dilakukan 16 kali pertemuan selama enam minggu, empat kali seminggu. Teknik pengumpulan data melalui tes. Instrumen tes yaitu *multistage fitness test* (MFT) untuk mengetahui $Vo_2max$. Hasil tes menunjukkan nilai rata-rata pretest 35,887, sedangkan nilai rata-rata posttest 37,027. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* untuk menjawab hipotesis penelitian. Hasilnya menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Kesimpulan, latihan tabata memberikan pengaruh tetapi tidak signifikan terhadap peningkatan *$VO_2max$* siswa ekstrakulikuler.

**Kata Kunci :** Latihan, Fisik, Tabata, Futsal.

## *ABSTRACT*

Alkhan Kusuma Irawan. K1A120075 *"The Effect of the Tabata Training Program on Increasing $Vo_2$max in Futsal Extracurricular Students at State High School 7 Tanjung Jabung Barat" Thesis. Jambi: Faculty of Teacher Training and Education, Jambi State University, August 2024*

*This research aims to find out: to find out how the tabata training program influences increasing vo2max of extracurricular students at* SMAN 7 TANJUNG JABUNG BARAT.

*Pretest results to determine the baseline $Vo_2$max of the subjects. Next, a therapy consisting of tabata latihan is administered. After that, a posttest is conducted to determine any differences in results following tabata training. The subjects used in this study are 15 students from* SMA N 7 Tanjung Jabung Barat *who are extracurricular teachers with an average age of 15 to 17 years old. This research was conducted 16 times over the course of one week, or eight times every two weeks. Technique for gathering data using tes. The multistage fitness test (MFT) is the instrument used to determine VO2max. The test results show a rata-rata pretest score of 35,887 and a rata-rata posttest score of 37,027. The pretest and posttest results are analyzed using the paired sample t-test to determine the study hypothesis. The results indicate that the significance level is less than 0.05. As an example, tabata exercise has a significant positive impact on the peak oxygen consumption of specialized nurses.*



***Keywords****: Training, Physical, Tabata, Futsal.*