

**PENGARUH *TABATA WORKOUT* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PESERTA DIDIK YANG MENGGUNAKAN DUAL SYSTEM DI SMK  
SMTI PONTIANAK**

**ARTIKEL PENELITIAN**



**OLEH:  
RIZKI MUBAROK  
NIM. F1101151035**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS TANJUNGPURA  
PONTIANAK  
2020**

# LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH *TABATA WORKOUT* TERHADAP KEBUGARAN  
JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGGUNAKAN DUAL SYSTEM  
DI SMK SMTI PONTIANAK**

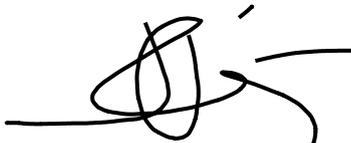
## ARTIKEL PENELITIAN

**RIZKI MUBAROK  
NIM. F1101151035**

**Disetujui,**

**Pembimbing Utama**

**Pembimbing Pendamping**



**Andika Triansyah, M.Or  
NIP. 198911212015041001**



**Fitriana Puspa Hidasari, M.Or  
NIP. 199004262015042003**

**Mengetahui,**

**Dekan FKIP**

**Ketua Jurusan**

**Dr. H. Martono  
NIP. 19680316 1994031 014**



**Eka Supriatha, M.Pd  
NIP.197711122006041002**

# **PENGARUH TABATA WORKOUT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PESERTA DIDIK YANG MENGGUNAKAN DUAL SYSTEM DI SMK SMTI PONTIANAK**

***Rizki Mubarak, Andika Triansyah, Fitriana Puspa Hidasari***

Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Untan Pontianak

*Email: rizkimubarak46@gmail.com*

## ***Abstract***

*The problem in this study is the lack of physical fitness of students when implementing a dual system which is a program from schools that requires students to do learning outside of school or an internship, where there is no physical education learning or physical activity provided to students so that the physical fitness of participants students decline. The aim of the research is to find out whether there is an influence of the workout tabata on physical fitness in students who use dual systems at SMK SMTI Pontianak. The method used in this study is an experiment with a form of research Pre-Experimental Design, One-Group Pretest-Posttest Design. The subjects in this study were students of class XI who applied a dual system of 46 people at the SMK SMTI Pontianak. Data analysis with t-test. From the results of statistical calculations,  $t$  count  $2.46 > t$  table  $1.98$  with a significant level of  $0.05$ , it can be concluded that there is a significant effect of tabata training on physical fitness of students.*

***Keywords: Fitness , Physical Tabata Workout.***

## **PENDAHULUAN**

Sekolah merupakan lembaga pendidikan formal yang menyelenggarakan proses pembelajaran untuk membimbing, mendidik, melatih dan mengembangkan kemampuan siswa untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses pendidikan sendiri berlangsung seumur hidup dan dilaksanakan di dalam lingkungan rumah tangga, sekolah dan masyarakat.

Salah satu komponen pendidikan yang wajib diajarkan di sekolah yaitu mata pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini dikarenakan pendidikan jasmani memiliki peran sangat strategis dalam pembentukan manusia seutuhnya. Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional diarahkan untuk mendorong,

membimbing, mengembangkan, dan membina jasmani dan rohani.

Dalam pelaksanaannya, pembelajaran pendidikan jasmani membutuhkan tubuh yang sehat dan bugar , agar dapat melaksanakan aktifitas pembelajaran dengan baik.

Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan untuk mendukung aktivitas sehari-hari (pekerjaan) seseorang agar pekerjaan atau aktivitas tersebut optimal. Pekerjaan atau aktivitas pun dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang.

Kebugaran jasmani yang tinggi merupakan modal essensial untuk menyelesaikan kegiatan secara bergairah, efektif, dan efisien, sehingga berakibat pada produktivitas, dan semuanya itu dijadikan salah satu indikator kualitas sumberdaya manusia yang sangat diharapkan ada pada diri individu

sebagai bagian dari masyarakat yang sedang aktif dalam melakukan pembangunan.

Kebugaran jasmani menurut Djoko Pekik Irianto (2000:2) yakni, kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya, penulis menyimpulkan kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang dalam beraktivitas tanpa adanya kelelahan yang berlebihan. Lebih khusus lagi, menurut pendapat Rusli Lutan, (2001:7) kebugaran jasmani (yang terkait dengan kesehatan) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Pendapat ini menunjukkan bahwa seorang siswa dikatakan dalam kondisi bugar atau segar bila siswa tersebut mampu melakukan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas yang baik.

Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah melalui olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, terprogram, sistematis dan selalu meningkat. Pembinaan kondisi fisik melalui olahraga merupakan pondasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, sehingga dapat beraktivitas dengan baik. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera pada saat melakukan aktivitas fisik atau olahraga yang lebih berat. Kurangnya daya tahan tubuh, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Pengembangan kebugaran jasmani seseorang melalui suatu aktifitas olahraga, bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik dan daya tahan tubuh seseorang agar mampu mengikuti aktivitas pembelajaran dengan baik. Seseorang yang memiliki derajat kebugaran jasmani yang tinggi akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajarnya dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Dalam aktivitas jasmani, kebugaran siswa – siswi adalah faktor utama yang harus

di tingkatkan. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih dinamis/semangat dan tercipta produktivitas kerja. Manfaat kebugaran jasmani pada saat ini sudah sangat disadari oleh masyarakat, terbukti dengan berkembangnya pusat-pusat kebugaran dan kegiatan olahraga yang marak diselenggarakan, hal tersebut semuanya berpangkal pada pencarian kebugaran jasmani. Pada kurikulum pendidikan di Indonesia juga mengalami perubahan terkait dengan jam mata pelajaran penjas yang ditambah, dari sebelumnya dua jam per minggu menjadi 3 jam per minggunya. Pernyataan di atas menunjukkan bahwa kebugaran jasmani sangat penting dimiliki oleh setiap manusia agar dapat menjalankan kegiatannya sehari-hari. Kebugaran jasmani menunjukkan kemampuan seseorang untuk mengerjakan tugas secara fisik pada tingkat moderat tanpa lelah yang berlebihan.

Namun pada kenyataannya, tingkat kebugaran jasmani di sekolah masih kurang baik, hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas gerak peserta didik sehingga mudah mengalami kelelahan saat melakukan aktivitas olahraga dan mengalami kelebihan berat badan, atau kegemukan yang membuat lemah fisiknya dan kurang tenagannya untuk mampu melakukan tugas fisik yang cukup berat.

SMK SMTI Pontianak sekarang sudah menggunakan pembelajaran Dual System yang di canangkan untuk menunjang pembelajaran vokasi dimana peserta didik akan melaksanakan pembelajaran 50% di sekolah dan 50% di industri selama satu tahun di perusahaan, tentunya akan mengurangi tatap muka peserta didik pada mata pelajaran Pendidikan, Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (Penjasorkes). Pembelajaran *dual system* juga hanya sebatas pemberian materi dan soal – soal yang di upload menggunakan pembelajaran online yang ada di SMK SMTI Pontianak, sehingga Semua mata pelajaran normative dan adaptif harus menggunakan pembelajaran online tersebut. Akan tetapi pembelajaran Pendidikan, Jasmani, Olah Raga, dan Kesehatan (Penjasorkes)

sebenarnya lebih banyak menggunakan metode pembelajaran praktik. Dengan diterapkannya pembelajaran dual system, maka pembelajaran penjasorkes dengan metode pembelajaran praktik tidak dapat dilakukan.

Dengan ditiadakannya pembelajaran praktik khususnya mata pelajaran Penjasorkes, disinyalir kebugaran jasmani pada peserta didik yang menggunakan dual system akan mengalami penurunan. Karena sebelum menggunakan pembelajaran dual system penulis sudah mengamati pada peserta didik yang melaksanakan Prakerin (praktek kerja industri) selama 6 bulan, setelah peserta didik selesai melaksanakan Prakerin (praktek kerja industri) dan dilakukan tes TKJI kebanyakan tingkat kebugaran para peserta didik sangat jauh menurun.

Untuk itu penulis merasa perlu adanya cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik dengan memberikan latihan tabata. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada peserta didik yang menggunakan *Dual System* akan dilakukan berupa pre test (tes TKJI), perlakuan (pemberian program latihan), dan post test (tes TKJI). Diharapkan setelah dilaksanakan tes dan pemberian program latihan kebugaran jasmani peserta didik yang menggunakan dual system ada peningkatan kebugaran jasmaninya. Adapun masalah yang diambil dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh tabata workout terhadap kebugaran jasmani pada peserta didik yang menggunakan dual system. Berikut adalah penjelasan dari macam-macam konsep latihan tabata Emberts, T., Porcari, J., Doberstein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013: 612 - 613).:1.Cara melakukan High Knee Run:a)Berdiri tegak dengan membuka kaki selebar pinggul, pandangan lurus ke depan dan lengan menggantung ke bawah pada sisi tubuh Anda.b) Lakukan lompatan dari satu kaki ke kaki lain dengan mengangkat lutut setinggi mungkin atau setinggi pinggul. c)Lengan harus mengikuti gerakan. d)Sentuhlah lantai/tanah dengan bola kaki Anda.2.Cara melakukan Plank Punch: Posisikan tubuh seperti hendak push-up

dengan siku ditekuk dan berada sejajar dengan bahu. Kaki harus sejajar dengan pinggul dan siku harus sejajar bahu. Katupkan kedua tangan. Kontraksikan otot-otot perut. Tubuh harus sejajar dari ujung kepala hingga kaki. 3.Cara melakukan Jumping Jacks:a)Berdiri tegak lurus dengan kaki menempel dan rapatkan tangan ke bawah di sisi kanan dan kiri.b)Dalam satu gerakan, lompatkan kaki ke samping kanan dan kiri hingga kaki terbuka lebar, dan angkat tangan di atas kepala seperti bertepuk tangan c)Segera kembali lagi ke posisi semula. 4.Cara melakukan Side Skaters:Lakukan gerakannya seperti hendak bermain skaters. 5.Cara melakukan Jump Rope:Lakukan gerakannya seperti lompat tali. 6.Cara melakukan In/Out Bout:Posisikan tubuh seperti hendak push up , pindahkan kedua kaki kedepan dan segera kembali posisi awal.7.Cara melakukan Line Jumps:Lakukan gerakan melompat ke kiri dan ke kanan dengan sejajar.8.Cara melakukan Push Up:a)Mulai dengan posisi tengkurap di lantai dengan tangan sedikit lebih lebar namun segaris dengan bahu, dan jaga kaki agar selalu berdekatan .b)Angkat tubuh menggunakan lengan dan biarkan berat badan ditopang oleh tangan dan pangkal jari kaki (ada juga yang menggunakan lutut, sesuai kemampuan) .c)Tubuh harus membentuk garis lurus dari bahu hingga pergelangan kaki. d)Tahan perut sekencang mungkin .e) Turunkan tubuh hingga dada hampir menyentuh lantai, pastikan siku terselip di dekat batang tubuh.f)Berhenti sejenak lalu kembali ke posisi awal. 9.Cara melakukan Burpees:a)Pertama – tama mulailah dengan mengambil posisi berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan lanjutkan gerakkan dengan merubah posisi tubuh yang semula berdiri keposisi jongkok. b)Kemudian dorong kedua kaki mister ke belakang yang menyebabkan mister sekarang berada posisi push up.c)Kemudian turunkan badan layaknya melakukan push up pada umunnya.d)Naikan badan seperti posisi awal push up.e)Setelah menaikkan badan seperti posisi awal push up segeralah ambil posisi jongkok kembali dengan menarik kedua kaki mister ke depan.f) Setelah berada posisi jongkok ubah posisi ke

posisi berdiri dan kemudian melompat.10.Cara menggunakan Russian Twists:Duduklah diatas lantai dengan posisi lutut yang menekuk dan tidak menyentuh lantai. Angkat badan dengan membawa dumbbell hingga membentuk huruf V dengan paha. Putar tubuh ke kiri dan kanan untuk melatih otot perut bagian samping.11.Cara melakukan Squats:a)Awali dengan posisi berdiri tegak.b)Berdiri dengan kaki dibuka selebar pinggulc)Turunkan tubuh Anda sejauh yang Anda bisa dengan mendorong punggung ke belakang, sambil naikan lengan Anda lurus ke depan untuk menjaga keseimbangan.d)Tubuh bagian bawah harus sejajar dengan lantai dan dada harus dibusungkan, tidak membungkuk. Lalu angkat sebentar dan kembali ke posisi awal.e)Saat Anda menurunkan tubuh Anda seperti ingin duduk atau jongkok, paha belakang memanjang di sendi pinggul dan memperpendek sendi lutut.f) Pada saat yang sama, otot punggung atas menegang, yang membantu Anda mempertahankan batang tubuh Anda tetap tegak, sehingga punggung Anda tidak berputar.12.Cara melakukan Lunges:a) Berdiri tegak dengan kaki direntangkan kurang lebih selebar bahu.b) Doronglah pinggul ke belakang dan tekuk lutut dengan perlahan hingga membentuk sudut 90 derajat.c) Pastikan punggung dalam posisi lurus dan mata menghadap ke depan. d)Angkat lah tubuh secara perlahan hingga kembali ke posisi awal.13.Cara melakukan Mt. Climbers:a)Mulai dengan posisi push up dengan lengan lurus sepenuhnya dan berada tepat di bawah bahu. Pastikan tubuh membentuk garis lurus dari bahu hingga pergelangan kaki.b)Kencangkan otot perut, angkat satu kaki dari lantai dan angkat lutut ke arah dada sambil menahan tubuh selurus mungkin. Kembali ke posisi awal, lalu ulangi gerakan dengan kaki lainnya.14.Cara melakukan Split Squat:a)Kalibrasi jarak kaki depan dan belakang.b) Lutut depan dan belakang bentuk sudut 90 derajat.c)Letakkan salah satu kaki ke belakang dan geser keluar bentuk sudut 15-30 derajat. d) Turunkan pinggul dengan menjaga posisi tubuh tulang

punggung tetap tegap. 15.Cara melakukan Box Jumps: a)Berdiri menghadap ke kotak, kaki kira-kira enam inci dari sisinya. Kaki harus terpisah sejauh pinggul, lutut dan pinggul sedikit ditebuk dalam posisi atletik.b)Tekuk lutut dan tekan pinggul ke belakang saat mengayunkan lengan ke belakang dengan gerakan yang halus.c) Melompat lurus ke udara, mengayunkan lengan ke depan dan ke belakang saat sepenuhnya memperpanjang lutut dan pinggul untuk mendapatkan lompatan yang tinggi. d) Pada puncak lompatan, tekuk lutut dan pinggul untuk menariknya ke depan agar bisa mendarat di atas kotak. e)Mendaratlah dengan kedua kaki sekaligus di atas kotak. Cobalah melakukan ini dengan pelan dan hati – hati, membiarkan lutut dan pinggul menekuk secara alami untuk membantu menyerap goncangan pendaratan.f)Periksa posisi kaki saat berada di atas kotak, kaki harus berjarak kira-kira sejauh pinggul.g)Coba turun dengan gerakan lompatan yang lebih pelan agar mendarat dengan aman.

#### **METODE PENELITIAN**

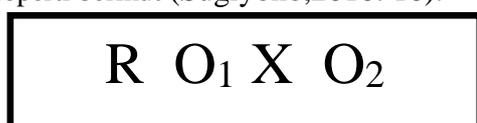
Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian Eksperimen. Menurut Muri Yusuf (2017: 24), “metode penelitian diartikan sebagai salah satu cara untuk menyelesaikan suatu masalah atau mencari jawab dari persoalan yang dihadapi secara ilmiah, menggunakan cara berfikir reflektif, berpikir keilmuan dengan prosedur yang sesuai dengan tujuan dan sifat penyelidikan”. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Muri Yusuf (2017: 77), “metode eksperimen merupakan suatu penyelidikan yang dirancang sedemikian rupa, sehingga fenomena atau kejadian itu dapatdiisolasi dari pengaruh lain”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang menyelidiki kemungkinan hubungan sebab akibat.Maka dengan metode eksperimen, penelitian ini bermaksud untuk mengungkapkan ada tidaknya pengaruh penggunaan tabata workout terhadap

kebugaran jasmani pada peserta didik yang menggunakan dual system di SMK SMTI PONTIANAK. Menurut Muri Yusuf (2017: 78) Penelitian eksperimen dapat dibedakan menjadi tiga tingkatan, yaitu: Pre-Eksperiment, Quasi Eksperiment dan True Eksperiment. Dalam penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain penelitian Pre-Eksperiment dengan bentuk pretest-posstest one group design.

Adapun bentuk desain ini dapat digambarkan seperti berikut (Sugiyono,2010: 10):



**Gambar 1: Rancangan Desain Penelitian**

Dari rancangan desain diatas dapat jabarkan sebagai berikut, R ialah kelompok yang dipilih menjadi sampel, O<sub>1</sub> ialah kemampuan awal peserta didik (*pretest*), kemudian X adalah perlakuan yang diberikan berupa latihan tabata. Setelah diberikan *treatment* sebanyak 10 kali. Maka dilakukan tes akhir (*posttest*) untuk mendapatkan hasil data. Adapun tes yang digunakan disesuaikan dengan kebutuhan data.

**HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Penelitian ini dilaksanakan di SMK SMTI Pontianak, pelaksanaan penelitian

kebugaran awal siswa sebelum diberikan perlakuan tabata workout, setelah dilaksanakan perlakuan selama 10 kali, langkah selanjutnya peneliti melakukan post test atau test akhir untuk mengetahui apakah terdapat peningkatan kebugaran jasmani pada peserta didik.

Kemudian dilaksanakan penelitian setelah diperoleh data-data yang diharapkan langkah selanjutnya melakukan pengolahan data yang dilaksanakan dengan menggunakan program excel. Pengolahan data hasil penelitian dari kebugaran jasmani pada peserta didik di SMK SMTI Pontianak yang berupa data kuantitatif. Penelitian tentang kebugaran jasmani terhadap peserta didik SMK SMTI Pontianak meliputi Dua macam data, yaitu :1.Kebugaran jasmani sebelum treatment pada peserta didik SMK SMTI Pontianak .2.Kebugaran jasmani sesudah treatment pada peserta didik SMK SMTI Pontianak..Kedua data tersebut dijelaskan di dalam uraian di bawah ini:1.Deskripsi data Kebugaran jasmani sebelum treatment pada peserta didik SMK SMTI Pontianak. Data kebugaran jasmani sebelum treatment pada peserta didik dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian.

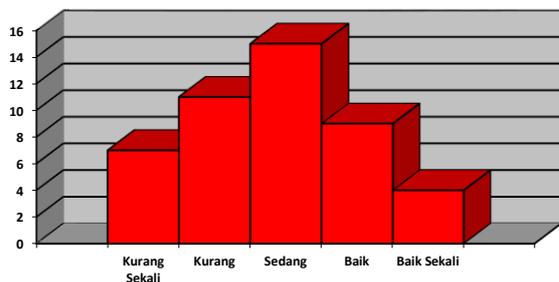
Adapun distribusi frekuensi data tentang kebugaran jasmani sebelum treatment pada peserta didik dapat disajikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 1. Data Kebugaran Jasmani Sebelum Treatment pada Peserta Didik**

No	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	4	8,70%
2	Baik	9	19,57%
3	Sedang	15	32,61%
4	Kurang	11	23,91%
5	Kurang Sekali	7	15,21%
Jumlah		46	100%

dilaksanakan pada hari Senin tanggal 7 Oktober 2019 dan secara umum berjalan dengan baik. Dalam penelitian ini dilakukan dua kali pengambilan data pengambilan data pertama dilaksanakan untuk mengetahui

Lebih jelasnya dapat disajikan dalam gambar histogram berikut :



**Gambar 2. Histogram Data Kebugaran Jasmani sebelum *treatment*.**

Berdasarkan histogram data tentang kebugaran jasmani awal pada peserta didik kebugaran kategori sedang sebanyak 22 siswa atau 47,83% ,kebugaran kategori kurang sebanyak

kurang sekali sebanyak 4 siswa atau 8,70%.yang menggunakan dual system di SMK SMTI Pontianak dapat diambil kesimpulan bahwa kebugaraan awal peserta didik memiliki tingkat kebugaran awal kategori baik sebanyak 6 siswa atau 13,04%.

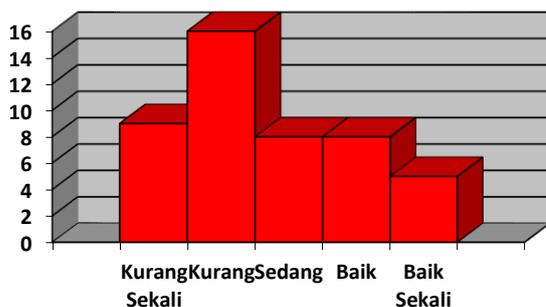
2. Kebugaran Jasmani sesudah *treatment* pada peserta didik SMK SMTI Pontianak.

Data kebugaran jasmani sesudah *treatment* pada peserta didik dalam penelitian ini adalah variabel dalam penelitian. Skor data yang telah diperoleh dapat dilihat pada data induk penelitian.

Adapun distribusi frekuensi data tentang kebugaran jasmani sesudah *treatment* pada peserta didik dapat disajikan dalam tabel berikut ini :

**Tabel 2. Data Kebugaran Jasmani Sesudah *Treatment* pada Peserta Didik**

No	Keterangan	Frekuensi	Presentase
1	Baik Sekali	5	10,87%
2	Baik	8	17,39%
3	Sedang	8	17,39%
4	Kurang	16	34,78%
5	Kurang Sekali	9	19,57%
Jumlah		46	100%



**Gambar 3. Histogram Data Kebugaran Jasmani Sesudah *Treatment* pada Peserta Didik.**

Berdasarkan histogram data tentang kebugaran jasmani sesudah *treatment* pada yang menggunakan dual system di SMK SMTI Pontianak dapat diambil kesimpulan 14 siswa atau 30,43%, dan kebugaran kategori

*treatment* pada peserta didik dapat diambil kesimpulan bahwa siswa yang mengikuti *tabata workout* memiliki tingkat kebugaran jasmani sesudah *treatment* kategori baik sekali sebanyak 3 siswa , yaitu pada nilai 22-25. Siswa yang memiliki kebugaran akhir kategori baik sebanyak 14 siswa, yaitu pada nilai 18-21, Siswa yang memiliki kebugaran akhir kategori sedang sebanyak 19 siswa, yaitu pada nilai 14-17, Siswa yang memiliki kebugaran akhir kategori kurang sebanyak 10 siswa, yaitu pada nilai 14-13.

1. Pengujian Persyaratan Analisis, Sebelum dilakukan analisis data, perlu dilakukan pengujian persyaratan analisis. Pengujian persyaratan analisis yang dilakukan yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenita: a) Uji Normalitas, Sebelum dilakukan analisis data perlu diuji distribusi kenormalannya. Uji

normalitas data pada penelitian ini digunakan metode Lilliefors.

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data**

TES	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>	Ket
Tes Awal	46	14,35	3,21	1,32	9,49	Normal
Tes Akhir	46	16,11	3,63	6,04	9,49	Normal

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada data test awal diperoleh nilai  $L_{hitung} = 1,32$  dan data test akhir diperoleh nilai  $L_{hitung} = 6,04$  Dimana nilai tersebut lebih kecil dari angka batas penolakan ( $L_{tabel}$ ) pada taraf signifikansi 5% yaitu 9,49. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir termasuk berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas, Tujuan uji homogenitas adalah untuk menguji kesamaan varians:

homogenitas ini berfungsi sebagai persyaratan dalam pengujian perbedaan, dimana jika terdapat perbedaan antar kelompok yang diuji, perbedaan itu betul-betul merupakan perbedaan nilai rata-rata. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagaimana tabel 4 berikut :

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data**

Kelompok	N	Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>	Keterangan
K <sub>1</sub>	46	10,32	0,78	1,69	Homogen
K <sub>2</sub>	46	13,21			

Dari hasil uji homogenitas diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0,78$  Sedangkan dengan  $db = 46$  lawan 46, angka  $F_{tabel 5\%} = 1,69$ , yang ternyata bahwa nilai  $F_{hitung} = 0,78$  lebih kecil dari  $F_{tabel 5\%} = 1,69$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 dan kelompok 2 memiliki varians yang homogen. Dengan demikian apabila nantinya antara kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan, perbedaan tersebut benar-benar karena adanya perbedaan rata-rata nilai yang diperoleh.

Setelah seluruh data penelitian didapatkan, maka tahap selanjutnya adalah menganalisa data. Dalam penelitian ini, penganalisaan data dilakukan secara manual dengan menggunakan bantuan dan program *Microsoft Office Excel 2007*. Hal ini dilakukan dengan Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan test akhir dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut ini:

alasan untuk mendapatkan tingkat penghitungan dan hasil yang lebih akurat dan mudah untuk dipahami: a. Uji-T, dapat diketahui bahwa hasil perhitungan uji-t untuk tes TKJI pada peserta didik memiliki nilai  $t_{test}$  sebesar **2,46**, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,025% dan d.b. (derajat kebebasan) 45 adalah **1,98** (Lampiran 10). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{test}$  (**2,46**) >  $t_{tabel}$  (**1,98**), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak. b. Effect Size, Analisis uji effect size dilakukan untuk melihat dampak latihan *tabata* terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Adapun rumus *effect size* menurut Leo Sutrisno, dkk (dalam Istiqomah Tussangadah, 2014: 44) sebagai berikut:

$$ES = \frac{16,10 - 14,34}{3,42} = 0,51$$

Dari Hasil perhitungan effect size 0,51 pengaruh yang ditimbulkan tergolong sedang. C. Pengujian Hipotesis, Hasil perhitungan uji-t untuk tes performa dalam permainan sepakbola memiliki nilai  $t_{test}$  sebesar **2,46**, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  pada taraf signifikansi 0,025% dan d.b. (derajat kebebasan) 45 adalah **1,98** (Lampiran 10). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa nilai  $t_{test}$  (**2,46**) >  $t_{tabel}$  (**1,98**), sehingga hipotesis alternatif dalam penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan, diperoleh nilai t antara tes sebelum *treatment* pada peserta didik magang SMK SMTI Pontianak. Kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak berangkat dari titik tolak rata-rata hasil latihan *tabata* yang berarti apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal itu karena adanya perlakuan yang diberikan.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap hasil tes sebelum *treatment* dan tes sesudah *treatment* kebugaran jasmani peserta didik magang SMK SMTI Pontianak, diperoleh nilai t sebesar **2,46**. Sedangkan  $t_{tabel} = 1,98$ . Ternyata  $T_{hitung}$  yang diperoleh lebih besar dari pada  $T_{tabel}$ , yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 10 kali pertemuan, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes sesudah *treatment* dengan tes sebelum *treatment* pada kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak. Karena sebelum diberikan perlakuan berangkat dari titik tolak nol, maka perubahan tersebut adalah karena pengaruh dari perlakuan yang diberikan.

Karena hasil tersebut maka perlu dikaji lagi tentang kelemahan teori yang ada, atau karena kesalahan dalam penelitian ini. Adapun setelah dikaji ulang ada beberapa kelemahan yang dapat dikemukakan dalam pembahasan hasil penelitian sebagai berikut :

Berdasarkan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak, akan tetapi setelah dilakukan penghitungan hasil pengolahan data ternyata ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak, hal ini disebabkan karena beberapa hal yang terjadi antara lain :

1. Saat dilakukan tes sebelum *treatment* kebugaran jasmani peserta didik belum dikatakan baik sehingga dalam *tabata workout* belum memuaskan.

2. Faktor kesungguhan di antara sampel saat melakukan test sesudah *treatment* karena yang menilai guru penjaskes.

3. Penelitian menggunakan *tabata workout* sehingga peserta didik dapat melakukan latihan kebugaran jasmani dengan waktu yang relatif singkat.

*Tabata workout* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Pada penelitian ini peserta didik diberikan *tabata workout*. *tabata workout* yang diberikan saat magang mempengaruhi, semangat, motivasi, kreatifitas yang berbeda dari pelaku, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda. *tabata workout* yang diterapkan pada peserta didik juga berpengaruh pada kebugaran jasmani peserta didik. Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan dengan *tabata workout*. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak.

Kebugaran jasmani merupakan suatu kondisi dimana siswa melakukan aktifitas fisik tanpa kelelahan yang berarti.. Melalui *tabata workout* kondisi fisik dan keterampilan gerak peserta didik lebih berkembang. Oleh karena itulah, *tabata workout* dapat memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap kebugaran jasmani peserta didik. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa, pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak memiliki pengaruh yang baik dan dapat diterima kebenarannya.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan dan hasil penghitungan data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *tabata* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak. Hal ini dapat dibuktikan berdasarkan hasil penghitungan, dimana nilai  $t_{test}$  adalah  $2.46 >$  nilai  $t_{tabel}$  (1.98), sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_o$ ) ditolak. Artinya hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak, setelah dilakukan penghitungan hasil pengolahan data ternyata ada pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak.

### Saran

Saran yang dapat dikemukakan berdasarkan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

Karena, terdapat Pengaruh *tabata workout* terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak, maka disarankan: Bagi guru memberikan *tabata workout*, Bagi peserta didik diharapkan agar selalu memperhatikan anjuran guru/pelatih dan melaksanakan program latihan dengan baik guna meningkatkan pengaruh *tabata workout*

terhadap kebugaran jasmani peserta didik SMK SMTI Pontianak. Bagi peneliti lanjutan, Diharapkan penggunaan populasi atau sampel dalam jumlah yang lebih besar dan divariasikan dengan kelompok kontrol bagi peneliti yang meneliti penelitian serupa, untuk mengetahui hasil penelitian yang lebih.

### DAFTAR RUJUKAN

- Djoko Pekik Irianto. (2000). Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman. Yogyakarta: Lukman Offset.
- Emberts, T., Porcari, J., Doberstein, S., Steffen, J., & Foster, C. (2013). Exercise Intensity and Energy Expenditure of a Tabata Workout. *Journal of Sports Science and Medicine*. no:1, vol:12.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas Pendidikan Jasmani. Jakarta: Depdiknas.
- Muri Yusuf. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan. Jakarta: Kencana (Prenadamedia Group).
- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.