



**PENGARUH LATIHAN TABATA WORKOUT TERHADAP PENINGKATAN  
KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 13 KOTA LUBUKLINGGAU  
USIA 13-15 TAHUN**

**Wawan Syafutra, M.Trio Suprayogo dan Sri Anggraini**

Universitas PGRI Silampari, Indonesia

Email: [mtriosuprayogo21@gmail.com](mailto:mtriosuprayogo21@gmail.com)

---

**Article Info**

*History Articles*

Received:

01 Juli 2022

Accepted:

05 Juli 2022

Published:

30 August 2022

---

*Keywords:*

*Senam Aerobic,*

*Penurunan Kadar Lemak*

---

---

**Abstract**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan tabata workout terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau Usia 13-15 Tahun setelah diberikan perlakuan latihan Tabata Workout. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen yang menggunakan desain penelitian *One Group Pretest □ Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini seluruh anggota siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau. Sampel yang di pilih menggunakan teknik *Random Sampling* yang berjumlah 10 orang. Analisis data yang digunakan yaitu statistic uji □ t. instrument yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan alat perhitungan waktu ( stopwatch ) dan pluit. Hasil Mean tes awal yaitu Skor 10-13 berada pada klasifikasi Kurang (K) sebanyak 4 orang, Skor 14-17 kategori Sedang (S) sebanyak 4 orang, Skor 18-21 berada kategori Baik (B) sebanyak 2 orang dan tes akhir dengan Mean Skor 10-13 berada pada klasifikasi Kurang (K) sebanyak 0 orang, Skor 14-17 berada pada kategori Sedang (S) sebanyak 2 orang, Skor 18-21 dikategorikan Baik (B) sebanyak 3 orang, Skor 22-25 pada kategorii Baik Sekali (BS) sebanyak 5 orang. Dari hasil tersebut memiliki selisih 3 anak yang dengan nilai t hitung 7,679 dan nilai t table 2,0150 dengan signifikansi sebesar 0,00 < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan pengaruh latihan tabata workout terhadap peningkatan kebugaran jasmani SMP Negeri 13 Lubuklinggau.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of tabata workout on increasing the physical fitness of students of SMP Negeri 13 Lubuklinggau City aged 13-15 years after being given the Tabata Workout exercise treatment. This research is an experimental research that uses the One Group Pretest □ Posttest Design. The population in this study were all student members of SMP Negeri 13 Lubuklinggau City. The sample selected using the Random Sampling technique, amounting to 10 people. The data analysis used is the t-test statistic. The instrument used in this research is by using a stopwatch and a whistle. The results of the initial test mean that scores 10-13 are in the Less (K) classification for 4 people, Scores 14-17 for the Moderate category (S) for 4 people, Scores 18-21 are in the Good category (B) for 2 person and the final test with Mean Scores 10-13 are in the Less (K) classification of 0 people, Scores 14-17 are in the Moderate (S) category of 2 person, Scores 18-21 are categorized as Good

---

---

(B) by 3 people, Scores 22-25 are in the category Very Good (BS) as many as 5 people. From these results there is a difference of 3 children with a t count value of 7.679 and a t table value of 2.0150 with a significance of 0.00 < 0.05. So it can be concluded that the training method has the effect of tabata workout on increasing physical fitness at SMP Negeri 13 Lubuklinggau.

© 2022 STKIP PGRI Lubuklinggau

---

✉ Address correspondence:  
Pendidikan Jasmani dan Rekreasi STKIP PGRI Lubuklinggau  
E-mail: [mtriosupravogo21@gmail.com](mailto:mtriosupravogo21@gmail.com)

**p-ISSN 2776-0227**

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bentuk kegiatan mengolah anggota tubuh yang dilakukan oleh manusia secara terstruktur dan beraturan guna menyehatkan dan membuat tubuh menjadi bugar (Arqom, 2016). Olahraga sendiri juga dapat dilakukan dengan cara mandiri maupun berkelompok. Dalam undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pada Bab 1 Pasal 1 berbunyi Keolahragaan adalah semua aspek yang bersangkutan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Dalam undang-undang tersebut dijelaskan bahwa olahraga sangat erat hubungannya dengan dunia pendidikan, dikarenakan agar tubuh peserta didik tetap bugar dan sehat supaya pembelajaran dapat berjalan dengan kondusif dan peserta didik dapat berkonsentrasi dengan baik. Aktivitas fisik adalah suatu gerakan otot tubuh beserta sistem penunjangnya yang membutuhkan energi untuk melakukannya. Melakukan aktivitas fisik dengan tidak teratur membuat pengidap penyakit kronis dapat semakin parah, serta dapat menyebabkan kematian (Sholihin, 2015).

Kegiatan aktivitas fisik yang pada umumnya dilakukan diluar rumah, kini dengan terpaksa harus di rubah yaitu dilaksanakan di rumah demi keselamatan bersama (WHO, 2020). *Workout* sendiri memiliki arti yaitu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan di tempat kebugaran yang di dampingi oleh pelatih/trainer. Dengan melakukan olahraga *workout* dapat menjaga kesehatan tubuh. *Workout* merupakan salah satu alasan aktivitas untuk membuat tubuh menjadi optimal, dengan mempunyai tubuh yang optimal maka hal tersebut dapat menjadikan tubuh sehat. Olahraga *workout* sendiri adalah salah satu bentuk

kegiatan kebugaran jasmani yang mana tujuan utamanya adalah membuat tubuh agar tetap sehat dan bugar.

Kebugaran jasmani diartikan sebagai kesanggupan dalam aktifitas sehari-hari sehingga bisa beradaptasi terhadap pembebanan fisik tanpa menimbulkan kelelahan secara berlebih serta masih mempunyai energi cadangan untuk menikmati waktu senggang maupun pekerjaan yang mendadak serta terhindar dari penyakit” (Devy Amelia Nurul Alamsyah, Retno Hestningsih, 2017) selanjutnya “ Kondisi tubuh seseorang memiliki peranan penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari untuk mencapai kebugaran jasmani. Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran secara ideal untuk disesuaikan dengan kegiatan sehari-hari dalam menjalani kehidupan” (Arifin, 2018). Secara umum kebugaran dikategorikan sebagai klasifikasi energi yang tinggi agar sanggup melakukan kegiatan sehari-hari dan tidak merasakan kelelahan karena adanya cadangan energi di dalam tubuh yang dimanfaatkan secara pas dan teratur.

Menurut Prakoso, (2015:10) kebugaran jasmani ialah kemampuan serta kesanggupan tubuh melakukan adaptasi terhadap kegiatan yang dilakukan berulang-ulang tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Jadi setelah seseorang melakukan kegiatan, masih mempunyai cukup tenaga untuk melakukan kegiatan selanjutnya. Dengan seseorang memiliki tubuh yang bugar, hal tersebut salah satu bentuk yang menunjukkan bahwa seseorang tersebut dalam keadaan sehat, dikarenakan dapat melakukan kegiatan dengan baik.

Menurut Nurhasan dkk, (2005:19) setiap orang perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani, yang mana kebugaran jasmani sendiri memiliki 2 komponen keterkaitan, yaitu : kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu mempertahankan kesehatan agar mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan tenaga yang dibutuhkan menggunakan komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dalam kondisi prima. Komponen-komponen tersebut meliputi : komposisi tubuh (*body composition*), daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*). Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan yaitu penunjang aktivitas sehari-hari, khususnya dalam aktivitas olahraga menggunakan komponen kebugaran yang penting untuk menunjang, komponennya

meliputi : kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*power*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kecepatan reaksi (*reaction speed*), daya tahan (*endurance*). Kondisi fisik seseorang dapat dilihat melalui tingkat kebugaran jasmaninya, orang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik tidak mudah sakit.

Kesemua komponen fisik tersebut bisa dilakukan agar kebugaran yang diinginkan bisa tercapai dengan baik, salah satunya dengan menerapkan latihan Tabata. Latihan ini merupakan latihan interval yang dilakukan secara *intens* untuk meningkatkan detak jantung dalam waktu singkat. Tabata juga termasuk kedalam *High Intensity Interval Training*. Latihan ini pada umumnya sebagai latihan daya tahan dan latihan kekuatan yang digabungkan. Latihan ini dibuat berdasarkan metode interval waktu dengan sistem yang mudah, misalnya melakukan Olahraga selama 20 detik dengan intensitas tinggi kemudian diberi istirahat selama 10 detik, diulangi beberapa set sampai latihan dilakukan selama 4 menit. Waktu istirahat yang pendek ini bertujuan untuk memaksa tubuh untuk terus bergerak sebelum pulih dari set sebelumnya. Latihan ini mampu membakar banyak kalori karena seluruh gerakannya tidak hanya memompa kerja jantung dan paru melainkan juga melatih berbagai otot tubuh.

Olahraga memiliki peranan penting terhadap pencapaian kondisi tubuh yang sehat karena olahraga merupakan kegiatan yang baik dilakukan untuk mencapai kebugaran apabila dilakukan secara terarah, tepat dan teratur serta lama kelamaan menjadi terbiasa dan terlatih. Era teknologi saat ini membuat sebagian orang enggan melakukan olahraga karena faktor kesibukan pekerjaan dan lainnya sehingga aktifitas gerak fisik sangat kurang efeknya resiko berbagai penyakit akan mudah menyerang. Olahraga bisa dijadikan sebagai alternatif untuk menangani hal tersebut.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis eksperimen. Adapun langkah yang dilakukan yaitu dengan melakukan pendekatan eksperimen dengan program latihan tabata workout dengan jangka waktu 8 kali pertemuan dalam waktu 4 minggu. Siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau sebagai populasi yang berjumlah 6 orang putra. Menurut (Sugiono, 2010) “ Populasi ialah keseluruhan obyek atau subyek dengan karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti dan ditarik kesimpulannya” . Lebih lanjut (Arikunto, 2006) menuturkan bahwasanya “ populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian” .

Pada penelitian eksperimen ini peneliti dapat melihat peningkatan kebugaran jasmani dengan latihan tabata *workout*. Tempat pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada bulan November sampai dengan Desember.

Menurut (Sugiyono, 2010) menyatakan bahwa “ pola eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-test design*. Alasan pemilihan pola eksperimen ini karena terdapat *pre test, treatment* dan *post test* didalamnya serta sangat erat kaitannya dengan masalah yang diteliti” . Pada kelompok eksperimen ini diberikan program latihan berupa tabata *workout*. Dengan program latihan sebanyak 2 kali pertemuan dalam 1 minggu.

Untuk memperoleh data pada penelitian ini, maka dilaksanakan dua kali tes yaitu tes awal dan tes akhir dengan mekanisme sebagai berikut :

Tes awal ini dilakukannya sebelum dijalankan program latihan. Dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Tes awal untuk mengetahui kemampuan kebugaran jasmani siswa dilakukan dengan tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1000 meter.

Sesudah dilaksanakan tes awal dilanjutkan pada pertemuan selanjutnya dengan dilaksanakannya program latihan tabata *workout* sebanyak 8 kali pertemuan dengan waktu 4 minggu.

Setelah pelaksanaan latihan tabata *workout* selesai maka dilakukan lagi tes pengukuran kebugaran jasmani pada siswa dengan tes lari 50 meter, gantung angkat tubuh (*pull up*) selama 60 detik, baring duduk (*sit up*) selama 60 detik, loncat tegak (*vertical jump*), lari 1000 meter. Pada penelitian ini memakai instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, yang diterapkan pada siswa SMP N 13 Kota Lubuklinggau.

Tata cara pelaksanaan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia sebagai berikut ini :

1. Menyiapkan sarana dan prasarana tes seperti, lapangan, stopwatch, peluit, tiang gantung, formulir TKJI, alat tulis, matras, papan tes loncat tegak, lintasan lari.
2. Melaksanakan pembukaan terlebih dahulu dengan berdoa, kemudian dilanjutkan dengan mengecek kondisi fisik siswa sebelum melaksanakan tes.
3. Kemudian menjelaskan tata pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan.
4. Melaksanakan pemanasan terlebih dahulu dengan maksimal untuk mengurangi resiko terjadinya cedera dan hal-hal yang tidak diinginkan.
5. Tes lari 50 meter dilaksanakan dengan sikap permulaan berdiri dibelakang garis start, kemudian ada aba-aba “ SIAP” peserta mulai berdiri untuk persiapan lari dan dilanjutkan dengan aba-aba “ YAK” peserta mulai lari sampai garis finish. Pengukuran dicatat saat aba-aba yak sampai dengan peserta masuk ke garis finish.
6. Dilanjutkan tes selanjutnya yakni, gantung angkat badan selama 60 detik, sikap permulaan peserta berdiri dibawah tiang dengan posisi tangan berpegangan dengan palang tiang, lalu peserta mulai mengangkat tubuh dengan membengkokkan kedua lengan sehingga nantinya dagu akan berada diatas palang tiang kemudian kembali kesikap awal dan gerakan ini dilaksanakan secara berulang-ulang selama 60 detik tanpa berhenti. Yang akan dihitung adalah angkatan dengan sempurna saja.
7. Lanjut lagi dengan tes baring duduk selama 60 detik, sikap awal dengan terlentang diatas matras dengan posisi lutut ditekuk dan kedua telapak tangan diletakan dibelakang kepala dan peserta lain memegang kedua pergelangan kaki agar tidak terangkat. Gerakan ini dilaksanakan secara berulang selama 60 detik tanpa berhenti, dan gerakan yang akan dihitung hanya gerakan yang dilakukan dengan sempurna saja.
8. Kemudian dilanjutkan dengan tes loncat tegak, dengan posisi awal ujung jari peserta diberi kapur terlebih dahulu dengan sikap tegak di dinding dan posisi kaki rapat, lalu angkat tangan yang dekat dengan dinding lurus ke atas dan telapak tangan ditempelkan di dinding. Kemudian mulailah mengambil awalan dengan sikap lutut ditekuk dan mengayunkan kedua tangan kemudia loncat ke atas semaksimal mungkin. Tes dilaksanakan dengan 3 kali percobaan tanpa berhenti.

Untuk hasil tes dilakukan dengan mengurangi nilai raihan tegak dan nilai raihan melompat, nilai terbesar itulah yang akan diambil.

9. Lanjut lagi tes lari 1000 meter, dengan awalan berdiri dibelakang garis start dan aba-aba “ SIAP” peserta bersiap untuk lari dilanjutkan dengan aba-aba “ YAK” peserta baru lari semaksimal mungkin menuju garis finish. Penilaian tes dilakukan pada saat aba-aba “ YAK” sampai dengan peserta melewati garis finish.
10. Setelah seluruh rangkaian tes dilaksanakan maka hasil dari seluruh tes dicatat dengan rapih dan disimpan.
11. Kemudian yang terakhir, setelah rangkaian pelaksanaan tes selesai dilanjutkan dengan pendinginan dan diakhiri dengan doa kembali.

Tabel 1. Nilai TKJI  
(Untuk Putra Usia 13-15 Tahun)

<b>Nilai</b>	<b>Lari 50 Meter</b>	<b>Gantung Angkat Tubuh</b>	<b>Baring Duduk</b>	<b>Loncat Tegak</b>	<b>Lari 1000 Meter</b>	<b>Nilai</b>
<b>5</b>	S.d – 6,7”	16 – Keatas	38 – Keatas	66 – Keatas	s.d – 3’ 04”	<b>5</b>
<b>4</b>	6,8” – 7,6”	11 – 15	28 – 37	53 – 65	3’ 05” – 3’ 53”	<b>4</b>
<b>3</b>	7,7” – 8,7”	6 – 10	19 – 27	42 – 52	3’ 54” – 4’ 46”	<b>3</b>
<b>2</b>	8,8” – 10,3”	2 – 5	8 – 18	31 – 41	4’ 47” – 6’ 04”	<b>2</b>
<b>1</b>	10,4” - dst	0 – 1	0 – 7	0 - 30	6’ 05” - dst	<b>1</b>

Sumber : Handout Tes dan Pengukuran Penjas

Hasil setiap butir tes yang telah dicapai oleh peserta dapat disebut sebagai hasil kasar. Mengapa disebut hasil kasar. Hal ini disebabkan satuan ukuran yang digunakan untuk masing- masing butir tes berbeda, yang meliputi satuan waktu, ulangan gerak, dan ukuran tinggi. Untuk mendapatkan hasil akhir, maka perlu diganti dalam satuan yang sama yaitu NILAI. Setelah hasil kasar setiap tes diubah menjadi satuan nilai, maka dilanjutkan dengan menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir TKJI. Hasil penjumlahan tersebut digunakan untuk dasar penentuan klasifikasi kesegaran jasmani

remaja.

Tabel 2. Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi Kebugaran Jasmani
1.	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2.	18 – 21	Baik (B)
3.	14 – 17	Sedang (S)
4.	10 – 13	Kurang (K)
5.	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

### Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dalam pelaksanaan penelitian ada banyak hal dan halangan yang dapat menghambat proses dari pelaksanaan penelitian, seperti semangat anak-anak dalam melaksanakan tes, dikarenakan tes ini akan berkelanjutan serta harus bisa diselesaikan sesuai dengan item tes dalam satu hari, kurang adanya dukungan dari orang tua yang merasa penelitian ini hanya untuk keperluan dari penelitian saja, padahal sebenarnya manfaat dari tes yang dilaksanakan adalah untuk mengetahui kemampuan tingkatan kebugaran jasmani anak-anak mereka sendiri, keadaan cuaca yang terkadang kurang bersahabat sehingga seringkali menghambat proses pelaksanaan tes dan program yang akan dijalankan.

Secara keseluruhan bahwa penelitian ini sudah terlaksanakan dengan baik, dengan adanya penelitian ini maka kita dapat mengetahui tingkan kebugaran jasmani dengan cara pengukuran dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Pada hasil tes awal kebugaran sebelum diberikan *treatment* dengan Latihan Tabata ditemukan yang memiliki kebugaran dengan skor sebagai berikut:

- 1) Skor 10-13 berada pada klasifikasi Kurang (K) sebanyak 4 orang.
- 2) Skor 14-17 kategori Sedang (S) sebanyak 4 orang.
- 3) Skor 18-21 berada kategori Baik (B) sebanyak 2 orang.

Berikut ini tabel paparannya :



**Tabel 3. Tes Awal Tingkat Kebugaran Jasmani berlandaskan Norma TKJI untuk anak usia 13 – 15 tahun SMP N 13 Kota Lubuklinggau**

<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi Kebugaran Jasmani</b>	<b>Siswa</b>	<b>%</b>
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0
18 – 21	Baik (B)	2	20
14 – 17	Sedang (S)	4	40
10 – 13	Kurang (K)	4	40
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
		10	100

Ketika anak-anak SMP N 13 Kota Lubuklinggau kemudian diberikan perlakuan tabata *workout* dengan 8 kali pertemuan selama 4 minggu, selanjutnya anak-anak tersebut diukur kembali dengan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).

Hasil Tes Akhir kebugaran setelah diberikan *treatment* latihan tabata ditemukan yang memiliki kebugaran dengan skor sebagai berikut:

- 1) Skor 10-13 berada pada klasifikasi Kurang (K) sebanyak 0 orang.
- 2) Skor 14-17 berada pada kategori Sedang (S) sebanyak 2 orang.
- 3) Skor 18-21 dikategorikan Baik (B) sebanyak 3 orang.
- 4) Skor 22-25 pada kategorii Baik Sekali (BS) sebanyak 5 orang.

Berikut ini tabel paparannya :

**Tabel 5. Tes Akhir Tingkat Kebugaran Jasmani berlandaskan Norma TKJI untuk anak usia 13 – 15 tahun SMP N 13 Kota Lubuklinggau**

<b>Jumlah Nilai</b>	<b>Klasifikasi Kebugaran Jasmani</b>	<b>Siswa</b>	<b>%</b>
22 – 25	Baik Sekali (BS)	5	50
18 – 21	Baik (B)	3	30
14 – 17	Sedang (S)	2	20

10 – 13	Kurang (K)	0	0
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
		10	100

Teknik analisis data ini menggunakan uji *statistic parametric* yaitu *paired sample t-test* untuk mengetahui hasil dari pretest dan posttest kebugaran jasmani anak-anak untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sebelum melakukan uji *paired sample t-test*, perlu melakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk dapat melihat data dapat berdistribusi normal atau tidak. Dengan hasil Pretest dan Posttest sebagai berikut :

**Tabel 5. Hasil Pretest dan Posttest anak usia 13 – 15 tahun SMP N 13 Kota Lubuklinggau**

No.	Pretest	Posttest
1.	20	23
2.	15	22
3.	17	25
4.	12	18
5.	10	20
6.	13	17
7.	11	18
8.	14	24
9.	22	28
10.	19	27

Hasil dari perhitungan data dihitung menggunakan SPSS versi 16.0, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 6. Tests of Normality**

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.979	6	.949
Posttest	.947	6	.712

Dari data uji normalitas bahwa data tersebut berdistribusi normal, maka dapat melakukan uji paired sample t-test, yaitu:

**Tabel 7. Paired Samples Test**

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest - Posttest	-7.679	5	.001

Menurut Priyastama (2017 :91) yang menyatakan nilai signifikan yang diperoleh ( $p$ ) < 0.05 maka  $H_0$  ditolak, dan  $H_a$  diterima jika  $t$  hitung <  $t$  tabel dan nilai signifikan yang diperoleh ( $p$ ) > 0,05 maka  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima bila  $t$  hitung >  $t$  tabel. Berdasarkan dari tabel di atas bahwa hasil uji paired sampel test menunjukkan angka nilai signifikan antara nilai pretest dan posttest dengan nilai signifikan (2-tailed)  $p = 0,00 < 0,05$  nilai  $t$  hitung (7.679) > tabel (2.0150). Maka hasil ini terdapat pengaruh terhadap perbedaan data pretest dan posttest. Hasil ini juga menunjukkan  $H_a$  : diterima dan  $H_0$  : ditolak karena sesuai dengan aturan keputusan uji hipotesis, jika  $H_a$  diterima maka pernyataan  $H_a$  berbunyi “ Pengaruh latihan tabata workout terhadap kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau usia 13 – 15 tahun” .

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat kita simpulkan bahwasannya penerapan latihan tabata ternyata efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau. Dengan begitu latihan ini cukup tepat sebagai penunjang untuk peningkatan kebugaran jasmani siswa SMP Negeri 13 Kota Lubuklinggau.

Dimana hasil dari pretest meningkat pada saat tes posttest dengan peningkatan yang sangat signifikan, maka dari itu latihan tabata *workout* ini sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani anak-anak.

### Saran

Penelitian ini masih perlu dikembangkan lagi dan masih belum sempurna. Maka, untuk peneliti selanjutnya agar lebih bisa mengembangkan lagi ke arah yang lebih baik seperti penambahan jumlah sampel, instrument tes yang digunakan, sarana prasarana yang lebih lengkap maupun mencari bentuk latihan lain yang lebih pas dijadikan acuan dalam meningkatkan kebugaran yang lebih baik.

## Daftar Pustaka

- Yusuf, A Muri, 2007. *Metodologi Penelitian, Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Arsil. (2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: Wineka Media
- Devy Amelia Nurul Alamsyah\*, Retno Hestiningih, L. D. S. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas Xi Smk Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e- Journal)*, 5(3), 77– 86.
- Iqbal, Hasan. (2004). *Analisis data penelitian dengan statistic*. Jakarta: PT. Bumi Aksara
- Kim, H. B., Kim, S. H., & So, W. Y. (2015). The relative importance of performance factors in Korean archery. *Journal of Strength and Conditioning Research*. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000687>

- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). MANFAAT LATIHAN OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KEBUGARAN FISIK MANUSIA.
- ROMDANI, S., & AGUS PRIANTO, D. (2018). Pengaruh Latihan Latihan Tabata Circuit Training Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(4), 1– 5.
- Soegiyanto. (2011). Kondisi Atlet Panahan Program Atlet Andalan Nasional Indonesia Emas (Prima). *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1132>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wiaro, Giri. (2015). *Panduan Berolahraga Untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Adhi Purnomo. (2014). Model Pengembangan Pemanduan Bakat Olahraga Panahan Pegawai Tetap Pada Kementerian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(1), 28– 34. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v1i1.3009>
- ADIL WIJAYA, M., & SYAFII, I. (2018). Pengaruh Latihan Tabata Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Academy Abyasa U-16 Kab. Nganjuk. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1– 7.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal AL-MUDARRIS*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>