

## Abstrak

Seorang penari modern memerlukan daya tahan kardiorespirasi yang baik untuk menunjang performa selama tampil.. Untuk dapat menjaga daya tahan kardiorespirasi maka diterapkan latihan tabata. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan tabata terhadap daya tahan kardiorespirasi pada siswi yang mengikuti ekstrakurikuler *modern dance* di SMAN 5 Denpasar. Metode penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan *design one group pre-test-dan post-test*. Sampel penelitian ini berjumlah 18 orang yang dipilih melalui kriteria inklusi dan eksklusi. Variabel bebas penelitian ini adalah latihan tabata dan variabel terikat adalah daya tahan kardiorespirasi yang diukur menggunakan *Harvard Step Test*. Nilai rata-rata daya tahan kardiorespirasi *pre-test* adalah 60,7 termasuk kategori kurang dan setelah diberikannya latihan tabata selama 4 minggu nilai rata-rata daya tahan kardiorespirasi meningkat menjadi 64,6 masuk dalam kategori cukup dengan persentase peningkatan sebesar 6,4%. Uji normalitas menggunakan *shapiro wilk test* dengan nilai *p pre-test* sebesar 0,384 dan nilai *p post- test* sebesar 0,153, data berdistribusi normal karena nilai  $p \geq 0,05$  Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* menunjukkan nilai *p* 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya terdapat pengaruh latihan tabata terhadap daya tahan kardiorespirasi sampel. Simpulan pada penelitian ini adalah latihan tabata mempengaruhi daya tahan kardiorespirasi dan dapat dijadikan solusi untuk menjaga kebugaran kardiorespirasi pada *modern dancer*

**Kata Kunci:** Daya Tahan Kardiorespirasi, Latihan Tabata, Penari Modern Wanita

## **ABSTRACT**

*A modern dancer needs good cardiorespiratory endurance to support the performance. In order to maintain cardiorespiratory endurance, Tabata workout are applied. This study aimed to determine the effect of Tabata workout on cardiorespiratory endurance in female students who join the modern dance extracurricular at SMAN 5 Denpasar. This research method is a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The sample of this study was 18 people selected through inclusion and exclusion criteria. The independent variable in this study was Tabata workout, and the dependent variable was cardiorespiratory endurance measured using the Harvard Step Test. The average value of pre-test cardiorespiratory endurance was 60,7 included as the less category. After the practice of Tabata workout for four weeks, the average value of cardiorespiratory endurance increased to 64,6 included as the adequate category with an increase proportion of 6,4%. The normality test used the Shapiro-Wilk test with a pre-test p-value of 0,384 and a post-test p-value of 0,153. This data is generally distributed because the p-value  $\geq 0,05$ . Hypothesis testing using a paired sample t-test showed a p-value of 0,000 ( $p < 0,05$ ). It means that there was an effect of the Tabata workout on the sample's cardiorespiratory endurance. The conclusion of this study is the use of Tabata workout affects cardiorespiratory endurance and can be used as a solution to maintain cardiorespiratory fitness in modern dancers.*

*Keywords: Cardiorespiratory Endurance, Tabata Workout, Female Modern Dancer*