

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN AEROBIK ( $VO_{2Max}$ ) PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI  
SAKATIGA KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi oleh:**

**IRFAN DARMAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 05081006040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**



S  
796.3307

IRF  
P

C.130017

2012



**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN AEROBIK ( $VO_2Max$ ) PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI  
SAKATIGA KABUPATEN OGAN ILIR**

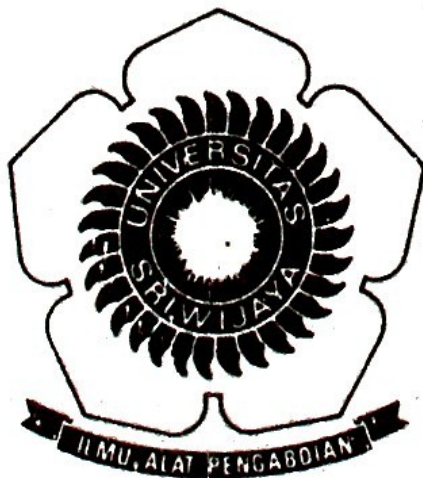
**Skripsi oleh:**

**IRFAN DARMAWAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA**

**2012**

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN DAYA  
TAHAN AEROBIK (VO<sub>2</sub>Max) PADA SISWA PUTRA  
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA MADRASAH ALIYAH NEGERI  
SAKATIGA KABUPATEN OGAN ILIR**

**Skripsi Oleh:**

**Irfan Darmawan**

**Nomor Induk Mahasiswa 06081006040**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Dosen Pembimbing 1**



**Prof. Dr. H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd.**  
**Nip : 194812171976031002**

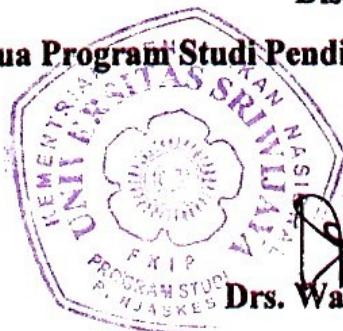
**Dosen pembimbing 2**



**Drs. Muhaimin.**  
**Nip : 194712251975031001**

**Disahkan**

**Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



  
**Drs. Waluyo M.Pd.**

**Nip: 195601241984031001**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 14 Desember 2012

**TIM PENGUJI**

Ketua : Prof. Dr.H. Fuad Abd. Rachman, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Muhaimin.



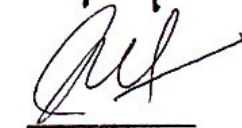
Anggota : Prof. Dr .dr. Hj.Fauziah Nur'aini Kurdi, Sp. RM. MPH



Anggota : Drs. Afrizal, M. Kes



Anggota : Dra. Hartati, M. Kes

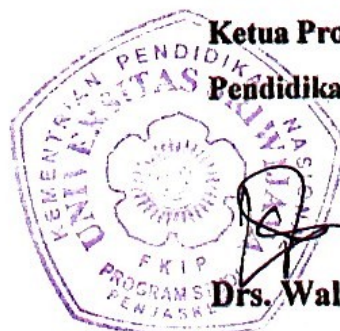


Indralaya 31 Desember 2012

Mengetahui :

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo M.Pd

NIP. 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Irfan darmawan  
NIM : 06081006040  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik ( $VO_2Max$ ) Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

Seluruh data informasi, interpretasi serta pernyataan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan, penelitian dan pengolahan data yang saya lakukan menggunakan pemikiran sendiri dengan diberi pengarahan oleh para pembimbing.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan tinggi lain. ;

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari ditemukan bukti ketidakbenaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.



Indralaya, Desember 2012

Irfan Darmawan

06081006040

## Persembahkan dan Motto

### Kupersembahkan kepada :

- ✦ *Agamaku tempat aku beribadah.*
- ✦ *Kedua orang tuaku, Bapak sirham dan ibu azmi yang selalu mendoakanku dan selalu memberiku semangat dalam menjalani perkuliahan ini.*
- ✦ *Saudara-saudaraku Abang Luthfi Ikhwandi, Nurul Fauziah dan Ahmad Syukron yang telah memberikan motivasi dan selalu mengharapkan keberhasilanku.*
- ✦ *Dinar Asih Vianida yang selalu bersamaku dan selalu memberiku motivasi.*
- ✦ *Keluarga besarku, di Bangka terima kasih atas semangat dan doa kalian.*
- ✦ *Sahabat-sahabatku di Formatob's yang berada di tanah perantauan dan sekaligus teman satu kosanku(Ayi, Feri)*
- ✦ *Teman-temanku di Universitas Sriwijaya Indralaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan 2008.*
- ✦ *Almamaterku tempat aku menimba ilmu.*

### *Motto :*

- ✦ *Keberhasilanku tidak hanya buah karyaku tapi merupakan hasil dari upayaku, doaku, orang tuaku, beserta keluargaku.*
- ✦ *Hidup ini tidak semudah membalikkan telapak tangan, tapi hidup ini akan lebih mudah jika mau membalikkan kedua telapak tangan, teruslah berusaha dan berdoa.*
- ✦ *Satu untuk semua, Semua untuk satu.*



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi untuk mendapatkan gelas Sarjana Muda (S1). Shalawat beriring salam semoga tercurahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan skripsi ini jauh dari kata sempurna dan banyak terdapat kekurangan dan kesalahan, meskipun peninjauan ulang telah dilakukan oleh penulis berulang kali, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati saran dan kritik konstruktif sangat diharapkan dari pembaca demi peningkatan mutu dan kualitas untuk tugas dan pendidikan berikut dimasa yang mendatang.

Indralaya, Desember 2012

Penulis

Irfan Darmawan

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik

Dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat dorongan dan bantuan secara langsung maupun tidak langsung yang tak ternilai harganya, untuk itu pada kesempatan ini perkenallah untuk mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai rektor Unsri
2. Bapak Tatang Suhery, M.A., Ph.D selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
3. Bapak Drs.Waluyo, M.Pd selaku ketua prodi penjaskes, yang telah memberikan persetujuan dalam penelitian ini.
4. Bapak Prof. Dr.H.Fuad Abd. Rachman, M.Pd. dan Bapak Drs. Muhaimin. sebagai pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing saya selama penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen FKIP penjaskes yang telah memberikan saran dan petunjuk,
6. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Kepala Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir Bapak M.A. Fajar, S.Pd, M.Pd. yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian dan kepada Bapak Hendra, S.Pd selaku guru olahraga serta bantuan pengurusan administrasi surat penelitian.
7. Kedua orang tua, kakak dan adik-adikku tersayang dan tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bon-bon yang selalu memotivasi dan membantuku dalam penyusunan skripsi ini

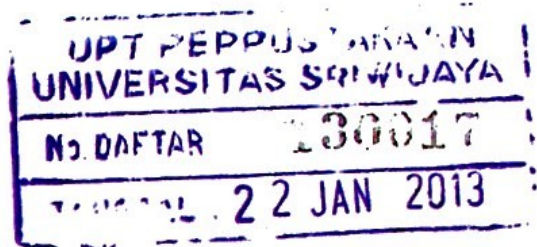


9. Rekan–rekan seperjuangan penjaskes khususnya (Muslim, Nurdin, Medi, Andika, Aras, Dian, Bowo, Ayu,Uci) yang memberikan saran, motivasi dan dukungan moral dalam penyelesaian skripsi.
10. Seluruh siswa Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir
11. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan.

Inderalaya, Desember 2012

Penulis

Irfan Darmawan



**DAFTAR ISI**

	Halaman
HALAMAN PERSEMBAHAN dan MOTTO.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. Defenisi Latihan.....	6
2.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	6
2.2.1 Intensitas Latihan.....	7
2.2.2 Lama Latihan .....	7
2.2.3 Frekuensi Latihan.....	7
2.3 .Faktor yang Mempengaruhi Latihan.....	8
2.4. Tujuan Latihan .....	8
2.5. Latihan <i>Fartlek</i> .....	8
2.5.1 Definisi Latihan <i>Fartlek</i> .....	8

2.5.2 Cara Melakukan Latihan <i>Fartlek</i> .....	9
2.5.3 Tujuan Lari <i>Fartlek</i> .....	10
2.6. Pengertian Daya Tahan .....	10
2.7. Definisi Daya Tahan Aerobik .....	11
2.8. Analisa Gerak dan Otot-Otot yang Terlibat dalam <i>Fartlek</i> .....	13
2.9. Tes Lari 2,4 Km (Metode Cooper).....	14
2.10. Kerangka Berfikir.....	15
2.11. Hipotesis.....	16

### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

3.1 Variabel Penelitian .....	17
3.2. Defini Operasional Penelitian .....	17
3.3. Populasi Sampel dan Teknik sampling .....	17
3.3.1 Populasi .....	17
3.3.2 Sampel.....	18
3.3.3. Teknik Sampling.....	18
3.4 Rancangan Penelitian .....	19
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian .....	22
3.5.1. Tempat Penelitian .....	22
3.5.2. Waktu Penelitian.....	22
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	22
3.7. Teknik Analisis Data.....	23
3.8 Uji Normalitas Data .....	23
3.9 Uji Homogenitas .....	25
3.10 Uji Hipotesis .....	27

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

4.1. Hasil Penelitian .....	29
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	29
4.1.2. Deskripsi Data.....	30



4.1.3. Perbedaan Rata-Rata Waktu <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	36
4.1.4. Analisis Data Penelitian.....	37
4.1.4.1.Uji Normalitas Data .....	37
4.1.4.2.Uji Homogenitas Data.....	38
4.1.4.3.Uji Hipotesis Data.....	38
4.1.4.4. Nilai Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	39
4.2. Pembahasan.....	40
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	43
5.2 Saran .....	43
 DAFTAR PUSTAKA .....	 44
LAMPIRAN .....	46

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Penilaian Tes Lari 2,4 Km .....	14
Tabel 2 Hasil Pengelompokan Sampel Kelompok Eksperimen Secara Ordinal Pairing .....	20
Tabel 3 Hasil Pengelompokan Sampel Kelompok Kontrol Secara Ordinal Pairing .....	21
Tabel 4 Harga harga yang diperlukan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	26
Tabel 5 Tabel Hasil Pree Test lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	30
Tabel 6 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pree Test</i> Kelompok Eksperimen .....	31
Tabel 7 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pree Test</i> Kelompok Kontrol .....	32
Tabel 8 Tabel Hasil Pree Test lari 2,4 Km Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	30
Tabel 9 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Tabel 10 Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	35
Tabel 11 Perbedaan Rata-Rata Waktu Hasil <i>Pre Test dan Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	36
Tabel 12 Nilai Uji Normalitas, Homogenitas, dan Hipotesis Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	40
Tabel 13 Data Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol .....	64
Tabel 14 Analisis Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	65

Tabel 15 Analisis Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 16 Data Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	69
Tabel 17 Analisis Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	70
Tabel 18 Analisis Tabel Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	72
Tabel 19 Tabel Perhitungan Uji Homogenitas Pre Test.....	76
Tabel 20 Tabel Perhitungan Uji Homogenitas Post Test.....	77
Tabel 21 Uji Hipotesis Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	78



## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Contoh Bentuk Lapangan untuk <i>Latihan Fartlek</i> .....	9
Gambar 1 Perbedaan Jantung Atlet dan non Atlet.....	12
Gambar 3 Otot- otot yang digunakan saat Berlari .....	13
Gambar 4 Kerangka berfikir .....	15
Gambar 5 Rancangan Penelitian .....	19
Gambar 6 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	31
Gambar 7 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	32
Gambar 8 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	34
Gambar 9 Histogram Distribusi Frekuensi <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	35
Gambar 10 Histogram Perbedaan Rata-Rata Waktu <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	37

## DAFTAR LAMPIRAN

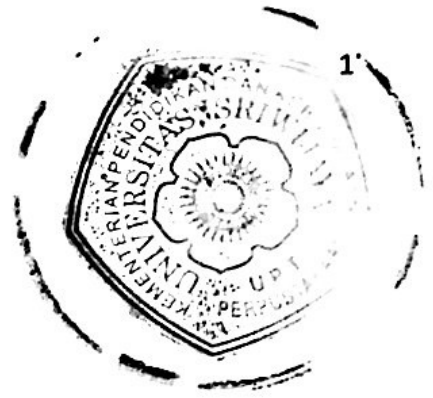
	Halaman
Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 2 Usul Judul Penelitian.....	48
Lampiran 3 Surat Persetujuan Seminar Proposal.....	49
Lampiran 4 Surat Pengesahan Hasil Seminar Proposal .....	50
Lampiran 5 SK Pembimbing.....	51
Lampiran 6 Surat Izin Penelitian Dari FKIP .....	52
Lampiran 7 Pengantar dari Kementrian Agama .....	53
Lampiran 8 Foto-Foto Penelitian .....	54
Lampiran 9 Program Latihan .....	57
Lampiran 10 Surat Keterangan Penelitian dari Sekolah .....	63
Lampiran 11 Data <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol.....	64
Lampiran 12 Analisis Data <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol .....	65
Lampiran 13 Data <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol.....	69
Lampiran 14 Analisis Data <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol .....	70
Lampiran 15 Uji Normalitas .....	74
Lampiran 16 Uji Homogenitas.....	76
Lampiran 17 Uji Hipotesis.....	78
Lampiran 18 Persentase Peningkatan Hasil Latihan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	80
Lampiran 19 Tabel Uji “t” .....	81
Lampiran 20 Tabel Chi Kuadrat .....	82
Lampiran 21 Persetujuan Ujian Akhir Strata 1 .....	
Lampiran 22 Kartu Bimbingan Skripsi .....	83

## ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kemampuan fisik siswa putra Ekstrakurikuler Sepakbola di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir yang disebabkan kurangnya latihan fisik serta tidak didukung oleh sarana dan prasarana latihan yang memadai sehingga diperlukan bentuk latihan yang memiliki manfaat besar bagi siswa. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) pada siswa putra ekstrakurikuler sepakbola di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir. Variabel penelitian terdiri dari variabel bebas yaitu latihan fartlek serta variabel tergantung yaitu peningkatan daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ), diperoleh dari tes lari 2,4 Km. Populasi penelitian ini berjumlah 32 orang. Pengambilan sampel menggunakan sistem *ordinal pairing* dengan diberikan tes awal (*pre test*), kemudian hasil *pre test* diranking dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu 16 orang untuk kelompok eksperimen dan 16 orang untuk kelompok kontrol. Metode penelitian menggunakan metode eksperimen semu. Teknik pengumpulan data yaitu dengan melakukan lari 2,4 Km. Setelah itu data dianalisis dengan menggunakan uji "t". Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $t_{hitung} = 4,3 > t_{tabel (0,95)} = 1,70$  dengan taraf signifikan 5% (0,05) dengan  $dk = 30$ . Rata-rata *pre test* untuk kelompok eksperimen yaitu 13,31 dan setelah mendapat perlakuan rata-rata *post test* untuk kelompok eksperimen menjadi 13,07 atau naik sebesar 1,92%. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa : " *Terdapat pengaruh latihan farlek terhadap peningkatan daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepakbola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir*", .

Kata kunci : Latihan fartlek , daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ).





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### 1.1. Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang sangat erat hubungannya dengan kehidupan manusia. Dalam kegiatan sehari-hari, tanpa disadari sebenarnya manusia telah melakukan aktivitas olahraga. Mulai dari berjalan, berlari, melompat, meloncat, meraih, memukul dan sebagainya. Dalam melakukan kegiatan olahraga, semua orang tentunya mempunyai tujuan. Salah satu tujuan yang paling penting yaitu untuk mendapatkan tingkat kesegaran jasmani yang baik serta tanpa terkecuali mengharapkan lebih seperti prestasi yang tinggi, kesegaran jasmani dan prestasi yang tinggi dapat diperoleh dengan melakukan kegiatan olahraga yang terencana, teratur dan berkelanjutan. Ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Husdarta (2009:24) bahwa kebugaran dan kesehatan akan dicapai melalui program penjas yang terencana, teratur dan berkesinambungan.

Usaha untuk mencapai tujuan prestasi yang tinggi dibidang olahraga harus ditunjang oleh beberapa hal diantaranya adalah sarana dan prasarana olahraga yang memadai. Selain itu untuk menunjang prestasi olahraga yang baik tentunya harus didukung beberapa faktor pendukung dalam meningkatkan prestasi tersebut salah satunya adalah dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik, dimulai dari pembinaan dan pelatihan olahraga sedini mungkin. Dalam latihan maupun pertandingan dituntut kemampuan teknis, taktik dan strategi. Setelah didukung dari semua aspek tersebut demikian juga dibutuhkan kemampuan stamina yang baik, karena stamina yang baik sangat berpengaruh terhadap prestasi siswa, dan dengan metode latihan yang benar prestasi tertinggi sangat mustahil dapat dicapai. Karena itu latihan harus disusun berdasarkan asas *coaching* yang berlaku bagi tiap-tiap cabang olahraga yang dipelajarinya untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Dalam cabang olahraga seperti permainan sepakbola diperlukan kesegaran jasmani, serta stamina yang baik untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Menurut

Thomas (dalam Harsono, 1988:169), "*the ability to withstand fatigue*, sedangkan *fatigue* adalah *which tends to cause a fall off in the repeated performance of any activity*". Jadi, stamina adalah kemampuan untuk bertahan terhadap kelelahan, sedangkan kelelahan adalah suatu yang menyebabkan penurunan dalam setiap prestasi kegiatan kita. Stamina memungkinkan atlet untuk meneruskan kerja, latihan, pertandingan, meskipun berada dalam kondisi lelah. Oleh karena itu sebelum berlatih untuk stamina, atlet harus terlebih dahulu memiliki suatu tingkatan *endurance* (daya tahan) tertentu. Kerja stamina adalah kerja pada tingkat anaerobik, di mana suplai atau pemasukan oksigen tidak cukup untuk mencukupi kebutuhan pekerjaan yang dilakukan oleh otot.

Permainan sepak bola adalah salah satu olahraga yang banyak diminati oleh siswa di Kabupaten Ogan Ilir. Salah satu sekolah yang memiliki jadwal khusus ekstrakurikuler sepakbola yaitu Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga. Di sekolah ini prestasi olahraga khususnya pada bidang sepakbola kurang baik, terlihat minimnya prestasi yang diraih oleh siswa sekolah ini. Hal ini terjadi karena kurangnya latihan fisik teratur dan terprogram dengan baik yang diterapkan pada siswa, dalam pengamatan peneliti disaat melakukan latihan ekstrakurikuler teknik-teknik dasar dalam sepak bola yang dikuasai oleh siswa ini sudah cukup baik tetapi kondisi fisiknya masih perlu ditingkatkan, para pemain cepat mengalami kelelahan, itu membuktikan daya tahan aerobik siswa sangat kurang.

Berdasarkan wawancara kepada salah satu guru pendidikan jasmani dan kesehatan yaitu Bapak Hendra, S.Pd, menurutnya secara keseluruhan daya tahan aerobik siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola masuk dalam kategori kurang baik. Latihan yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola sebagian besar fokus latihan hanya pada teknik dalam bermain sepak bola, sedangkan untuk fisik hanya sekitar 40%. Ini membuktikan bahwa latihan fisik pada siswa ekstrakurikuler sepakbola masih kurang. Oleh karena itu, perlu adanya tambahan latihan fisik kepada siswa tersebut.

Akan tetapi, untuk melakukan tambahan latihan fisik, di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Ogan Ilir ini fasilitasnya belum memadai, baik untuk ketahanan aerobik ataupun untuk ketahanan anaerobik, hanya tersedia lapangan sepak bola. Jadi, bentuk latihan yang bisa dilakukan ialah latihan yang bisa memanfaatkan fasilitas yang ada. Latihan yang mudah dilakukan, hemat biaya, tetapi manfaatnya besar bagi kebugaran fisik. Dalam hal ini, salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan untuk memanfaatkan fasilitas tersebut ialah latihan fisik melalui aktivitas berlari.

Menurut Harsono (1988:155), ada beberapa cara untuk meningkatkan daya tahan aerobik salah satunya dua sistem latihan yang dapat menjamin peningkatan daya tahan (atau sering pula disebut dengan *endurance*), yaitu *fartlek* dan *interval training*. *Fartlek* adalah sistem latihan atau "*speedplay*" yang diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia adalah untuk membangun, mengembalikan, atau memelihara kondisi tubuh seseorang. *Fartlek* adalah sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga terutama cabang olahraga yang memerlukan daya tahan aerobik.

Berdasarkan penemuan peneliti dalam pengamatan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga yang berlokasi di Jl. K.H Harun No 61 Sakatiga Kecamatan Indralaya Kabupaten Ogan Ilir. Alasan peneliti melakukan penelitian di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga, karena latihan *fartlek* diduga dapat meningkatkan daya tahan aerobik ( $VO_2Max$ ) serta lokasi ini dipilih dikarenakan dengan pertimbangan dapat mendukung lancarnya kegiatan penelitian karena untuk efisiensi waktu, dan jarak yang harus ditempuh peneliti ke sekolah tidak terlalu jauh.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan bukan siswa satu kelas, hal ini dilakukan agar penelitian ini tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar selama di kelas. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dan diberikan kepada siswa, khususnya siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler yang berjumlah 32 orang. Sampel dijadikan dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok non perlakuan, yang diperoleh melalui *ordinal pairing*.

Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu, dalam seminggunya latihan dilakukan 3 kali seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu yang dimulai pukul 15.30-17.00 WIB dengan tujuan meningkatkan daya tahan aerobik ( $VO_2\max$ ), sedangkan tujuan latihan *fartlek* Menurut Fox dan Mathews dalam (Sajoto, 1988:215), tertera pada (halaman 10), pelaksanaan *fartlek* menggunakan pedoman Harsono (1988:156), yang tertera pada (halaman 9). Setelah data terkumpul, data tersebut akan diolah menggunakan rumus Uji t (Arikunto, 2006:307).

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengambil judul “*Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik ( $VO_2\max$ ) Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir*”.

## 1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

- Program latihan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola di Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir tidak menekankan pada latihan daya tahan aerobik.
- Daya tahan fisik Siswa pada ekstrakurikuler sepak bola kurang maksimal.
- Program latihan yang diberikan pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir tidak terprogram dengan baik.

## 1.3. Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahan, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini, hanya mengenai Peningkatan Daya Tahan Aerobik ( $VO_2\max$ ) melalui latihan *Fartlek* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir.



#### **1.4. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut, “Apakah Latihan Fartlek dapat meningkatkan terhadap Daya Tahan Aerobik ( $VO_2Max$ ) pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir”.

#### **1.5. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan membuktikan ada tidaknya Pengaruh Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik ( $VO_2Max$ ) pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Madrasah Aliyah Negeri Sakatiga Kabupaten Ogan Ilir.

#### **1.6. Manfaat Penelitian**

Penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat :

- 1.) Bagi peneliti, untuk memenuhi salah satu syarat untuk laporan akhir dalam mendapatkan gelar strata 1 dalam rangka menimba ilmu pengetahuan
- 2.) Sebagai bahan masukan bagi pendidik yang memiliki siswa ekstrakurikuler sepakbola dalam menentukan program olahraga
- 3.) Hasil yang diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmu bagi calon pelatih atau pelatih dalam meningkatkan  $VO_2Max$  ( daya tahan aerobik)
- 4.) Untuk dapat dijadikan bahan acuan pada peneliti sejenis atau selanjutnya

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Materi Ajar FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- 2007. *Kinesiologi Olah raga*. Palembang: Materi Ajar FKIP Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Sriwijaya.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, 1986. *Theory and Methodology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe, Kendal/Publishing.
- Engkos, Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Husdarta. 2009. *Manajemen Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang: Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press).
- Julistina, Lia. 2010. *Pengaruh latihan Interval Training Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>max (Kapasitas Aerobik) Pada Siswa Putra Kelas XI SMA Tri Dharma Palembang* Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Khomsin. 2005. *Atletik 1*. Universitas Negeri Semarang. IKIP Semarang Press.
- Madekarba, 2010. Tabel cooper lari 2,4 (Online), (<http://madekarba.files.wordpress.com/2010/01/.doc.>) Diakses 13 april 2012.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

- Sedarmayanti dan Syarifudin Hidayat. 2002. *Metodologi Penelitian*. Bandung: Mandar Maju.
- Sharkey, J. Brian. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: CV Haji Masagung.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata Kreasi Media.
- Zainuddin, 1995. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Universitas Erlangga
- Zudine, 2011. *Mengukur VO2max* (Online), ([Http://journal.zudine.wordpress.com](http://journal.zudine.wordpress.com)., diakses 13 april 2012).