

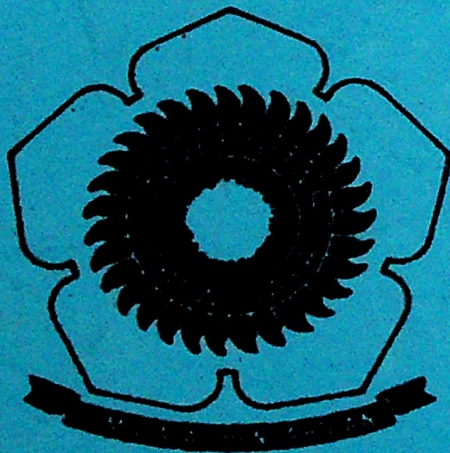
**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO₂max ATLET PUTRA PENCAK SILAT TAPAK SUCI BATURAJA**

Skripsi Oleh

TAUPIK AKBAR

Nomor Induk Mahasiswa 06091406046

PROGRAM Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

S
796.807

R : 25247 / 25808

Tam

P

2013

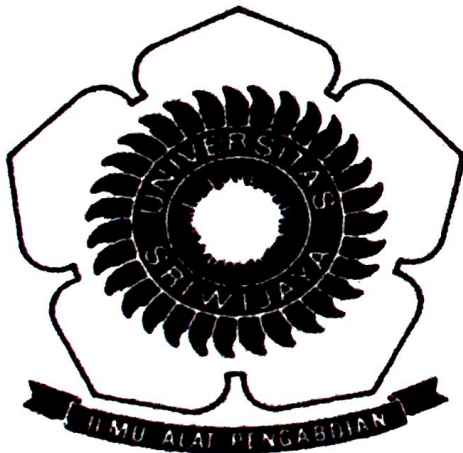
**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO₂max ATLET PUTRA PENCAK SILAT TAPAK SUCI BATURAJA**

Skripsi Oleh

TAUPIK AKBAR

Nomor Induk Mahasiswa 06091406046

PROGRAM Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU KEPENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

PALEMBANG

2013

**PENGARUH LATIHAN *FARLEK* TERHADAP PENINGKATAN VO_{2max}
ATLIT PUTRA PENCAK SILAT TAPAK SUCI BATURAJA**

Skripsi Oleh:

TAUPIK AKBAR

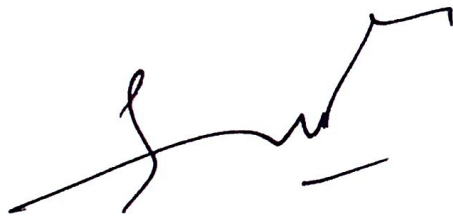
NIM. 06091406046

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Di Setujui :

Sebagai Skripsi Program Strata 1

Pembimbing I



Drs. Sy. Muherman, M.Pd
NIP. 196009131987021001

Pembimbing II



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Disahkan

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno
NIP.195508101983031005

Skripsi Ini Telah Diujikan dan Lulus pada :

Hari : Jumat

Tanggal : 6 Desember 2013

Tim penguji :

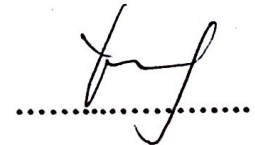
1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd



2. Sekretaris : Dr. Sukirno



3. Anggota : Prof. Dr. Fauziah Nuraini K, Sp.RM.MPH




4. Anggota : Drs. Waluyo, M.Pd



5. Anggota : Drs. Meirizal Usra, M.Kes



**Palembang, 16 Desember 2013
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001**

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Taupik Akbar

NIM : 06091406046

Program Studi : Pendidikan jasmani dan kesehatan

Dengan ini saya nyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN VO_{2max} ATLET PUTRA PENCAK SILAT TAPAK SUCI BATURAJA” ini seluruh isinya adalah dengan benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Palembang, Desember 2013

Yang Membuat Pernyataan



Taupik Akbar
NIM 06091406046

Kupersembahkan Skripsi ini Kepada :

- **Allah SWT dan Nabi Muhammad SAW**
- **Almarhum Ayahanda (Marzuki Wahab, S.Pd) dan ibunda (Nurlaili) yang sangat kusayangi, terima kasih untuk semua cinta, kasih, doa dan pengorbanan yang telah tcurahkan untuk ku, serta dukungan yang diberikan baik materi maupun rohani dan kesabaran.**
- **Adik-adik ku (Ade Herwana dan Putri Hartini) yang selalumemberikanku semangat dan keceriaan kepadaku.**
- **Keluarga besarku (Zuriat Haji Wahab) yang telah membantu baik materi, pemikiran serta dukungan yang tak henti-hentinya dan selalu berharap untuk keberhasilanku.**
- **Yang terkasih (Mien Sylvia, AM.Keb.) yang tak henti-hentinya memberiku semangat, doa serta dukungan dalam menjalani perkuliahan serta menyelesaikan skripsi ini hingga aku dapat mencapai cita-citaku**
- **Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Kes dan Dr. H. Sukirno, M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah membimbing dengan sabar**
- **Bapak Drs. Waluyo sebagai ketua prodi penjaskes dan Seluruh dosen Penjaskes Unsri yang telah memberikan ilmu pengetahuan selama kuliah di Universitas Sriwijaya**
- **Sahabat-sahabatku, khususnya feri andika yang telah berjuang bersama dalam menyelesaikan skripsi. Ridho, ameng, zainal, Abu, Masagus, Teguh, Pahmi, Adam, Fajar, dewi, meilani, joni, ilham dan tidak dapat saya sebutkan satu-persatu yang telah memberikan aku semangat.**
- **Teman-teman aku kususnya kelas B di penjaskes 09 Unsri.**
- **Atlit Pencak silat Tapak Suci Baturaja, Harun Al Rasyid, sumarni, Marfian, Riki, Juanda, nasir, dll. Terima kasih untuk bantuannya.**
- **Almamaterku**

Motto:

- ❖ *“Kunci keberhasilan adalah kesabaran dan berani menghadapi kenyataan hidup sekalipun itu Pahit”.*
- ❖ *“Apabila Kamu diberikan cobaan maka bertawakallah dan bersabarlah, karena dibalik cobaan yang kamu terima pasti ada hikmah yang akan beresni dalam hidupmu”.*
- ❖ *“Jangan Pening ngurusi gawean uwong, biar uwong pening ngurusi gawean kita”*

“SATU UNTUK SEMUA, SEMUA UNTUK SATU”

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Farlek* Terhadap Peningkatan VO_2max Atlit Putra Pencak Silat Tapak Suci Baturaja”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya, oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya.

Wasalam,

Penulis



UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A sebagai Rektor Unsri, kepada Bapak Prof. Drs. Sofendi, M.a. Ph.D. selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, dan Bapak Drs. Waluyo, M. Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Kes dan Dr. Sukirno sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Jefriansyah, SE. selaku Ketua IPSI Baturaja dan Bapak Harun Al Rasyid selaku Ketua PIMDA Tapak Suci Baturaja yang telah banyak memberikan bantuan dan kemudahan dalam pelaksanaan penelitian ini. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Atas dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang , Desember 2013

Penulis,

Taupik Akbar

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
UCAPAN TERIMA KASIH	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah	3
1.4 Rumusan Masalah	3
1.5 Tujuan Penelitian	3
1.6 Manfaat Penelitian	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Pengertian Oksigen Maksimal (VO_{2max}).....	5
2.1.1 VO_{2max}	5
2.1.2 Satuan VO_{2max}	5
2.1.3 Faktor-faktor yang Menentukan VO_{2max}	6

2.2	Pengertian Fartlek.....	6
2.3	Definisi Latihan	8
2.4	Kerangka Berfikir.....	11
2.5	Hipotesis.....	12
BAB III METODE PENELITIAN		13
3.1	Jenis Penelitian	13
3.2	Tempat dan Waktu	13
3.3	Rancangan Penelitian	13
3.4	Variabel Penelitian	14
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	14
3.6	Populasi dan Sampel	15
	3.6.1 Populasi.....	15
	3.6.2 Sampel.....	15
3.7	Tektik Pengumpulan Data Dan Analisis Data.....	16
	3.7.1 Jenis Data.....	16
	3.7.2 Teknik Aalisis Data.....	17
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		21
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	21
4.2	Karakteristik Penelitian.....	21
4.3	Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	21
4.4	Analisis Data.....	22
	4.4.1 Uji Normalitas Data	
	4.4.1.1 Uji Normalitas Sempel Pretest Kelompok Eksperimen	
	4.4.1.2 Uji Normalitas Sempel Pretest Kelompok Kontrol	
	4.4.1.3 Uji Normalitas Sempel Postest Kelompok Eksperimen	
	4.4.1.4 Uji Normalitas Sempel Postest Kelompok Kontrol	

4.4.1.5 Meningkatkan Latihan Fartlek Terhadap HasilVO2max Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	
4.4.2 Uji Homogenitas Data.....	40
4.4.3 Uji Hipotesis.....	42
4.5 Pembahasan.....	45
4.5.1 Pembahasan Hasil Pretest Dan Postest VO2max Kelompok Eksperimen	
4.5.2 Pembahasan Hasil Pretest dan Postes VO2max Kelompok Kontrol	
4.5.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	
4.5.4 Pembahasan Uji Homogenitas	
4.5.5 Pembahasan Uji Hipotesis	
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	49
5.1 Simpulan	49
5.2 Saran	49
DAFTAR PUSTAKA.....	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Daftar Distribusi Hasil Pretes kelompok eksperimen.....	24
2. Distribusi Hasil Pretest kelompok Kontrol.....	28
3. Daftar Distribusi Hasil POstest kelompok Eksperimen.....	32
4. Daftar Distribusi Hasil Postest Kelompok Kontrol.....	36
5. Perbedaan Mean Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen.....	39
6. Harga Yang Diperlukan Untuk Homogenitas Kelompok Sampel.....	40
7. Beda Data Pretest dan Postest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	42

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Gambar 1. Lintasan Lari.....	7
2. Gambar 2 Kerangka Fikir.....	12
3. Gambar 3 Penelitian.....	81
4. Gambar 4 Foto Perguruan Pencak Silat Tapak Suci.....	81
5. Gambar 5 Foto Pada Saat Pretest Atlit Melakukan Bleep Test.....	82
6. Gambar 6 Atlit Latihan Fartlek.....	83
7. Gambar 7 Foto Atlit Pada Saat Postes Melaksanakan Bleep Tes.....	84
8. Gambar 8 Alat Penelitian.....	85
9. Gambar 9 Lapangan Penelitian.....	86

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Daftar Riwayat Hidup	51
2. Daftar nama dosen pembimbing.....	52
3. Pengesahan usul judul skripsi.....	56
4. Persetujuan proposal.....	57
5. Telah diseminarkan.....	58
6. Surat Surat keputusan pembimbing skripsi.....	59
7. Surat izin penelitian universitas Sriwijaya.....	60
8. Surat izin penelitian Perguruan Pencak Silat Tapak Su.....	61
9. Surat Izin Penelitian IPSI.....	62
10. Kegiatan Latihan	63
11. Formulir VO2max.....	67
12. Harga Distribusi T.....	71
13. Table Harga Chi Kuadrat.....	72
14. Ordinal Pairing.....	73
15. Pretes Kelompok Eksperimen.....	74
16. Pretes Kelompok Kontrol.....	75
17. Postes Kelompok Eksperimen.....	77
18. Postes Kelompok Kontrol.....	78

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan vo_2max atlet putra pencak silat tapak suci baturaja”. Permasalahannya apakah ada Pengaruh Latihan *fartlek* terhadap peningkatan vo_2max atlet putra pencak silat tapak suci Baturaja?. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Fartlek* terhadap hasil vo_2max atlet pencak silat Baturaja dan untuk menyusun program latihan secara menarik dan menyenangkan. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet putra pencak silat Baturaja yang berjumlah 60 atlet. Jumlah sampel penelitian ini 60 atlet putra dengan menggunakan teknik random sampling dan di bagi dengan teknik ordinal pairing menjadi 30 atlet sebagai kelas eksperimen dan 30 atlet sebagai kelas kontrol. Kelas eksperimen diberi perlakuan latihan *Fartlek* dan kelas control tidak diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes akhir. Statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian hipotesis dengan statistik uji t, maka didapat hasil yang menunjukkan $t_{hitung} = 42,559 > t_{tabel} = 1,771$. Dengan demikian latihan *fartlek*, mempunyai pengaruh terhadap peningkatan vo_2max atlet putra pencak silat tapak suci Baturaja, Dianjurkan agar latihan ini digunakan untuk meningkatkan kemampuan vo_2max dalam Olahraga beladiri pencak Silat.

Kata kunci : Latihan, *Fartlek*, VO_2max

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pencak Silat merupakan seni beladiri yang berakar pada rumpun melayu. “Istilah silat dikenal secara luas di asia tenggara, akan tetapi khusus di indonesia istilah yang digunakan adalah Pencak Silat istilah ini digunakan sejak 1948 untuk mempersatukan berbagai aliran seni beladiri tradisional yang berkembang di indonesia. Nama *pencak* digunakan di jawa, sedangkan *silat* di gunakan di sumatera, semenanjung malaya dan kalimantan. Dalam perkembangannya kini istilah *pencak* lebih mengedepankan unsur seni dan penampilan keindahan gerakan, sedangkan *silat* adalah inti ajaran beladiri dalam pertarungan” (Pamungkas, 2012:45). Pencak Silat sebagai olahraga prestasi atau olahraga pertandingan. Pencak Silat kini telah secara resmi masuk sebagai cabang olahraga dalam pertandingan internasional, khususnya dipertandingkan dalam SEA Games. Organisasi silat nasional di bentuk seperti Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Indonesia, Persekutuan Silat Singapore (PERSIS) di Singapura, dan Persekutuan Silat Brunei Darusalam (PERSIB) di Brunei. Telah tumbuh pula puluhan perguruan-perguruan silat di Amerika Serikat dan Eropa.

Pencak silat di Baturaja khususnya di Perguruan Tapak Suci sekarang prestasinya semakin lama semakin menurun, ini terlihat dari setiap mengikuti pertandingan jarang sekali memenangkan pertandingan tersebut, contohnya di ajang kejuaraan PORKAB April 2013 seringkali kalah bersaing untuk memperebutkan juara disebabkan oleh pola latihan yang tidak sesuai untuk meningkatkan daya tahan atlit, adapun teknik dasar dalam Pencak silat seperti pukulan, tendangan, sampai teknik jatuhan dengan mempergunakan serkelan dan guntingan. Teknik-teknik seperti itu sudah bukan barang baru lagi bagi mereka pada akhirnya nanti, faktor fisiklah yang memegang peranan dalam suatu kemenangan salah satunya volume VO₂MAX.

Nala (2011:126) Menyatakan bahwa tipe atau jenis olahraga yang paling tepat untuk meningkatkan daya tahan umum, termasuk juga kebugaran fisik (kesegaran

jasmani) adalah dengan metode latihan *fartlek*". Selain itu dari pengamatan yang peneliti lakukan, masih banyak atlet Pencak Silat Tapak Suci Baturaja, yang belum memiliki VO_2MAX yang baik. Terbukti masih banyak atlet yang rendah memiliki VO_2MAX sesuai dengan standar yang harus dimiliki oleh seorang atlet untuk mencapai prestasi. Padahal VO_2MAX merupakan aspek terpenting dalam olahraga Pencak Silat.

Adapun salah satu latihan untuk meningkatkan VO_2MAX atlet Pencak Silat untuk meraih prestasi puncak yaitu *fartlek*. *fartlek* merupakan sistem latihan yang sangat baik untuk semua cabang olahraga termasuk Pencak Silat untuk meningkatkan daya tahan. Menurut Nala(2011:132) "Fartlek berarti bermain-main dengan kecepatan". Adapun bentuk latihan *fartlek* yaitu lari jauh dan sebaiknya dilakukan di alam terbuka dengan berbagai kondisi seperti yang berbukit-bukit, belukar, selokan-selokan untuk dilompati, tanah berpasir, tanah beruput, tanah lembek dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas dan hasil pengamatan dilapangan peneliti terasa tergerak untuk melakukan penelitian ini, karena dengan latihan *Fartlek* di prediksi dapat meningkatkan VO_2max atlet dan atlet tersebut dapat memiliki daya tahan yang maksimal sehingga atlet dapat mencapai prestasi di bidang olahraga Pencak Silat. Maka penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian yang berjudul. "Pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO_2max atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Baturaja".

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ditemukan dalam latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

- Kurangnya latihan Fisik
- Kurangnya variasi latihan
- Belum dilakukan latihan untuk meningkatkan $VO_2\max$

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu batasan masalah. Penelitian ini dibatasi, Adakah terdapat pengaruh latihan fartlek pada peningkatan $VO_2\max$ atlet Pencak Silat Putra Tapak Suci Baturaja.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan di atas, yaitu :

Apakah ada pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan $VO_2\max$ atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Baturaja ?

1.5 Tujuan Penelitian

Secara operasional tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan $VO_2\max$ atlet Putra Pencak Silat Tapak Suci Baturaja.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diperoleh diharapkan dapat berguna :

- Bagi atlet pencak Silat Tapak Suci Baturaja yang mengikuti latihan, diharapkan dapat memiliki $VO_2\max$ yang baik

- Bagi pelatih Pencak Silat Tapak Suci Baturaja, diharapkan dapat menggunakan bentuk latihan *fartlek* untuk meningkatkan VO_2MAX dalam latihan tersebut
- Bagi penulis, salah satu syarat untuk laporan akhir mendapatkan gelar strata 1 dan menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara untuk meningkatkan VO_{2max} bagi atlet putra.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. 1983. *Theory and methodology of training*. Kendall / Hunt publishing company
- Harsono. 1991. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam coaching*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti PPLTK.
- Joko Pamungka. 2012 *Panduan lengkap Beladiri Dengan Tenaga Dalam*. Yogyakarta: Araska
- Khomsin, 2005. *Atletik I*. Semarang: Universitas Negeri Semarang Press.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar : Udayana university press
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta : Depdikbud
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsita.
- Sugiyono. 2012. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi A. 2010. *Prosedur Penelitian; Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukirno. 2011. *Kesehatan olahraga Dan Program Latihan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno. 2011. *Ilmu Anatomi Manusia*. Palembang: Dramata.
- Wiarso, Giri, 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Yansah, Marfira. 2011. Pengaruh permainan bola basket terhadap kesegaran jasmani siswa kelas VII SMP Adabiyah Palembang. Skripsi tidak di terbitkan. Palembang : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.