PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK TERHADAP VO2MAX SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI SMPN 151 JAKARTA

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Satu Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi

Oleh

BAGAS HARIANTOKO
41182191180149

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap VO2max Siswa Esktrakulikuler Futsal Di SMPN 151 Jakarta" Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Pembimbing

Elly Diana Mamesah, M.Pd

Mengetahui
Dekan FKIP UNISMA Bekasi

Yudi Budianti M.Pd

Disyahkan oleh
Ketua Jurusan Pendidikan
Jasmani kesehatan dan Rekreasi

Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul: "Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap VO2max Siswa Esktrakulikuler Futsal Di SMPN 151 Jakarta" Telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas "45" Bekasi

Hari : Kamis
Tanggal : 26 Januari 2023

Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi

Ketua : Yudi Budianti M.Pd (_____)

Sekretaris : Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd (_____)

Dosen Penguji

1 Dr. Bujang, Drs., M.Si (_____)

2 Hasan Basri, M.Pd (_____)

3 Andini Dwi Intani, M.Or (_____)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

N a m a : **Bagas Hariantoko**

NPM 41182191180149

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap VO2max Siswa Esktrakulikuler Futsal Di SMPN 151 Jakarta" dan beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan.

Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko, sanksi yang di jatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 26 Januari 2023
Yang membuat pernyataan,

Bagas Hariantoko

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Sesuatu yang belum dikerjakan, seringkali tampak mustahil; kita baru yakin kalau kita telah berhasil melakukannya dengan baik.

- Evelyn Underhill-

Persembahan

Skripsi ini
Saya persembahkan pada
kedua orang tua tercinta, dan Saudaraku
yang tersayang, serta teman-tamanku
seperjuangan

ABSTRAK

Bagas Hariantoko, NPM: 41182191180149, Pengaruh Metode Latihan Fartlek Terhadap VO2max Siswa Esktrakulikuler Futsal Di SMPN 151 Jakarta. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam "45" Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk Ingin mengetahui apakah latihan fartlek dapat meningkatkan Vo2 max pada pemain futsal SMP Negeri 151 Jakarta. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah siswa peserta latih ekstarkurikuler futsal SMPN 151 Jakarta yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Dari hasil analisis data, penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fartlek dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO2maks pemain futsal pada siswa peserta latih ekstrakurikuler di SMP Negeri 151 Jakarta dan memperoleh nilai t_{hitung} sebesar 78.58 dan signifikan pada *alpha* 5%, dengan demikian disimpulkan bahwa dengan teraf kepercayaan 95% latihan fartlek dapat meningkatkan VO2maks pemain futsal pada siswa peserta latih ekstrakurikuler di SMP Negeri 151 Jakarta.

Kata kunci: Latihan Fartlek, VO2maks, Futsal dan Siswa Ekstrakurikuler

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan segala rahmatnya, sehingga penulisan skripsi ini telah dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana satu pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45" Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini banyak diperoleh bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penysusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Bapak Yudi Budianti M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, S.Pd., M.Pd, sebagai Ketua Jurusan Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi.
3. Ibu Elly Diana Mamesah, S.Pd., M.Pd, sebagai pembimbing selama penyelesaian skripsi ini
4. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISMA Bekasi
5. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan pendidikan olahraga kesehatan dan rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

6. Bapak Kepala Sekola dan Bapak/Ibu Guru SMP Negeri 151 Jakarta yang telah membantu penelitian ini.
7. Kedua orang tua saya serta kakak dan adik yang selalu mendo'akan penulis agar berhasil dalam mencapai cita-cita.

Tidak ada sesuatu yang penulis perbuat untuk dapat membalas budi baiknya, kecuali hanya mendo'akan semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat imbalan dari yang maha kuasa, amin.

Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 26 Januari 2023
Penulis,

Bagas Hariantoko

DAFTAR ISI

halaman

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... ii
LEMBAR PERSETUJUAN PENGUJI iii
PERNYATAAN iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN..... v
ABSTRAKSI vi
KATA PENGANTAR vii
DAFTAR ISI..... ix
DAFTAR GAMBAR..... xi
DAFTAR TABEL..... xii
DAFTAR LAMPIRAN..... xiii

BAB I PENDAHULUAN..... 1
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Batasan dan Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Defenisi Operasional..... 4

BAB II. TINJAUAN TEORITIS 6
A. Hakikat Permainan Futsal..... 6
1. Sejarah Permainan Futsal..... 6
2. Pengertian Permainan Futsal 13
3. Teknik Dasar Permainan Futsal..... 16
4. Peraturan Futsal..... 28
B. Hakikat Latihan 38
1. Pengertian Latihan 38
2. Tujuan latihan 39
3. Latihan Fartlek 43

C. Hakikat VO2maks..... 47
1. Pengertian VO2maks 47
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi **VO2maks** 49
D. Penerlitian Relevan 53
E. Kerangka Berpikir dan Hipotesis..... 54
1. Kerangka Berpikir..... 54
2. Hipotesis 56

BAB III PROSEDUR PENELITIAN..... 57
A. Metode Penelitian..... 57
B. Populasi dan Sampel 58
C. Waktu dan Tempat Penelitian 59
D. Desain dan Instrumen Penelitian..... 59
E. Prosedur Pengolahan Data..... 61

BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA..... 66
A. Deskrispi Data 66
B. Pengujian Hipotesis..... 69
C. Diskusi dan Penemuan 69

BAB V SIMPULAN DAN SARAN..... 72
A. Simpulan..... 72
B. Saran..... 72

DAFTAR PUSTAKA 73
LAMPIRAN-LAMPIRAN..... 74

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Teknik Dasar*Passing*..... 18
Gambar 2.2 Teknik Dasar *Control*..... 19
Gambar 2.3 Teknik Dasar *Chipping* 21
Gambar 2.4 Teknik Dasar Menggiring Bola..... 23
Gambar 2.5 Teknik Dasar *Shooting* Menggunakan Punggung..... 26
Gambar 2.6 Teknik Dasar *Shooting* Menggunakan Ujung Kaki..... 26
Gambar 2.7 Teknik Dasar Menyundul..... 27
Gambar 2.8 Lapangan Futsal..... 29
Gambar 2.9 Bola Futsal..... 31
Gambar 2.10 Variasi Latihan Fartlek..... 45
Gambar 3.1 Desain Penelitian..... 59
Gambar 3.2 Langkah-Langkah Penelitian 60
Gambar 3.3 Lari 15 Menit (Tes Balke)..... 61

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 2.1	Piala Dunia Futsal FIFA.....	9
Tabel 2.2	Piala Dunia Futsal AMF.....	9
Tabel 2.3	Liga Futsal Indonesia	12
Tabel 2.4	Perbedaan Sepakbola dengan Futsal.....	16
Tabel 2.5	Program Fartlek dengan Lari di Lapangan	44
Tabel 4.1	Hasil Tes Awal VO2maks Pemain Futsal Peserta Latih Ekstarkurikuler futsal SMP Negeri 151 Jakarta.....	64
Tabel 4.2	Hasil Tes Akhir VO2maks Pemain Futsal Peserta Latih Ekstarkurikuler futsal SMP Negeri 151 Jakarta.....	65
Tabel 4.3	Peningkatan VO2maks Pemain Futsal Peserta Latih Ekstarkurikuler futsal SMP Negeri 151 Jakarta.....	65
Tabel 4.4	Uji Normalitas Data	66
Tabel 4.5	Uji Homogenistas Data.....	66
Tabel 4.6	Uji beda hasil Tes Awal dan Tes Akhir VO2maks Pemain Futsal Peserta Latih Ekstrakurikuler SMP 151 Jakarta	67

DAFTAR LAMPIRAN

		Halaman
Lampiran 1	Program latihan.....	74
Lampiran 2	Hasil Pengukuran VO2maks dengan Balke Test	90
Lampiran 3	Rata-rata dan Standar Deviasi VO2maks Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 151 Jakarta.....	91
Lampiran 4	Uji Normalitas *Lilliefors*	94
Lampiran 5	Uji Homogenitas Data.....	97
Lampiran 6	Uji Peningkatan VO2maks Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 151 Jakarta	98
Lampiran 7	Tabel Statistik	99
Lampiran 8	Dokumen Penelitian.....	104
Lampiran 9	Surat Keputusan Pembimbing.....	108
Lampiran 10	Frekwensi Bimbingan	109
Lampiran 11	Surat Keterangan Penelitian.....	110
Lampiran 12	Biodata	111