

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO2 MAX PADA ANGGOTA CLUB FUTSAL FAS BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



OLEH:
MOHAMAD GUNAWAN
41182191180022

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

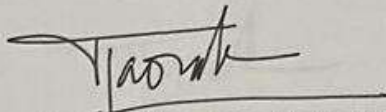
PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO2 MAX PADA ANGGOTA CLUB FUTSAL FAS BEKASI

Oleh

Mohamad Gunawan
41182191180022

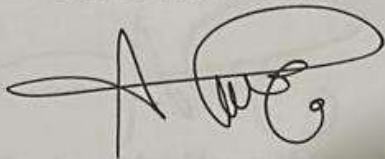
Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqivah, M.Pd., AIFO

Tanggal 23 Januari 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi
FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO
NIK. 45101122011035

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN *VO2 MAX* PADA ANGGOTA CLUB FUTSAL FAS BEKASI

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 2 Februari 2024
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

Anggota : Dr. Dindin Abidin, M.Si.

Anggota : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Anggota : Asep Septiawan, M.Pd.

Bekasi, 12 Februari 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MOHAMAD GUNAWAN

NPM : 41182191180022

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi”, ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinil dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Januari 2024

Saya Yang Menyatakan



MOHAMAD GUNAWAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tugas Kita Bukanlah Untuk Berhasil, Tugas Kita Adalah Untuk Mencoba, Karena
Dalam Mencoba Itulah Kita Menemukan Kesempatan Untuk Berhasil.
-Buya Hamka-

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk:

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Mukhamad dan Ibu Supiah, yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a untuk anakmu ini. Dan tak juga untuk Calon Istri saya Dinda Aulia terimakasih untuk selalu memberi suport serta menemani dan do'a dalam mengerjakan skripsi terserbut. Dan tak lupa juga Teman dan sahabat, yang selalu ngasih semangat untuk menyelesaikan tugas Akhir skripsi ini.

ABSTRAK

MOHAMAD GUNAWAN, 41182191180022: Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *VO₂ Max* terhadap Anggota Club Futsal FAS Bekasi. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi experiment*). Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain futsal club FAS Bekasi yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *sampling* jenuh demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 20 orang. Instrumen penelitian ini adalah dengan menggunakan *bleep test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji t. Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan sebagai berikut: latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan (meningkat) terhadap *VO₂ Max* dengan nilai signifikansi sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Maka hipotesis awal yang diajukan diterima dengan nilai $0.000 < 0.05$.

Kata Kunci: latihan lari *fartlek*, *VO₂ Max*, futsal

KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pada Anggota Club Futsal FAS Bekasi” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
6. Pelatih Club Futsal FAS
7. Atlet Club Futsal FAS
8. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Januari 2024
Penulis

MOHAMAD GUNAWAN

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	10
A. Kajian Teori.....	10
1. Pengertian Latihan	10
2. Hakikat <i>Fartlek</i>	19
3. Hakikat <i>VO₂ Max</i>	21
4. Hakikat Futsal	24
B. Hasil Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Berfikir.....	31
D. Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	34
A. Metode Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	34
1. Populasi.....	34
2. Sampel	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian	36
1. Waktu Penelitian.....	36
2. Tempat Penelitian	36
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	36
1. Desain Penelitian	36
2. Langkah-Langkah Penelitian	37
E. Rancangan Perlakuan	38
F. Instrumen Penelitian.....	38
G. Prosedur Analisis Data	41
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Deskripsi Data	44

B. Pembahasan.....	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran-Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Data Penelitian	41
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	44
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	45
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Latihan <i>Fartlek</i> di Lapangan.....	13
Gambar 2.2. Lapangan Futsal	14
Gambar 2.3. Bola Futsal.....	14
Gambar 2.4. Kerangka Berpikir	15
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	34
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	35
Gambar 3.3. Tes VO2 Max.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Deskriptif Statistik.....	68
Lampiran 2 Hasil Uji Normalitas.....	70
Lampiran 3 Hasil Uji Homogenitas	71
Lampiran 4 Hasil Uji Paired Sample t Test	72