

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (Studi Eksperimen Pada Atlet Bolabasket Putera SMA N 1 Bengkulu Selatan)**

**Oleh: Wawan Istiawan**

Permainan bolabasket sangat membutuhkan kondisi fisik yang baik, khususnya daya tahan karena permainan ini berdurasi 4x10 menit terutama daya tahan aerobik, hal ini harus dilakukan dalam upaya menjaga prestasi tinggi untuk waktu yang lama. Berdasarkan pengamatan dan informasi yang di lapangan ditemukan pada saat quarter 1 dan quarter 2 pemain mampu mengimbangi lawannya, akan tetapi menurunnya daya tahan atlet putera SMA N 1 Bengkulu Selatan pada quarter ke 3 dan ke 4 saat bertanding bisa terjadi akibat rendahnya daya tahan masing-masing atlet tersebut sehingga tidak tercapainya kondisi fisik yang diinginkan. Apabila masalah ini terus dibiarkan akan mempengaruhi pencapaian prestasi maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik Atlet Bolabasket Putera SMA N 1 Bengkulu Selatan.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada 06 Februari s/d 06 Maret 2017 di Lapangan SMA N 1 Bengkulu Selatan. Sampel dalam penelitian ini adalah Atlet Bolabasket Putera SMA N 1 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang, Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *total sampling*. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai rata-rata daya tahan aerobik sebelum latihan *fartlek* adalah 37.56 yaitu pada kategori cukup. Nilai rata – rata kemampuan daya tahan aerobik sesudah latihan *fartlek* adalah 40.88 yaitu pada kategori cukup. Latihan *fartlek* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet Bolabasket SMA N 1 Bengkulu Selatan ( $p = 0,000$ ).