

## ABSTRAK

### **Fadhli Dzil Ikram (2018) : Pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman**

Masalah penelitian adalah rendahnya Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*) yang dilakukan pada bulan Desember sampai Januari 2018 terhadap pemain sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil dari pemain dengan usia 16-18 tahun yang berjumlah 14 orang. Tempat penelitian dilakukan dilapangan sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan aerobik yaitu tes *Yo-Yo Intermittent Endurnce Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu  $t_{hitung} = 2,51 > t_{tabel} = 1,770$ .

***Kata Kunci : latihan *fartlek*, Daya tahan aerobik***