

ABSTRAK

Wahyu Kurnia (2019) : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Dayatahan Aerobik Pemain Sepakbola SMA N 8 Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan dayatahan aerobic pemain sepakbola SMA N 8 Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *fartlek* terhadap kemampuan dayatahan aerobic pemain sepakbola SMA N 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli sampai dengan bulan Agustus 2019 di lapangan sepakbola Universitas Bung Hatta. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMA N 8 Padang yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling* yaitu semua populasi sebanyak 20 orang dijadikan sampel penelitian. Pengambilan data tes awal (*pre-test*) menggunakan *bleep test*, selanjutnya diberikan perlakuan selama 14 kali pertemuan. Latihan satu minggu dilakukan 3 kali pertemuan. Berdasarkan pemberian latihan *fartlek* dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil dari penelitian ini menyatakan :Latihan *fartlek* dapat meningkatkan dayatahan aerobic pemain sepakbola SMA N 8 Padang, dengan perolehan koefisien uji-t yaitu $t_{hitung} = 14,24 > t_{tabel} = 2,086$.

Kata kunci :Latihan *fartlek*, Dayatahan aerobik