

ABSTRAK

Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan VO₂max Atlet Batang Anai Atletik Club.

OLEH : EKA JAYA SAPUTRA

Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan VO₂max seseorang, tersebut belum diketahui mana yang lebih baik dalam meningkatkan VO₂max. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode fartlek dan interval ekstensif terhadap peningkatan VO₂max. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh metode fartlek lebih besar dari pada interval ekstensif terhadap peningkatan VO₂max.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (quasi experiment) yang dilakukan Atlet Batang Anai Atletik Club, di mulai 09 Desember 2011 sampai dengan 09 Januari 2012. Sampel penelitian ini adalah Atlet Batang Anai Atletik Club lari jarak menengah ke atas yang berjumlah 10 orang terdiri 5 orang kelompok metode fartlek dan 5 orang kelompok interval ekstensif yang di berikan perlakuan 18 kali pertemuan. Teknik pengambilan data yang dipakai menggunakan tes lari 15 menit, disebut juga dengan balke test.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis dengan uji t. Sebelum uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu formalitas dan homogenitas. Hasil uji hipotesis 1, dan 2, dengan menggunakan statistik uji t dapat disimpulkan sebagai berikut : (1) metode fartlek berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan VO₂max dengan nilai probabilitas $0,000 < \alpha < 0,05$ dan $t_{hitung} (6,60) > t_{tabel}(2,13)$; (2) metode interval ekstensif berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan VO₂max dapat diperoleh nilai probabilitas $0,000 < \alpha < 0,05$ dan $t_{hitung} (9,71) > t_{tabel}(2,13)$. Berdasarkan hasil analisis di atas, diharapkan para pelatih dapat menggunakan fartlek dalam meningkatkan VO₂max bagi karena dengan meningkatkannya VO₂max akan berpengaruh positif terhadap atlet.

Kata kunci : Metode Fartlek, Metode Interval Ekstensif, dan Kemampuan VO₂max