

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* pada Siswa Ekstrakurikuler Lari Jarak Menengah Sma Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara**

**Oleh: Nur Jamiah**

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *vo2max* dan kurangnya variasi latihan siswa ekstrakurikuler lari jarak menengah SMA Negeri 1 Batang Onang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Siswa Ekstrakurikuler Lari Jarak Menengah Sma Negeri 1 Batang Onang Kabupaten Padang Lawas Utara.

Jenis penelitian ini pra eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 08 Februari- 12 Maret 2021 di lapangan SMA Negeri 1 Batang Onang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta ekstrakurikuler lari jarak menengah. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*, maka jumlah sampel adalah 15 peserta. Penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, bertempat di lapangan SMA Negeri 1 Batang Onang. Instrumen pada penelitian menggunakan *Bleep Test* dan teknik analisis data menggunakan uji t dependen sampel melalui uji persyaratan.

Berdasarkan hasil uji t-test antara pretest dan posttest latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *Vo2max* nilai  $t_{hitung} (14,02) > t_{tabel}(2,14)$ . Maka ada peningkatan yang signifikan. Sehingga,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dilihat dari nilai rata-rata *Pretest* (32,53) dan nilai rata-rata *Posttest* (35,19), maka terjadi peningkatan *Vo2max* sebesar (2,66) atau 8,18%.

**Kata kunci: Latihan *Fartlek*, *Vo2max*, Lari Jarak Menengah.**