

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN *CARDIOVASKULAR*
PEMAIN SEPAK BOLA SMA OLAHRAGA SURYA
BAKTI KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai
salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana (S.Or)*



Oleh:

**RANDY SYAHPUTRA
NIM / BP : 16089079 / 2016**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Judul : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan
Cardiovaskular Pemain Sepak Bola Sekolah Olahraga
Surya Bakti Kota Padang

Nama : Randy Syahputra

NIM : 16089079

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

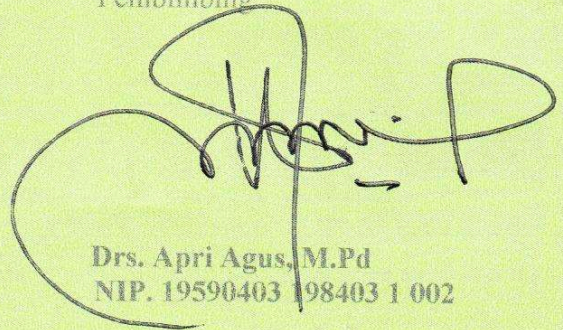
Padang, November 2021

Disetujui Oleh :
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Mengetahui,
Pembimbing



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

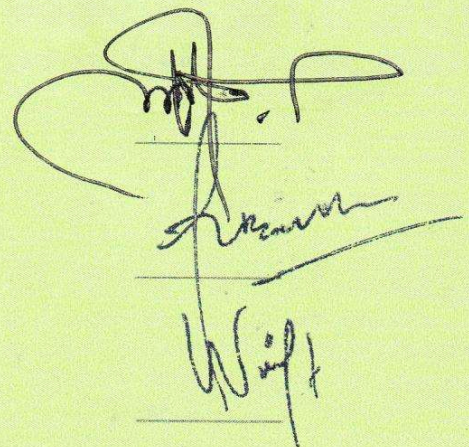
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan
Cardiovaskular Pemain Sepak Bola Sekolah Olahraga
Surya Bakti Kota Padang
Nama : Randy Syahputra
NIM : 16089079
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Desember 2021

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Apri Agus, M.Pd
2. Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
3. Anggota : Windo Wiria Dinata, M.Pd



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Randy Syahputra Nim 16089079 menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan *Cardiovaskular* Pemain Sepak Bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang”**, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Agustus 2021
Yang membuat pernyataan



Randy Syahputra
Nim. 16089079

ABSTRAK

Randy Syahputra, 2021 : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan *Cardiovaskular* Pemain Sepak Bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang

Penelitian ini berawal dari kenyataan bahwa masih rendahnya daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang, dimana berdasarkan observasi terlihat bahwa pemain mengalami kelelahan pada awal babak ke dua. Dibuktikan dengan studi pendahuluan kepada pemain dengan cara melakukan pertandingan persahabatan dan terlihat pada awal babak kedua stamina pemain mengalami penurunan.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan *cardiovaskular* pemain sepak bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepak bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang, yang merupakan variabel bebas adalah latihan *fartlek* (X), sedangkan variabel terikatnya adalah daya tahan *cardiovascular* (Y).

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penarikan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling* yaitu pemain yang mengikuti latihan. Sampel yang diambil oleh peneliti berjumlah 15 orang pemain sepakbola sekolah olahraga Surya Bakti Kota Padang. Instrument penelitian menggunakan tes *yo-yo intermittent test recovery*. teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan *cardiovascular* pemain sepakbola sekolah olahraga Surya Bakti Kota Padang.

Kata Kunci : Latihan *Fartlek*, Daya Tahan *Cardiovascular*, Sepak bola

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum warahmatullahi wa barakatuh,

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan *Cardiovaskular* Pemain Sepak Bola Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang”.

Skripsi ini dibuat melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd beserta seluruh dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak membimbing penulis selama penulis menimba ilmu.

4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat serta dukungan moral kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd dan Bapak Windo Wiria Dinata, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Kepada seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
7. Kepada Pelatih dan Pemain Sekolah Sepakbola Sekolah SMA Olahraga Surya Bakti Padang yang bersedia bekerja sama untuk menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, November 2021

Randy Syahputra

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
PERNYATAAN.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Fartlek	10
3. Daya Tahan	11
4. Daya Tahan Paru Jantung (Cardiovaskular)	12
5. Latihan.....	14
B. Penelitian Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	23
1. Jenis Penelitian.....	23
2. Variabel Penelitian	23
3. Rancangan Penelitian	23

4. Tempat dan Waktu Penelitian	24
B. Populasi dan Sampel	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
C. Instrumen Penelitian	26
D. Jenis dan Sumber Data	29
E. Teknik Pengumpulan Data	29
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	34
1. <i>Pre Test</i> Daya Tahan Cardiovascular	34
2. <i>Post Test</i> Daya Tahan Cardiovascular	35
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pengujian Hipotesis	38
D. Pembahasan	38
E. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Cardiovaskular	34
2. Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Cardiovaskular	36
3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	37
4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	38

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Konseptual	21
2. <i>Yo-yo Intermitten Recovery Test</i>	26
3. Norma <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test</i>	27
4. Histogram <i>Pre Test</i> Daya Tahan Cardiovaskular	35
5. Histogram <i>Post Test</i> Daya Tahan Cardiovaskular	37
6. Foto Bersama.....	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	46
2. <i>Yo-Yo Test Recording Sheet</i>	50
3. <i>Yo-yo Intermittent Recovery Test Level-1</i>	51
4. Data Mentah Daya Tahan Cardiovascular	52
5. Tabulasi Data Daya Tahan Cardiovascular.....	53
6. Uji Normalitas Liliefors <i>Pre test</i> Daya Tahan Cardiovascular.....	54
7. Uji Normalitas Liliefors <i>Post test</i> Daya Tahan Cardiovascular.....	55
8. Untuk Menentukan homogenitas latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovascular pada data awal dan akhir.....	56
9. Analisis Pengujian Hipotesis	57
10. Tabel Uji Liliefors	59
11. Tabel Luas Di Bawah Lengkungan Normal standar dari o ke z	60
12. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	61
13. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	62
14. Foto Dokumentasi	63
15. Surat Izin Penelitian	66
16. Surat Balasan Penelitian.....	67

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan gerakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi fisik. Pada saat ini olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kesenangan dan kebugaran jasmani tubuh saja tetapi juga mencapai prestasi setinggi tingginya sehingga dapat menaikkan harkat dan martabat kelompok, daerah atau suatu bangsa. Dalam Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yaitu “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dalam pelaksanaannya terdapat wadah atau tempat untuk melakukan pengembangan dan pembinaan olahraga prestasi salah satunya club atau tim yang dikelola secara terstruktur.

Olahraga memiliki peran yang cukup penting untuk meningkatkan kualitas hidup baik itu dalam segi kesehatan maupun prestasi bagi seseorang. Strategi yang paling mendasar dalam rangka upaya untuk meningkatkan kualitas atlet di Indonesia khususnya di Kota Padang adalah dengan memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan bagi generasi muda.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang bertujuan untuk mencapai prestasi. prestasi pemain sepakbola atau sebuah team sepak bola

tidak bisa di dapatkan dengan mudah. Prestasi tidak bisa datang dengan sendirinya tanpa adanya usaha. Untuk meraih prestasi dalam sepak bola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet sepakbola harus dilakukan dengan baik. Proses pembinaan atlet harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu agar melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Contohnya program latihan yang akan diberikan, maupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi dengan optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Sepak bola adalah olahraga yang memerlukan kondisi fisik yang bagus untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Yulifri (2010: 107), “Sepakbola adalah permainan yang sangat populer dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukan sebuah bola bundar ke gawang lawan (mencetak gol)”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka pemain sepakbola harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik yang baik dan salah satu komponen kondisi fisik utama yang harus dimulai oleh setiap atlet sepakbola yaitu daya tahan *Cardiovaskular*.

Daya tahan *Cardiovaskular* adalah salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola. Sepakbola merupakan permainan yang berdurasi lama yaitu r 90 menit. Dalam rentang waktu 90 menit tersebut pemain sepakbola dituntut melakukan berbagai pergerakan yang baik dengan bola maupun tanpa bola untuk mencari peluang agar bisa mencetak gol atau bertahan dari serangan lawan. Dengan melakukan berbagai gerakan dalam rentan waktu 90 menit, tentunya akan membuat pemain kelelahan jika pemain tersebut tidak memiliki daya tahan *Cardiovaskular* yang bagus. Jika dibandingkan dengan komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, keseimbangan, daya tahan merupakan komponen yang paling penting. Karena kemampuan melakukan pergerakan selama permainan dalam durasi yang lama membutuhkan daya tahan *Cardiovaskular* yang bagus. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Syafrudin (2013: 10) mengemukakan, “secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”.

Sekolah Olahraga Surya Bakti Kota Padang merupakan tempat untuk berlatih sepak bola dimana terdapat beberapa kelompok usia dan usia yang paling besar adalah berusia 18 tahun. SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang dibina oleh mantan pemain Semen Padang dan mantan pelatih Nasional seperti Jhoni Effendi, Jon Arwandi, Suhatman Imam dan masih banyak lagi. SMA Olahraga Surya Bakti mempunyai siswa yang terdaftar sebanyak 36 orang.

SMA Sekolah Olahraga Surya Bakti memiliki jadwal latihan sebanyak 4 kali dalam satu minggu.

SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang telah mengikuti berbagai kejuaraan yaitu Kejuaraan Nasional antar PPLP musim tahun 2015 dan Liga Pelajar Indonesia Kota Padang. Pada Kejuaraan Nasional tahun 2015 SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang menempati posisi di dasar klasemen di turnamen tersebut dan di Liga Pelajar Indonesia Kota Padang SMA Surya Bakti Kota juga belum pernah menjuarai kejuaraan tersebut.. Berdasarkan observasi di lapangan, maka peneliti melihat daya tahan *Cardiovaskular* pemain SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang kurang baik, karena di awal babak kedua kondisi fisik pemain SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang sudah mengalami kelelahan baik dari segi kemampuan bermain maupun bertahan sehingga lawan dengan mudah melewati dan mencetak gol. Oleh karena itu perlu adanya metode latihan untuk meningkatkan daya tahan *Cardiovaskular* Pemain SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang agar pemain mampu bertahan lebih lama di dalam lapangan. Maka penulis mencoba meningkatkan daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Olahraga Surya Bakti Padang dengan metode latihan *fartlek*.

Untuk meningkatkan daya tahan *Cardiovaskular* pemain, peneliti tertarik untuk melakukan metode latihan *fartlek* agar daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Surya Bakti Kota Padang menjadi lebih bagus. *Fartlek* merupakan salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk melatih daya tahan, *fartlek* dalam bahasa swedia yang artinya adalah speed play

diciptakan oleh Gosta Holmer dari swedia, *fartlek* adalah metode latihan yang memadukan latihan interval dan latihan kontiniu. Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 57) latihan *fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan dan daya tahan tubuh atlet.

Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan penelitian pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Surya Bakti Kota Padang usia 16-18 tahun karena pada pemain usia tersebut masih dalam masa pertumbuhan. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemain serta pelatih mengenai pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan *Cardiovaskular*.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas maka dapat diidefenisikan masalah sebagai berikut :

1. Pada saat memasuki babak kedua kondisi fisik pemain SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang menurun baik dari segi bertahan maupun kemampuan bermain.
2. Kurangnya latihan yang berkaitan dengan daya tahan sehingga pemain mudah mengalami kelelahan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas maka dalam penelitian ini membatasi masalah pada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang.

D. Rumusan Masalah

Dari uraian di atas peneliti ingin mengetahui, sejauh mana pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan *Cardiovaskular* pemain sepak bola SMA Olahraga Surya Bakti Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) Prodi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan bagi olahragawan dan bukan olahragawan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan akan pentingnya olahraga secara teratur yang bermanfaat untuk menjaga dan meningkatkan daya tahan tubuh.
3. Sebagai sumbangan ilmiah dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini.