

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
VO2MAX PADA ATLET LARI JARAK MENENGAH
ATLETIK PADANG CLUP (APC)**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**BUDI SETIAWAN
19086465/ 2019**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARAHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)**

Nama : Budi Setiawan

Nim : 19086465

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

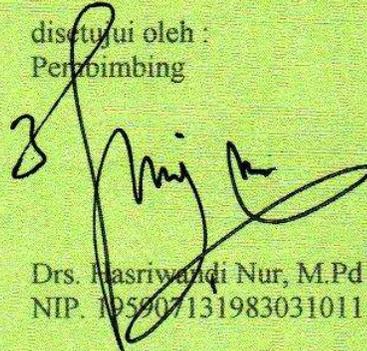
Padang, Agustus 2023

Mengetahui,
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

disetujui oleh :
Pembimbing



Drs. Hasriwardi Nur, M.Pd
NIP. 195907131983031011

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus setelah Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)**

Nama : Budi Setiawan

Nim : 19086465

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2023

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Arsil, M.Pd

2.

3. Anggota : Mudammad Arnando, S.Si., M.Pd

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa tesis dengan judul **“Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Februari 2023

Yang membuat pernyataan



BUDI SETIAWAN
19086465/2019

ABSTRAK

Budi Setiawan, (2023) : “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”.

Masalah dalam penelitian ini adalah prestasi atlet APC dalam kurun waktu lebih kurang 3 tahun terakhir masih belum memenuhi harapan, yang diduga disebabkan oleh rendahnya kemampuan daya tahan aerobik atlet lari jarak menengah Atletik Padang Club, dikarenakan belum adanya program latihan dibuat untuk meningkatkan kapasitas *Vo2max*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *Vo2max* pada atlet lari jarak menengah Atletik Padang Clup (APC).

Jenis penelitian adalah pra-eksperimen, dengan populasi seluruh Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC) berjumlah 15 orang. Penarikan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *total sampling*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17 Februari- 22 Maret 2023 di lapangan trek atletik UNP Air Tawar. Penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan, bertempat di Jl.Akses Bandara, Lapangan Apel Brimob Polda Sumbar, Taman Sekolah SMP Negeri 34 Padang, dan di Lapangan Trek Atletik Gor Haji Agus Salim.

Instrumen penelitian menggunakan Test lari 15 menit (Balke) dan teknik analisis data menggunakan uji t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil uji t-test antara pretest dan posttest latihan *Fartlek* terhadap peningkatan *Vo2max* nilai $t_{hitung} = 5,529 > t_{tabel} = 2,14$ dengan taraf signifikan signifikan $\alpha = 0,05$. Maka ada peningkatan yang signifikan . Sehingga, H_0 ditolak dan H_a diterima. Dilihat dari nilai rata-rata Pretest = 46,83 dan nilai rata-rata Posttest = 50,59, maka terjadi peningkatan *Vo2max* sebesar = 3,71 atau 7,92%.

Kata kunci: Latihan *Fartlek*, *Vo2max*, lari jarak menengah.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah Subhanahuwata'ala, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”**. Sholawat serta salam selalu turunkan kepada Nabi Muhammad SAW dan semoga kita semua mendapatkan safa'atnya di hari akhir. Amin.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Departemen Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Universitas ini.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Bapak Sepriadi, S.Si, M.Pd Ketua Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Bapak Drs. Hasriwandi Nur, M.Pd pembimbing yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Arsil, M.Pd dan Bapak Muhammad Arnando, S.Si, M.Pd dosen kontributor yang telah memberikan kritikan dan juga masukan selama pembuatan proposal dan skripsi ini hingga selesai.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Ayahanda dan ibunda penulis, Zuladri (alm) dan Juliar yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup penulis, yang merupakan anugerah terbesar dalam hidup penulis.
8. Kakak Lidya Wati, Eva Yanti S.pd, Nina Febrianti S.pd, Nur Azizah A.Md, dan adik tercinta Miftahul jannah terimakasih atas doa dan dukungannya.
9. Pelatih Atletik Padang Club (APC) Syafaruddin, S.pd dan Teman-teman atlet Atletik Padang Club (APC) Rizki, Jhio, Egy, Fauzan, Isra, Rahel, Hafiz, Rezi, Angga, Anggara, Agung, Farel, Reza, Ade, syakil yang telah berpartisipasi memberi bantuan selama proses penelitian.
10. Kekasih Ayu Yulya Roza S.pd, yang telah membantu dan menyemangati selama proses penelitian.

11. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Maret 2023

Budi Setiawan

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Atletik.....	8
2. Hakikat Lari Jarak Menengah	10
3. Hakikat Vo ₂ max	25
4. Hakikat Latihan.....	31
5. Hakikat Latihan <i>Fartlek</i>	36
B. Penelitian Relevan.....	45
C. Kerangka Konseptual	47
D. Hipotesis penelitian.....	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	50
B. Waktu dan Tempat Penelitian	50
C. Populasi dan Sampel Penelitian	51
D. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	52

E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Pengumpulan Data.....	57
G. Teknik Analisis Data.....	57
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Deskripsi Data Penelitian	60
B. Uji Persyaratan Analisis.....	62
1. Hasil Uji Normalitas	62
2. Uji Hipotesis	63
C. Pembahasan.....	64
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	67
B. Saran.....	67
C. Keterbatasan Peneliti.....	68
DAFTAR PUSTAKA	69
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Gambaran Program Latihan Farlek.....	43
2. Data Atlet Lari Jarak Menengah Club APC.....	51
3. Penilaian <i>Vo2max</i> Tes Daya Tahan (<i>Endurance</i>) <i>Vo2max</i> Lari 15 Menit (<i>Balke</i>).....	55
4. Pelaksanaan Lari 15 Menit (<i>Balke</i>).....	57
5. Statistik data tes awal (<i>pre-test</i>) dan tes akhir (<i>post-test</i>)	61
6. Distribusi Frekuensi Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Peningkatan <i>Vo2max</i>	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Teknik Lari Jarak Menengah	12
2. Teknik Gerakan Finish Lari Jarak Menengah	13
3. Urutan lari jarak menengah	14
4. Penempatan kaki	15
5. Start berdiri	16
6. Kerangka Konseptual	49
7. Desain Penelitian <i>One Group Pretest Posttes design</i>	50
8. Pelaksanaan Lari 15 Menit (<i>Balke</i>)	55
9. Histogram hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Perhitungan Tes Lari 15 Menit (<i>Balke</i>) Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Club (APC).....	72
2. Data Mentah Tes Lari 15 Menit (<i>Balke</i>) Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Club (APC).....	73
3. Uji Normalitas Tes Awal <i>Pre-test</i> Atlet APC Dengan Uji Lilliefors.....	74
4. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Post-test</i> Atlet APC Dengan Uji Lilliefors....	75
5. Uji Normalitas Tes Akhir <i>Post-test</i> Atlet APC Dengan Uji Lilliefors....	76
6. Dokumentasi Penelitian	78
7. Surat Izin Penelitian	86
8. Surat Keterangan Penelitian Dari Atletik Padang Club (APC).....	87

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan di segala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dalam bidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat dimana saat ini olahraga telah memasuki semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. (Nur et al., 2019).

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Di Indonesia olahraga yang ada di masyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani akan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga dijelaskan pada pasal 1 ayat 13 Bab 1 Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa :

“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.”

Berdasarkan uraian di atas dapat kita ketahui bahwa untuk mendapatkan atau mencapai prestasi yang diinginkan perlu dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi. Untuk mencapai prestasi ada dua faktor yang mempengaruhi atlet itu sendiri, seperti yang di ungkapkan oleh Syafruddin

(2011:57) “yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah kemampuan fisik, taktik, teknik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah pengaruh dari luar diri atlet itu sendiri seperti, faktor pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan lain sebagainya”. (Sepriadi et al., 2018). Dari sekian banyak cabang olahraga prestasi yang dikembangkan dan dilakukan pembinaan secara serius, berkesinambungan salah satunya adalah cabang olahraga Atletik.

Banyak orang mengenal nama olahraga atletik, tetapi tidak mengetahui apa itu sebenarnya olahraga atletik tersebut. Sebenarnya kegiatan yang termasuk dalam dasar atletik biasa dilakukan manusia tiap harinya seperti jalan, lari, melompat dan melempar, tetapi hal tersebut tidak disadari. Atletik yang terdiri dari jalan dan lari dikatakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dan disebut juga sebagai “ibu atau induk” dari semua cabang olahraga dan sering juga disebut sebagai *Mother of Sports* (Dimiyati, 2017). Alasannya karena gerakan atletik sudah tercermin pada kehidupan manusia purba. (Laksana et al., 2022).

Olahraga atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang terpenting dalam pelaksanaan olimpiade atau pertandingan dan banyak digemari berbagai kalangan anak, remaja, dewasa maupun usia lanjut. Dan atletik termasuk olahraga bergensi yang terdiri dari jalan, lari, lompat, dan lempar. Cabang olahraga lari terdiri dari jarak pendek, jarak menengah, dan jarak jauh.

Lari jarak menengah merupakan olahraga individu atau olahraga perorangan dimana untuk mencapai prestasi maksimal dalam lari jarak

menengah setiap pelari harus menguasai dan memahami komponen-komponen kondisi fisik yang terdiri dari daya tahan, daya tahan kecepatan, dan kekuatan otot tungkai. Oleh karena itu atlet harus memiliki komponen fisik yang baik supaya dapat mencapai prestasi maksimal.

Setiap cabang olahraga tentunya memiliki komposisi daya tahan aerobik dan anaerobik yang beragam dan juga setiap anggota tubuh atlet memiliki beragam peran penting untuk mencapai prestasi maksimal. Karakteristik olahraga lari jarak menengah sangat membutuhkan daya tahan kecepatan dalam waktu yang lama. Dalam olahraga lari jarak menengah, peningkatan daya tahan tubuh atau peningkatan *Vo2max* wajib dimiliki atlet untuk pencapaian prestasi secara maksimal.

Dalam lari jarak menengah dengan jarak yang harus ditempuh adalah 800meter, 1500meter, dan 3000meter sangat dibutuhkan daya tahan aerobik. “Daya tahan aerobik adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menggunakan oksigen dan memanfaatkannya untuk menjadi sebuah tenaga yang dapat digunakan untuk aktivitas sehari-hari dalam waktu yang lama”. (Lahaba, 2019). Daya tahan aerobik dikontrol oleh kapasitas jantung, paru, dan sistem pernafasan untuk mensuplai oksigen yang cukup bagi otot, daya tahan jantung dan paru-paru dapat diukur dengan mengamati konsumsi oksigen maksimal yang dikenal dengan istilah *Vo2max* atau sering disebut juga kapasitas aerobik maksimal, maksudnya se-efisien tubuh dalam menggunakan oksigen dalam beraktifitas jasmani dengan sedang. Secara otomatis daya tahan aerobik bisa ikut meningkat apabila asupan oksigen yang

dibutuhkan tubuh terpenuhi. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi suatu nilai *Vo2max* antara lain: umur, jenis kelamin, suhu, dan keadaan latihan.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada saat atlet APC latihan lari jarak menengah di Gor Haji Agus Salim Padang terlihat atlet tersebut mudah mengalami kelelahan, dan disertai dengan wawancara dengan pelatih, dan atlet Atletik APC, prestasi atlet APC ini dalam kurun waktu lebih kurang 3 tahun terakhir masih belum memenuhi harapan, dan kapasitas *Vo2max* atlet tersebut dapat dirata-ratakan 48,26 (kurang), dikarenakan belum adanya program latihan dibuat untuk meningkatkan kapasitas *Vo2max* sehingga mengakibatkan buruknya kemampuan daya tahan aerobik atlet setelah melakukan tes *Vo2max*.

Banyak metode yang dapat digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik seperti seperti Metode sirkuit, interval, fartlek dan lain sebagainya. (Rodrigo Garcia Motta, et al., 2021). Dari sekian banyak metode yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Vo2max* salah satunya adalah latihan *fartlek*.

Latihan *fartlek* adalah suatu metode latihan yang mengkombinasikan berbagai kecepatan jenis lari seperti diselingi lari *sprint* dan *jogging* dan *sprint* lagi dan seterusnya. Dengan kata lain metode latihan ini juga dapat mencegah terjadinya pembosanan pada atlet. Sebab dengan alam pandangan dan tantangan yang bervariasi atlet tidak mudah bosan bahkan menjadi tertarik untuk latihan. Jadi variasi tempo ini bisa dimain-mainkan oleh atlet tergantung

dari kondisi atlet, kalau merasa lelah atlet boleh pelan-pelan ataupun *sprint* dan sebagainya

Berdasarkan permasalahan diatas bahwa belum ada program latihan dibuat untuk meningkatkan kapasitas *Vo2max* sehingga mengakibatkan buruknya kemampuan daya tahan aerobik atlet setelah melakukan tes *Vo2max*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan diatas timbul beberapa permasalahan yang ditemukan sebagai berikut :

1. Kondisi Fisik (daya tahan aerobik)
2. Taktik
3. Teknik
4. Mental
5. Umur
6. Jenis Kelamin
7. Suhu
8. Gizi
9. Sarana dan Prasarana
10. Keadaan Latihan

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka yang diteliti hanya terbatas pada “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dijelaskan, maka masalah yang diangkat adalah “Apakah ada Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Atletik Padang Clup (APC)”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin di capai dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *Vo2max* pada atlet lari jarak menengah Atletik Padang Clup (APC).

F. Manfaat Penelitian

Setelah mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan *Vo2max* pada atlet lari jarak menengah Atletik Padang Clup (APC). Penelitian ini diharapkan memiliki :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Atlet

Dapat mengetahui peningkatan Vo2max pada Atlet.

b. Bagi pelatih

Dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk melatih sebagai salah satu cara agar atlet mendapatkan latihan yang bervariasi.

c. Bagi peneliti

Dapat menambah pengetahuan ilmu yang dapat dipergunakan dalam dunia kerja pada khususnya dan masyarakat pada umumnya.