

**PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN METODE LATIHAN
INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VO_2MAX
ATLET BATANG ANAI ATLETIK CLUB**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



OLEH :

EKAJAYASAPUTRA
2008/00924

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2012

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

JUDUL PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK DAN METODE LATIHAN
INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VO₂MAX ATLET
BATANG ANAI ATLETIK CLUB

NAMA : EKA JAYA SAPUTRA

NIM : 00924 / 2008

JURUSAN : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

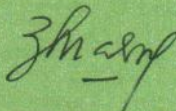
PROGRAM STUDY : KEPELATIHAN

FAKULTAS : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, Januari 2012

Disetujui oleh ;

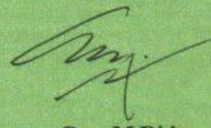
Pembimbing I



Drs. Masrun, M.Kes.AIFO

NIP. 19631104 198703 1 002

Pembimbing II



Drs. M Ridwan

NIP. 19600724 198602 1 001

Menyetujui,

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd

NIP. 19600507 198503 1 004

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Dengan Judul

PENGARUH METODE LATIHAN FARTLEK DAN METODE LATIHAN
INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN VO_2MAX
ATLET BATANG ANAI ATLETIK CLUB

NAMA : EKA JAYA SAPUTRA
NIM/BP : 00924 / 2008
JURUSAN : PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
PROGRAM STUDY : KEPELATIHAN
FAKULTA : ILMU KEOLAHRAGAAN

Padang, Januari 2012

Nama Tanda Tangan

Ketua : Drs. Masrun, M.Kes.AIFO

Skretaris : Drs. M Ridwan

Anggota : 1. Prof. Dr. Sayuti Syahara MS.AIFO

2. Drs. Umar, MS.AIFO

3. Drs. Maidarman M.Pd

The block contains five handwritten signatures, each on a horizontal line. From top to bottom: 1. A signature for the Chairman (Drs. Masrun). 2. A signature for the Secretary (Drs. M Ridwan). 3. A signature for the first member (Prof. Dr. Sayuti Syahara). 4. A signature for the second member (Drs. Umar). 5. A signature for the third member (Drs. Maidarman M.Pd). The student's signature is also present at the bottom of the list.

ABSTRAK

EKA JAYA SAPUTRA, 2012, Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Metode Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan $VO_2\text{max}$ Atlet Batang Anai Atletik Club.

Banyak metode latihan yang dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ seseorang, tersebut belum diketahui mana yang lebih baik dalam meningkatkan $VO_2\text{max}$. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan pengaruh metode fartlek dan interval ekstensif terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$. Hipotesis yang diajukan adalah pengaruh metode fartlek lebih besar dari pada interval ekstensif terhadap peningkatan $VO_2\text{max}$.

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 $VO_2\text{max}$ 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 $VO_2\text{max}$ 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 $VO_2\text{max}$ bagi karena dengan meningkatkannya $VO_2\text{max}$ akan berpengaruh positif terhadap atlet.

Kata kunci : Metode Fartlek, Metode Interval Ekstensif, dan Kemampuan $VO_2\text{max}$

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia yang di limpahkan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul “pengaruh metode latihan fartlek dan metode latihan interval ekstensif terhadap kemampuan VO_2 max atlet batang anai atletik club” dengan lancar.

Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih ada kekurangan. Untuk itu, kritik dan saran yang positif demi kesempurnaan skripsi ini sangat sangat penulis harapkan.

Penyelesaian skripsi ini tak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Atas bimbingan dan bantuan semua pihak yang bersangkutan, penulis ucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Arsil, M.Pd, selaku dekan FIK UNP yang telah memberikan fasilitas pada penulisan dalam penyelesaian skripsi ini.
2. Drs. Maidarman, M.Pd, selaku ketua jurusan pendidika Kepelatihan Olahraga, yang telah memberikan motivasi dalam skripsi ini.
3. Drs. Masrun, M.Kes. AIFO selaku pembimbing I sekaligus sebagai penasehat akademik yang telah memberikan bimbingan, pengarah dan petunjuk yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Drs. M. Ridwan selaku pembimbing II, yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarah kepada penulis hingga selesai penulisan skripsi ini.
5. Prof. Dr. Sayuti Sahara, M.Kes. AIFO, Drs. Maidarman, M.Pd serta Drs. Umar, M.Kes. AIFO selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Bpk/Ibuk dosen dan karyawan pengajar FIK UNP yang telah memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Roma Donny, S.P,d selaku pelatih Batang Anai Atletik Club, yang telah memberikan izin dalam melaksanakan penelitian sehingga selesainya penulisan skripsi ini.
8. Atlet Batang Anai Atletik Club yang telah membantu penulis dalam melakukan penelitian.
9. Sahabat dan teman-teman mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teristimewa kepada orang tuaku(Zulfahmi dan Aznawati) yang telah memberikan dukungan moril dan materil serta do`a yang selalu mengiringi kegiatan ini. Tak lupa untuk kakak angkatku dan teman-teman dan adik-adikku tercinta yang telah memberikan bantuan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

Terima kasih pula kepada sahabat-sahabatku senasib dan sperjuangan yang telah memberikan waktu serta tenaganya dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga apa yang telah mereka berikan mendapat pahala dari Allah SWT. Akhir kata, semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua untuk kemajuan di bidang kepelatihan olahraga.

Padang, januari 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Hal
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
 BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
.....	
 BAB II. KERANGKA TEORITIS	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakekat Kemampuan Kapasitas Maksimal Aerobik (VO_2Max)	10
2. Metode latihan	15
3. Metode latihan fartlek	18
4. Metode latihan interval ekstensif	21
B. Kerangka Konseptual.....	24

C. Hipotesis Penelitian	27
-------------------------------	----

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Rancangan Penelitian	28
C. Waktu dan Tempat Penelitian	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian	29
E. Jenis dan Sumber Data.....	31
F. Instrumen Penelitian	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	31
H. Teknik Analisis Data	35

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	37
1. Hasil Tes Awal Kelompok Metode Fartlek	37
2. Hasil Tes Awal Kelompok Metode Interval Ekstensif	38
3. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Fartlek	39
4. Hasil Tes Akhir Kelompok Metode Interval Ekstensif	40
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	41
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji Homogenitas.....	43
C. Pengujian Hipotesis.....	43
1. Metode Fartlek Dapat Meningkatkan $VO_2\text{max}$ Atlet Batang Anai Atletik Club	43

2. Metode Interval Ekstensif Dapat Meningkatkan $VO_2\text{max}$	
Atlet Batang Anai Atletik Club	44
D. Pembahasan	45
1. Metode Fartlek Dapat Meningkatkan $VO_2\text{max}$ Atlet	
Batang Anai Atletik Club	46
2. Metode Interval Ekstensif Dapat Meningkatkan $VO_2\text{max}$	
Atlet Batang Anai Atletik Club	47
3. Terdapatnya Perbedaan Antra Fartlek dan Interval	
Ekstensive $VO_2\text{max}$ Atlet Batang Anai Atletik Club	48
E. Keterbatasan Penelitian	52
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	53
B. Saran	53

DAFTAR PUSTAKA

PROGRAM LATIHAN

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Hal
1. Populasi atlet Batang Anai Atletik Club	30
2. Sampel atlet Batang Anai Atletik Club	30
3. Daftar alat-alat yang dibutuhkan penelitian.....	32
4. Tenaga pembantu penelitian	35
5. Distribusi frekuensi tes awal metode fartlek.....	37
6. Distribusi frekuensi tes awal metode interval ekstensif	38
7. Distribusi frekuensi tes akhir metode fartlek.....	39
8. Distribusi frekuensi tes akhir metode interval ekstensif.....	40
9. Rangkuman hasil pengujian normalitas.....	42
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama Kelompok Fartlek....	44
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua Kelompok	
Interval Ekstensif	45

DAFTAR GAMBAR

	Hal
1. Kerangka Konseptual	27
2. Design Penelitian	28
3. Pelaksanaan Balke Test	33
4. Grafik Histogram Tes Awal Metode Fartlek	38
5. Grafik Histogram Tes Awal Metode Interval Ekstensif.....	39
6. Grafik Histogram Tes Akhir Metode Fartlek	40
7. Grafik Histogram Tes Akhir Metode Interval Ekstensif	41

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Dalam perkembangannya, olahraga telah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga serta meningkatkan kondisi fisik agar tetap bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi. Hal ini sesuai dengan tujuan khusus dari aktivitas berolahraga yang dinyatakan Muchtar dalam Pebri (2008:1), yaitu “Kegiatan olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani saja atau rekreasi, namun harus berfikir ke arah peningkatan prestasi untuk dapat meningkatkan nama bangsa digelanggang Internasional”.

Di Indonesia, olahraga dimasyarakatkan tidak hanya untuk kepentingan kependidikan, rekreasi, dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

“Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Dari sekian banyak cabang olahraga beregu dan perorangan yang dipertandingkan yang mempunyai prestasi dan pembinaan terhadap atlet adalah cabang atletik. Atletik merupakan induk dari cabang olahraga yang dapat dikembangkan kearah prestasi sehingga atletik banyak digemari oleh bangsa Indonesia, oleh karena itu olahraga atletik ini sudah mendapat respon dari masyarakat dalam perkembangannya.

Perkembangan olahraga atletik di negara kita cukup mendapat respon yang positif dari semua kalangan masyarakat maupun pemerintah. Salah satu respon nyata dari masyarakat dapat kita lihat di Sumatera Barat khususnya di Batang Anai Atletik Club kabupaten padang pariaman. Karenanya pemerintah daerah telah memberikan prioritas utama untuk pengembangan dan pembinaan pada cabang olahraga individu atau perorangan ini.

Batang Anai Atletik Club yang mengadakan pembina terhadap atlet atletik pada usia pemula yang berkisar antara usia 12-15 tahun yang nantinya akan dapat melahirkan atlet-atlet yang handal dan berkualitas seperti yang diharapkan.

Untuk mencapai tujuan pembinaan olahraga perlu ditingkatkan usaha yang meliputi :

1. Latihan-latihan, pertandingan atau perlombaan olahraga yang diikuti oleh sebanyak mungkin peserta secara bertingkat baik disekolah, club-club dan ditengah masyarakat.
2. Pengadaan sarana dan prasarana untuk menunjang kegiatan tersebut
3. Penataran dan pelatihan terhadap pelatih dan pembina olahraga sebagai bekal bagi mereka untuk meningkatkan prestasi dari cabang olahraga yang dibina.
4. Kegiatan evaluasi yang dilaksanakan dengan jalan melakukan penelitian dibidang olahraga.

Kegiatan ini bukan hanya dilakukan oleh pemerintah daerah saja, akan tetapi juga merupakan tanggung jawab dari organisasi-organisasi keolahragaan mulai dari tingkat daerah sampai tingkat nasional agar terlaksananya usaha-usaha tersebut di atas. Kesadaran penuh harus ada dari para atlet dalam menjalankan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Karena olahraga atletik ini termasuk olahraga yang membosankan, jika atlet ini memiliki prestasi yang bagus dia harus memiliki komponen yang mendasar pada dirinya di antaranya kondisi fisik, teknik, kemauan dan mental. Hal tersebut didapat melalui latihan secara kontiniu, sistematis, terencana, terus menerus dan meningkat serta sungguh-sungguh.

Tujuan dan sasaran utama dari latihan secara kontiniu adalah untuk membantu atlet meningkatkan prestasi semaksimal mungkin. Tidaklah mudah untuk mendapatkan prestasi yang baik melainkan memerlukan waktu yang lama mulai dari perencanaan program latihan yang dibuat oleh pelatih, sampai

pada pelaksanaan latihan dengan sungguh-sungguh oleh atlet serta harus didukung oleh sarana dan prasarana yang cukup dalam melaksanakan latihan.

VO₂max sangat di butuhkan para atlet. Oleh karena itu, untuk meningkatkan prestasi seorang atlet harus mempunyai VO₂max yang bagus atau baik. Apalagi pelari jarak menengah keatas harus mempunyai VO₂max yang bagus atau baik dalam meningkatkan prestasi olahraganya dengan melakukan latihan kontinu dan program latihan. Atlet Batang Anai Atletik Club belum mempunyai VO₂max yang bagus atau baik karena atletnya pemula usia 12-15 tahun.

Soekarno dalam Kosbian (2004:1) mengemukakan “di dalam aspek fisik terdapat ruang lingkup kondisi fisik merupakan dasar dalam penunjang prestasi. Komponen dasar di dalam kondisi fisik meliputi kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*) daya tahan (*endurance*), kelenturan (*flexibility*) dan koordinasi. Dari komponen dasar tersebut, daya tahan sangat penting dimiliki setiap olahraga walaupun adanya perbedaan kebutuhan atau tuntutan setiap cabang olahraga khususnya nomor-nomor yang ada dalam olahraga atletik tersebut. Atlet yang memiliki daya tahan yang baik sudah pasti memiliki VO₂max yang tinggi pula. VO₂max adalah “kemampuan jantung dan paru untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimal (*maximal oxygen consumption*). Jantung dan paru seseorang mempunyai ketahanan atau kapasitas dalam mensuplai zat makanan, terutama oksigen ke otot-otot yang sedang beraktifitas dalam waktu yang lama. Namun kapasitas ini dapat ditingkatkan melalui aktivitas fisik yang sistematis dan terarah”. (Astrand dan rhyiming

dalam Harison : 2000). Kemudian Arsil,(1999:103) mengemukakan bahwa $VO_2\text{max}$ merupakan “salah satu faktor penting untuk menunjang prestasi, terutama prestasi olahraga yang termasuk daya tahan (*endurance events*)”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa dalam pemanduan bakat tentu saja tidak hanya berarti pencarian atlet berbakat (*talent searching*) dalam suatu waktu tertentu, tetapi termasuk bagaimana proses pembinaannya sehingga diketahui bagaimana atlet tersebut mengadaptasi dalam latihan dan pengembangan kinerjanya (*talent development*), hommel dalam suyono (2002:1). Implementasi dari uraian di atas adalah bagaimana “mencari dan membina melalui program latihan yang di berikan” atlet-atlet berbakat tersebut sebanyak dan sedini mungkin dengan menggunakan prosedur dan program latihan yang tepat agar dapat kesempatan yang lebih besar dalam proses “pengembangan” bakat. Semakin bagus potensi yang dimiliki atlet baik dari segi fisiologinya maupun faktor lainnya maka semakin mudah untuk mengidentifikasi dalam memproses pengembangan bakat atlet tersebut terhadap nomor-nomor dalam cabang olahraga atletik yang sesuai.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh atlet khususnya cabang olahraga atletik merupakan salah satu akibat dari kurangnya beberapa faktor yang mendukung prestasi olahraga atletik itu sendiri, sehingga berakibat pada rendahnya kemampuan fisik, teknik, taktik dan juga berdampak pada mental para atlet. Hasil yang tidak tercapai itu dapat dilihat dari pengamatan atau disebabkan oleh program latihan yang diberikan pada atlet kurang sesuai

dengan porsi, atau metode latihan yang diberikan sangat monoton serta rendah daya tahan khususnya $VO_2\text{max}$.

Dengan fenomena yang tergambar di atas, $VO_2\text{max}$ dari para atlet Batang Anai Atletik Club masih perlu ditingkatkan lagi karena $VO_2\text{max}$ kemampuan awal yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena tanpa memiliki $VO_2\text{max}$ yang baik maka teknik, taktik dapat dilakukan dengan baik tanpa mengabaikan $VO_2\text{max}$, atlet Batang Anai Atletik Club yang berlatih sudah memiliki kemauan dan kesadaran untuk berlatih diluar jam latihan yang sudah ada.

Berbagai faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas atlet, seperti faktor: gizi atlet belum memadai, porsi latihan yang belum tepat, dan sarana dan prasarana yang seadanya, ataupun atlet dalam menjalankan latihan kurang serius atau motivasi dari diri atlet, ekonomi keluarga atlet, lingkungan, sarana dan prasarana dan program latihan dari pelatih.

Berdasarkan masalah yang di temui, maka salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan $VO_2\text{max}$ adalah metode latihan fartlek dan metode metode interval extensiv. Dimana menurut Syafruddin (1996:108) menyebutkan metode *fartlek* merupakan suatu metode pengembangan daya tahan di mana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya. Sedangkan metode latihan interval extensif menurut Suharno (1993:12) adalah "bentuk latihan yang digunakan untuk meningkatkan daya tahan aerobik (*endurance*), melatih teknik-teknik pada permulaan dan melatih

taktik. Latihan interval ekstensif dimaksudkan beban latihan yang diberikan kepada atlet memiliki ciri-ciri antara lain sebagai berikut: "a) Volume beban latihan besar; b) intensitas beban latihan rendah atau sedang; c) waktu recovery singkat dan; d) frekuensi dan irama gerak sedikit dan lambat.

Berdasarkan kedua metode yang dikemukakan di atas maka pada penelitian ini peneliti perlu mengadakan penelitian tentang metoda latihan *fartlek* dan metode latihan *interval extensive* terhadap kemampuan kapasitas maximal aerobik Atlet Batang Anai Atletik Club.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Bagaimanakah motivasi atlet dalam melakukan metode latihan *fartlek* dan metode latihan interval untuk peningkatan kemampuan VO_{2max} ?
2. Apakah tujuan latihan untuk peningkatan kemampuan VO_{2max} sudah sesuai dengan program yang dibuat pelatih ?
3. Apakah sarana dan prasarana yang memadai berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan VO_{2max} ?
4. Apakah kualitas pelatih melatih untuk peningkatan kemampuan VO_{2max} atlet?
5. Sudahkah sesuai gizi atlet dengan porsi latihan yang diberikan pelatih ?

6. Apakah sudah sesuai metoda latihan untuk meningkatkan kemampuan VO_2max yang diberikan pelatih ?
7. Apakah dengan memberikan atau menggunakan metoda program latihan *fartlek* dan interval dapat meningkatkan kemampuan VO_2max ?

C. Pembatasan Masalah

1. Bagaimanakah pengaruh metoda latihan *fartlek* terhadap meningkatkan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club.
2. Bagaimanakah pengaruh metoda latihan interval meningkatkan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club.
3. Bagaimanakah perbedaan metoda latihan *fartlek* dan metoda latihan interval secara bersamaan terhadap meningkatkan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah ada pengaruh metoda latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club?
2. Apakah ada pengaruh metoda latihan interval terhadap peningkatan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh metoda latihan *fartlek* dan metoda latihan interval terhadap peningkatan VO_2max Atlet Batang Anai Atletik Club?

E. Tujuan Penelitian

tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh metoda latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO₂maxAtletBatang Anai Atletik Club.
2. Pengaruh metoda latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO₂maxAtlet Batang Anai Atletik Club.
3. Pengaruh metoda latihan *fartlek* dan metoda latihan interval ekstensif terhadap peningkatan VO₂maxAtlet Batang Anai Atletik Club.

F. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai :

1. Salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pendidikan bagi Eka Jaya Saputra
2. Masukan bagi para AtletBatang Anai Atletik Club
3. Masukan bagi pelatih atletik di Batang Anai Atletik Club
4. Sebagai bahan bacaan ilmiah di perpustakaan FIK UNP
5. Sebagai salah satu khasanah ilmu pengetahuan dan bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan:

1. Hipotesis pertama yang menyatakan metode fartlek dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ pada atlet Batang Anai Atletik Club dapat diterima, menunjukkan bahwa $t_{hitung}(6,60) > t_{tabel}(2,02)$.
2. Hipotesis kedua yang menyatakan metode interval ekstensif dapat meningkatkan $VO_2\text{max}$ pada Atlet batang anai Atletik Club dapat diterima, menunjukkan bahwa $t_{hitung}(9,71) > t_{tabel}(2,02)$.
3. Hipotesis ketiga yang menyatakan metode fartlek lebih baik daripada metode interval ekstensif terhadap $VO_2\text{max}$ pada atlet Batang Anai Atletik Club terbukti kebenarannya, hasil menunjukkan bahwa $t_{hitung}(3,67) > t_{tabel}(1,83)$.

B. Saran

Sesuai dengan hasil kesimpulan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih (instruktur), kedua metode ini dapat dipakai, metode fartlek dan interval ekstensif dalam upaya meningkatkan $VO_2\text{max}$ pada atlet Batang Anai Atletik Club.
2. Atlet Batang Anai Atletik Club membutuhkan $VO_2\text{max}$ yang maksimal, maka perlu latihan dengan memberikan program yang tepat dengan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan.
3. Penelitian ini terbatas pada atlet Batang Anai Atletik Club, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini dengan variabel lain yang belum diteliti, pada atlet atletik lain yang lebih banyak sampelnya, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik agar $VO_2\text{max}$ atlet Batang Anai Atletik Club dapat meningkat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmita dan Syarifuddin, (1996). *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta:depdikbud
- Arsil,(1999) *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, Padang: Wineke Media
- Astrand dalam edil (2005 : 15) Dalam Skripsi Dwita,Lidya
- Ballesteros, Jose Manuel. (1993). *Pedoman Dasar melatih Atletik*. Jakarta: PASI.
- Brent S, Rushal dan Frank S, Pyke dan. 1990, *Training For Sports and Fitness*. Melbourne: The Macmillan Company of Australia PTY LTP.
- Brianmac, [http://Wikipedia VO₂max...](http://Wikipedia VO2max...) 06 Mei 2011
- Edil (2005 : 13) Dalam Skripsi Dwita,Lidya.
- Harre (1982 : 146) Dalam Skripsi Dwita, Lidya.
- Harsono (1988 : 20) Dalam Sripsi Dwita, Lidya.
- Hommel Dalam Suyono (2002:1) *Pengenalan Kepada Teori Pelatihan*. Jakarta: PASI.
- [http://home.hia.no/ VO₂max.. htm](http://home.hia.no/ VO2max.. htm).06 Mei 2011
- Isparjadi (1998). *Statistik Pendidikan*. Jakarta : Depdikbud. Dirjen PT P2LPT
- Jansen (1993) Dalam Skripsi Dwita,Lidya.
- Mario (2011). *Bahan Ajar Penjasorkes*. <http://sumaryotomario.wordpress.com/agama/> diakses Rabu 4 Mei 2011
- Muchtar dalam Pebri (2008 : 1) Dalam Skripsi Dwita, Lidya.
- Nasution, M (2007). *VO₂max Dan Denyut Nadi Maksimal Pada Pemain Sepak Bola PSIS Junior*. Semarang: UNS
- Nawawi, Umar. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : FIK UNP
- Oktoriko. (2006). *Pengaruh Tes Lari Multi Tahap Terhadap Peningkatan VO₂max*. Padang : FIK UNP
- Pate Dkk (1985 : 256) Dalam Skripsi Dwita,Lidya.
- Roething dan Grossing dalam Hanif Badri(1989 : 22) Dalam Skripsi Dwita, Lidya