

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
*VO<sub>2</sub> Maks* PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH  
ATAS NEGERI 5 BENGKULU SELATAN**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Sains  
Stara Satu (S1) di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi*



**Oleh**

**Viki Robyansyah**

**1303402 / 2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $VO_2Maks$   
Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5  
Bengkulu Selatan

Nama : Viki Robyansyah

NIM/BP : 1303402/2013

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

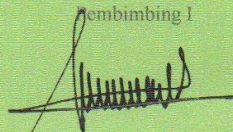
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

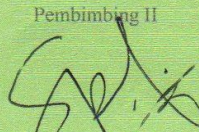
Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd  
NIP. 19860712 201012 1 008

Pembimbing II



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

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes  
NIP.19700512 199903 2 001

**HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI**

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

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN  
VO: Maks PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 5 BENGKULU SELATAN**

Nama : Viki Robyansyah  
Nim : 1303402  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

1.

2. Sekretaris : Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

2.

3. Anggota : Endang Sepdanius, S.Si., M.Or

3.

4. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd

4.

5. Anggota : Liza, S.Si., M.Pd

5.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Maks Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tertulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan, kecuali dari pembimbing dan penguji.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebut nama pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya 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, Februari 2018

Yang membuat pernyataan



Viki Robyansyah  
NIM/BP. 1303402/2013

## ABSTRAK

**Viki Robyansyah, 2018:** “ Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Maks Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$ Maks) pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2$ Maks pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2$ Maks pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$ Maks) pemain sepakbola dengan menggunakan *Yo-yo intermittent recovery test*. Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel} = 26,28 > 1,72$ , artinya perlakuan *fartlek* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$ Maks). Sehingga *fartlek* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan dengan tujuan meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$ Maks) pemain sepakbola.

**Kata Kunci:** *Fartlek* , *Volume Oksigen Maksimal ( $VO_2$ Maks)*

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan segala puji syukur kepada Allah SWT, yang telah memberi rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan  $VO_2$  Maks Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan**” Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana sains pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd.,Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Ibu Dr.Wilda Wellis, Sp, M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
4. Bapak Dr. Anton Komaini, M.Pd selaku pembimbing I, Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si.,M.Pd selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dalam penulisan, kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Endang Sepdanius,, S.Si.,M.Or, Bapak Fahd Mukhtarsyaf S.Pd.,M.Pd, Ibu Liza, S.Si., M.Pd selaku dosen penguji yang telah banyak memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf fakultas ilmu keolahragaan, dan jajarannya yang telah memberikan informasi serta membantu terselesaikannya skripsi ini.
7. Terimakasih atas dukungan dan motivasi rekan-rekan mahasiswa FIK UNP
8. Teristimewa buat kedua orang tua Ayahanda Taufik Kirsya dan Ibunda Wilismawati yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi dan saran baik moril maupun materil demi terselesaikannya pendidikan ini, begitu juga adik dan kakak, sanak family tercinta yang telah memberikan semangat, dorongan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaannya.

Penulis mengucapkan trimakasih kepada semua pihak yang membantu dan membimbing. Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini juga bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Viki Robyansyah

## DAFTAR ISI

### Halaman

<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b>	
<b>PERNYATAAN</b>	
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian teori.....	8
1. Sepakbola .....	8
2. Kondisi Fisik .....	9
a. Komponen-Komponen Kondisi Fisik.....	10
b. Sistem Energi.....	12
3. Volume Oksigen Maksimal .....	13
a. Pengertian Volume Oksigen Maksimal .....	13
b. Manfaat dan Peranan Volume Oksigen Maksimal .....	15
c. Faktor-Faktor Mempengaruhi Volume Oksigen Maksimal...	16
d. Cara Meningkatkan Volume Oksigen Maksimal.....	18
4. Latihan.....	18

a. Definisi Latihan .....	18
b. Prinsip-Prinsip Latihan .....	19
c. Beban Latihan .....	20
5. Metode Latihan .....	22
a. Fartlek .....	22
b. Manfaat Latihan Fartlek.....	24
c. Kelebihan dan Kekurangan Latihan Fartlek .....	25
d. Bentuk Latihan Fartlek.....	25
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian .....	28
B. Rancangan Penelitian .....	28
C. Populasi dan sampel .....	29
D. Jenis dan Sumber Data .....	30
E. Definisi Oprasional .....	30
F. Instrumen Penelitian.....	31
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Teknik Analisis Data.....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b>	
A. Deskriptif Data .....	36
B. Verivikasi Data.....	40
C. Pengujian Hipotesis.....	42
D. Pembahasan .....	43
E. Kertebatasan Penelitian .....	47
<b>V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>51</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>52</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Ciri-ciri aktivitas sistem energi aerobik dan anaerobik .....	13
Tabel 2. Intensitas latihan dalam meningkatkan VO <sub>2</sub> Maks .....	21
Tabel 3. Populasi Penelitian.....	29
Tabel 4. Klasifikasi Kesegaran Fungsi Kardiorespiratori VO <sub>2</sub> Maks .....	33
Tabel 5. Struktur Organisasi Pengambilan Data .....	34
Tabel 6. Data Hasil Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	37
Tabel 7. Data Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	39
Tabel 8. <i>Hasil Test Yo-yo Intermittent recovery test</i> .....	41
Tabel 9. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data .....	41
Tabel 10. Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i> .....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>		<b>Halaman</b>
Gambar 1.	Bentuk latihan fartlek dilapangan .....	25
Gambar 2.	Kerangka konseptual.....	27
Gambar 3.	Contoh Pelaksanaan Yo-yo Intermittent Recovery Test.....	32
Gambar 4.	Grafik Hasil Test Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	38
Gambar 5.	Grafik Hasil Tes Akhir ( <i>Post Test</i> ).....	40

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Awal $VO_2$ Maks ( <i>Pre Test</i> ) .....	52
Lampiran 2. Data Akhir $VO_2$ Maks ( <i>Post Test</i> ) .....	53
Lampiran 3. Data $VO_2$ Maks <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	54
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Awal ( <i>Pre Test</i> ) .....	55
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Akhir ( <i>Post Test</i> ) .....	56
Lampiran 6. Uji-t Data Awal dan Akhir .....	57
Lampiran 7. Tabel Penilaian $VO_2$ Maks .....	59
Lampiran 8. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors .....	62
Lampiran 9. Daftar Persentil untuk Distribusi t .....	63
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	64
Lampiran 11. Program Latihan <i>Fartlek</i> . .....	75
Lampiran 12. Sampel Penelitian .....	82
Lampiran 13. Rekap Absensi .....	83

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembangunan dibidang olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan masyarakat saat ini, karena melalui kegiatan olahraga akan dapat meningkatkan prestasi, kesegaran jasmani, rohani serta pembentukan sikap yang sesuai dengan hakekat pembangunan manusia seutuhnya. Hal itu termuat di dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 BAB II Pasal 4 (2007:6) yang menyatakan bahwa:

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

Berdasarkan kutipan di atas, jelaslah bahwa prestasi merupakan salah satu dimensi yang penting dalam olahraga dan prestasi merupakan salah satu tujuan utama yang ingin dicapai dalam setiap olahragawan. Menurut Syafruddin (2012:52) “Prestasi merupakan kemampuan dan keterampilan terbaik yang ditunjukkan atau ditampilkan seseorang atlet (olahragawan) atau tim selama berlatih maupun dalam kompetisi atau pertandingan”.

Syafruddin (2012:57) mengemukakan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian suatu prestasi olahraga ialah “faktor internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti pelatih, sarana prasarana, keluarga,

iklim cuaca, makanan yang bergizi dan sebagainya”, dari berbagai macam faktor-faktor tersebut kondisi fisiklah yang sangat penting untuk dimiliki oleh seorang olahragawan, karna performa baik atau tidak seseorang dalam bertanding adalah karena faktor kondisi fisik.

Irawadi (2014:1) mengemukakan bahwa “kondisi fisik akan diartikan sebagai kemampuan fisik atau kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja atau berolahraga”, Selanjutnya adapun komponen-komponen kondisi fisik menurut Irawadi (2014:6) yaitu: “1) kekuatan, 2) kecepatan, 3) daya tahan, dan 4) kelentukan”. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut, sangatlah penting untuk dikuasai seorang olahragawan terutama pemain sepakbola seperti daya tahan, dengan kata lain daya tahan harus dilatih agar dapat mencapai prestasi tinggi. Salah satu daya tahan yang harus dimiliki oleh seorang pemain dalam bermain sepakbola adalah daya tahan aerobik.

Jonath dan Krempel dalam Syafruddin (2012:101) mengemukakan bahwa “daya tahan dibagi menjadi 2 kelompok (1) daya tahan umum (2) daya tahan lokal”. Daya tahan umum seringkali diartikan dengan daya tahan aerobik yaitu kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan akibat melakukan aktivitas atau unjuk kerja fisik dalam waktu relatif lama sedangkan daya tahan lokal yaitu kemampuan sekelompok kecil otot mengatasi kelelahan akibat pembebanan atau kerja otot yang relatif agak lama secara berulang. Dari penjelasan diatas adapun usaha yang dapat dilakukan dalam usaha peningkatan kondisi fisik dan daya tahan yaitu dengan melakukan latihan secara continuous dan terprogram.

Menurut Irawadi (2014:26) “metoda latihan adalah sebagai cara pelaksanaan latihan yang direncanakan dan disusun secara sistematis untuk mencapai suatu tujuan”. Hal ini tentunya disesuaikan dengan kemampuan kondisi yang menentukan prestasi suatu cabang olahraga, maka kemampuan motorik yang sesuai akan dikembangkan melalui metode-metode latihan yang tepat.

Metode latihan merupakan cara-cara yang terencana secara sistematis dan berorientasi kepada tujuan. Metode latihan bisa diterapkan kepada cabang olahraga apapun seperti olahraga yang populer di dunia saat ini ialah sepakbola, kriket, hoki, tennis, bola voli, tenis meja, bola basket dan lain-lain. Dalam beberapa cabang olahraga tersebut merupakan olahraga yang banyak membutuhkan dayatahan aerobik. Seseorang yang memiliki dayatahan aerobik dan anaerobik yang baik maka dapat dipastikan seseorang tersebut akan mempunyai  $VO_2Maks$  yang baik pula,  $VO_2Maks$  yang baik sangatlah penting dimiliki, karena  $VO_2Maks$  yang baik akan menentukan fit dan peforma atlet ketika bertanding.

Umar (2014:127) mengatakan: “tinggi rendahnya  $VO_2Maks$  akan mempengaruhi tinggi rendahnya daya tahan seseorang, terutama daya tahan aerobik, karena daya tahan aerobik memerlukan pasok oksigen yang memadai untuk metabolisme energi secara aerobik”. Oleh karena itu, apabila seseorang ingin memiliki daya tahan aerobik yang tinggi maka mesti memiliki tingkat  $VO_2Maks$  yang tinggi juga dan untuk mendapatkan hal seperti itu mestila harus mempunyai usaha terlebih dahulu terutama kita harus melakukan latihan-latihan yang dapat mempengaruhi  $VO_2Maks$ .

Umar (2014:129) “latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>Maks seperti: *circuit training, interval training, continuous fast running, hollow sprint* dan *fartlek*”. Namun apapun bentuk latihan yang akan digunakan dan yang paling penting diperhatikan ialah latihan yang digunakan harus menyentuh ambang rangsang VO<sub>2</sub>Maks, karena semua metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai.

Menurut Bompa dan Letzelter dalam Syafruddin (2012:109) mengatakan bahwa: “*fartlek (speed play)* ialah suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau dengan kata lain atlet yang menentukan kecepatan larinya”. Latihan tersebut merupakan salah satu bentuk metode latihan yang dapat digunakan bagi semua cabang olahraga, untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan sedemikian rupa, dapat meningkatkan sistem anaerobik sebagai sistem energi utama, maupun sistem aerobik sebagai sistem utama ataupun mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap.

Klub sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan salah satu klub sepakbola yang dapat dikatakan memiliki prestasi baik dibidang sepakbola, terbukti dengan setiap kejuaraan yang diikuti klub sepakbola sekolah ini sering memenangkan pertandingan, selain itu klub sepakbola ini cukup banyak mengirim bibit-bibit atlet sepakbola untuk ikut dalam ajang POPDA, POPWIL, POPNAS, dan LPI. Namun akhir-akhir ini prestasi ini cenderung menurun.

Berdasarkan informasi yang didapat peneliti melalui wawancara dengan pelatih yaitu Rahmat Ilahi pada bulan Januari 2017 bahwa sepakbola di Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan terlihat prestasi cenderung mengalami penurunan hal tersebut nampak di saat beberapa turnamen yang telah dijalani selalu mengalami kekalahan demi kekalahan, hal ini dikarenakan pada saat berlangsungnya pertandingan pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan sering mengalami kelelahan yang menyebabkan pemain pada saat berlari kehilangan keseimbangan, menendang atau mengopor bola ke teman sering tidak terarah dan kontrol sering terlepas sehingga bola mudah direbut oleh lawan, begitu juga dengan taktik dan strategi tidak tercapai. Gerakan-gerakan tersebut dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo lama selama proses pertandingan berlangsung. Akibat proses gerakan tersebut akan menghasilkan kelelahan, yang akan mempengaruhi langsung pada kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot dan persendian tubuh.

Masalah tersebut menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain belum dikatakan baik dan hal tersebut jugalah yang menggambarkan bahwa  $VO_2$ Maks pemain masih tergolong rendah untuk seorang pemain sepakbola. Rendahnya  $VO_2$ Maks pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan ini diperkirakan dan disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi untuk tercapainya prestasi yang secara maksimal, seperti: metode latihan, program latihan, daya tahan, keturunan, Status gizi, suhu dan lain sebagainya.

Berdasarkan uraian permasalahan yang dikemukakan maka dengan itu peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini, untuk itu diperlukan penelitian mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal ( $VO_2Maks$ ) pada pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis dapat diidentifikasi masalah antara lain:

1. Latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan
2. Latihan *Continuous Fast Running* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan
3. Latihan *Hollow Sprint* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan
4. Latihan *Fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan
5. Latihan *Interval Training* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dikemukakan pada latar belakang dan identifikasi masalah maka di dalam pembatasan masalah ini peneliti hanya melihat: pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi dan pembatasan masalah, maka terlebih dahulu diajukan perumusan masalah yang akan diteliti yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan didalam penelitian ini ialah: Untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan  $VO_2Maks$  pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Sesuai dengan tujuan dalam penelitian ini nantinya diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti bagi:

1. Peneliti sendiri dalam memperoleh gelar sarjana Sains di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih dan Pembina Sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan Sebagai masukan dalam meningkatkan  $VO_2Maks$  pemain.
3. Sebagai referensi bagi pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan.
4. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang sebagai referensi tambahan dalam penulisan karya ilmiah dan sebagi bahan penelitian lebih lanjut.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut ini:

1. Terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Maks), terbukti karena  $t_{hitung} = 26,28 > t_{tabel} = 1,72$
2. Dari hasil eksperimen yaitu latihan *fartlek* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara hasil tes awal dan tes akhir dari jumlah sampel sebanyak 20 orang pemain sepakbola. Maka dapat dilihat berdasarkan analisis data *pre test* dengan rata-rata (mean) 40,48 sedangkan *post test* dengan rata-rata (mean) 44,16. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *fartlek* yang diterapkan oleh peneliti dapat dipakai sebagai acuan latihan dengan tujuan peningkatan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Maks).

#### B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran yang berupa dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Maks) pemain sepak bola, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan agar dapat menerapkan bentuk latihan *fartlek* dalam upaya meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Maks) pemain.

2. Bagi pemain, khususnya pemain sepakbola Sekolah Menengah Atas Negeri 5 Bengkulu Selatan untuk selalu meningkatkan volume oksigen maksimal ( $VO_2$  *Maks*) dengan melaksanakan latihan fartlek yang rutin dan disiplin pada saat melakukan latihan yang diberikan arahan oleh pelatih.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar bisa menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press  
-----.(2013). *Manajemen Kebugaran*. Padang: Sukabina Press
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Arsil. (2000). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Bafirman, (2013). *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media  
-----.(2010). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media
- Budiwanto, Setyo. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- Chiky,Boom.(2013).energeticicians;http://energeticboom.blogspot.co.id/2013/05/fartlek.html; diakses jam 11:25 pada tanggal 19/03/2017
- Dery, Avloren Liqa. (2014:13). Pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan fisik siswa SMP N 4 kota Bengkulu. Bengkulu. UNIB
- Dietrick, Knut. 2002. *Sepakbola Aturan dan Latihan*. Jakarta: Gramedia  
<http://www.yoyointermittentrecovery.html> (diakses jam 09:30 pada tanggal 25 april 2017)
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Jamal, Busli. (2012). *Buku Ajar Atletik Dasar*. Padang: FIK UNP
- Luxbacher, Joseph A. (2011). *Sepakbola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: IKIP Semarang
- Syafuruddin, (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press  
-----.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP
- Tim Mata Kuliah Sepakbola. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina
- Tim Mata Kuliah Statistik. 2012. *Statistik 2*. Padang: FIK UNP
- Umar, (2014). *Fisiologi Olahraga*. Padang: UNP Press
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Bandung
- Yulifri Dkk, (2011). *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP