

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA
BUMI SAKTI (PSBS) DESA ARAH TIGA KECAMATAN
LUBUK PINANG KABUPATEN MUKOMUKO**

SKRIPSI

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



Oleh

Meri Safriadi

1303462 / 2013

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA
BUMI SAKTI (PSBS) DESA ARAH TIGA KECAMATAN
LUBUK PINANG KABUPATEN MUKOMUKO

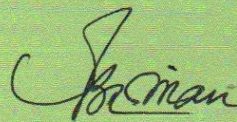
Nama : Meri Safriadi
NIM/BP : 1303462/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

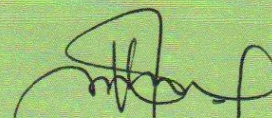
Disetujui Oleh

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 0001



Drs. Apri Agus, M.Pd
NIP. 1959 0403 198403 1 002

Mengetahui :
Ketua Jurusan



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

PENGESAHAN SKRIPSI

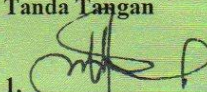
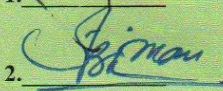
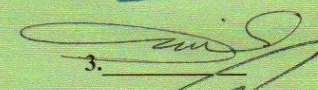
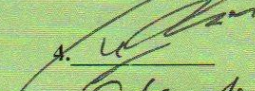
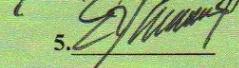
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
KEBUGARAN JASMANI PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA
BUMI SAKTI (PSBS) DESA ARAH TIGA KECAMATAN
LUBUK PINANG KABUPATEN MUKOMUKO

Nama : Meri Safriadi
NIM/BP : 1303462/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. ApriAgus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr. Bafirman, HB., M.Kes., AIFO	2. 
3. Anggota	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	3. 
4. Anggota	: Fahd Muktarsyaf, S.Pd., MP.d	4. 
5. Anggota	: Endang Sepdanius, S.Si, M.Or	5. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Persatuan Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko”, adalah karya saya sendiri.
2. Karya tertulis ini murni gagasan, rumusan, 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, Agustus 2018

Yang membuat pernyataan



Meri Safriadi
NIM/BP. 1303462/2013

ABSTRAK

Meri Safriadi, 2018: “ Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko”.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kebugaan jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko, sehingga pemain akan cepat mengalami kelelahan pada saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan Kebugaran Jasmani Pemain Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko.

Jenis Penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi 22 pemain (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini 18 orang, instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes kebugaran jasmani pemain sepakbola dengan menggunakan lari 2,4^{km} (*Cooper Test*). Teknik analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t- Test*.

Hasil penelitian ini latihan *fartlek* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko dengan $t_{hitung} (33,24) > t_{tabel} (1,71)$.

Kata Kunci: *Fartlek* ,*Kebugaran Jasmani*

ABSTRACT

Meri Safriadi, 2018: "Effect of Fartlek Exercise on Physical Fitness Improvement of Players of Bumi Sakti Football Association (PSBS) in Arah Tiga Village, Lubuk Pinang District, Mukomuko Regency".

The problem in this study was the low number of players suspected of playing the Bumi Sakti Football Association (PSBS) in Arah Tiga Village, Lubuk Pinang Subdistrict, Mukomuko Regency, so that players would quickly experience fatigue during training and during football matches. This study aims to look at the effect of fartlek training on increasing physical fitness of the Tiga Tiga Village players in Lubuk Pinang sub-district, Mukomuko district.

This type of research is an artificial experiment. The population of 22 players (PSBS) in Arah Tiga Village, Lubuk Pinang District, Mukomuko Regency. Sampling is using a sampling technique. The sample in this study were 18 people, the instrument used in the study was a soccer player's physical fitness test using a 2.4 km (Cooper Test) run. The data analysis technique used in this study uses the t-Test.

The results of this study fartlek exercises significantly influence the improvement of player physical fitness Bumi Sakti Football Association (PSBS) Arah Tiga Village Lubuk Pinang Subdistrict Mukomuko District with $t_{count} (33.24) > t_{table} (1.71)$.

Keywords: Fartlek, Physical Fitness

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 Kebugaran Jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko**” 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. Zalfendi, M.Kes., 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. Bafirman.,HB., M.Kes. AIFO selaku pembimbing I, Bapak Drs.Apri Agus.,MPd, 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 Drs. Hanif Badri, MPd. Bapak Fahd Mukhtarsyaf S.Pd.,M.Pd Bapak Endang Sepdanius, S.Si.,M.Or 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 saya yang tiada bosan berkorban dan memberikan dukungan, motivasi, saran dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati 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, Agustus 2018

Meri Safriadi

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Sepakbola	8
2. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola	9
3. Hakikat Kebugaran Jasmani	11
4. Prinsip-Prinsip Latihan	18
5. Metode Latihan <i>Fartlek</i>	19
B. Kerangka Konseptual	23
C. Hipotesis	24

BAB III METODE PENELITIAN

A. Defenisi Penelitian	25
B. Rancangan Penelitian	25
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Definisi Operasional	26
E. Populasi san Sampel.....	27
F. Jenis dan Sumber Data	27
G. Intrumen Penelitian	28
H. Teknik Analisis Data.....	29

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data	30
B. Uji Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	35
D. Pembahasan	36

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	40
B. Implikasi Hasil Penelitian	40
C. Keterbatasan Penelitian	41
D. Saran.....	41

DAFTAR PUSTAKA.....	43
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	45
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Intensitas Latihan	17
Tabel 2. Durasi Latihan	17
Tabel 3. Frekuensi.....	18
Tabel 4. Klasifikasi Norma Kebugaran jasmani	28
Tabel 5. Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani	31
Tabel 6. Data <i>Post Tes t</i> Kebugaran jasmani	32
Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	33
Tabel 8. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas	34
Tabel 9. Uji-t <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i>	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Bentuk latihan fartlek	22
Gambar 2.	Kerangka konseptual.....	24
Gambar 3.	Bagan Desain Penelitian	25
Gambar 4.	Histogram Data <i>Pre Test</i> Kebugaran Jasmani	31
Gambar 5.	Histogram Data <i>Post Test</i> Kebugaran Jasmani.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data mentah hasil <i>pree test</i> dan <i>pos test</i> lari 2,4 km	44
Lampiran 2. Tabel Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal (<i>pre tes</i>)	45
Lampiran 3. Tabel Analisis Uji Normalitas Lilliefors Tes Awal (<i>post tes</i>)	46
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	47
Lampiran 5. Analisis Pengujian Hipotesis Pertama.....	48
Lampiran 6. Daftar Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors.....	49
Lampiran 7. Daftar Distribusi F.....	50
Lampiran 8. Daftar Distribusi T.....	51
Lampiran 9. Untuk Lengkungan Normal Standar.....	52
Lampiran 10. Dokumentasi.....	53
Lampiran 11. Program Latihan.....	64
Lampiran 12. Sampel Penelitian	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

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 meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa.

Berdasarkan pernyataan tersebut, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi: “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga.

Menurut Irianto (2013 : 2) mendefinisikan bahwa “kebugaraan adalah kebugaran fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya”. Adapun hal-hal yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Menurut Agus (2012 : 27) bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani “(1) Umur, (2) Jenis

kelamin, (3) Genetik/keturunan, (4) Aktivitas fisik.” Dalam kebugaran jasmani juga terdapat komponen-komponen kebugaran jasmani, Menurut Bafirman (2013 : 126) Beberapa komponen kebugaran jasmani tersebut ialah : “(1) Daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Koomporsi tubuh, (4) Kelentukan (*flexibilitas*), (5) Kecepatan (*speed*), (6) Kelincahan, (7) Keseimbangan, (8) Koordinasi (*coordination*).”

Kesegaran jasmani dan kebugaran jasmani juga tidak terlepas dari faktor makanan, pembangunan sel-sel tubuh, komponen biokatalisator dan metabolisme. Menurut Agus (2012: 26) untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dipengaruhi oleh aktivitas fisik serta waktu istirahatnya seseorang. Disamping itu kesegaran jasmani juga dipengaruhi oleh keturunan, gaya hidup, keadaan lingkungan, serta kebiasaan seseorang.

Menurut Bafirman (2013: 126) kesegaran jasmani bukan semata-mata sangat penting untuk kesehatan jasmani, tetapi merupakan dasar dari semua aktivitas yang dinamik serta kreaivitas intelektual. Dari dua pendapat yang dikemukakan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwasannya kebugaran jasmani sangat mempengaruhi aktivitas fisik seseorang.

Salah satu komponen diatas yang berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani adalah daya tahan (*cardiorespiratory and muscle endurance*), Menurut Agus (2012 : 29) ”Daya tahan jantung merupakan kesegaran sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada keadaan istirahat dan kerja dalam mengambil oksigen dan menyalurkan kebagian yang aktif sehingga dapat dipergunakan pada proses metabolisme tubuh.”

Untuk dapat meningkatkan komponen kebugaran jasmani (daya tahan) perlu dilakukan latihan secara berkelanjutan. Menurut Bafirman (2013 : 132), terdapat bentuk-bentuk latihan daya tahan : ”(1) Latihan berselang (*Interval trainnng*), (2) *Continuous slow running*, (3) *Continuous fast running*, (4) *Continuous running (Jogging)*, , dan (5) Latihan sirkuit (*Circuit Training*)”. Salah satu latihan daya tahan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, hal ini dikarenakan dalam latihan daya tahan dapat melatih otot jantung maupun otot rangka yang sehingga terbiasa dalam pembebanan yang berat.

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, dapat meningkatkan sistem aerobik sebagai sistem utama, dan juga mampu meningkatkan sistem anaerobik. ataupun mengembangkannya secara berimbang sehingga kemampuan fisik akan meningkat secara bertahap.

Tubuh yang sehat dan bugar merupakan dambaan setiap orang, untuk dapat mewujudkan nya tentu saja ada beberapa hal yang harus kita lakukan secara *continuu* seperti, menjaga pola hidup sehat, menjaga pola makan yang seimbang, dan melakukan aktivitas olahraga. Menurut Agus (2012 : 41) “Olahraga yang dapat dilakukan untuk meningkatkan serta menjaga kesehatan dan kebugaran seseorang adalah olahraga aerobik antara lain yaitu (1) *Jogging*, (2) Bersepeda, (3)

Berenang, (4) Jalan cepat, (5) Senam aerobik.” Jika kita melakukan kegiatan yang bersifat aerobic secara kontinu, disini akan memberikan dampak positif bagi sistem jantung, yang mengakibatkan otot jantung akan semakin terlatih, sehingga jantung dalam sekali memompakan darah itu sudah mencukupi untuk memenuhi kebutuhan seluruh tubuh.

Olahraga yang bersifat *aerobic* merupakan olahraga yang sangat cocok digunakan dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani, karena dalam olahraga tersebut dominan melatih daya tahan otot dan *Cardio Respiratory* yang melakukan, namun karna banyaknya bentuk-bentuk latihan yang menggunakan sistem energi aerobic, menjadikan munculnya pertimbangan manakah olahraga aerobik yang paling cocok dalam usaha peningkatan kebugaran jasmani tersebut, apakah olahraga jogging yang lebih baik dibandingkan dengan olahraga senam aerobic, ataukah yang lebih baik olahraga senam aerobik dibandingkan bentuk latihan interval ekstensif, ataukah yang lebih baik latihan fartlek dibandingkan bentuk latihan renang dalam peningkatan kebugaran jasmani pemain (PSBS). Sehingga disini memunculkan banyak pertanyaan dari penulis.

Persatuan Sepakbola Bumi Sakti atau yang disingkat (PSBS) berdiri pada tanggal 05 Nopember 2011 yang terletak di Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko. Berdasarkan pengamatan peneliti pada pemain (PSBS) yang mengikuti pertandingan Turnamen antar kampung di Desa Arah Tiga pada tanggal 12 Maret 2017 cepatnya terjadi penurunan kebugaran jasmani pada pertengahan babak ke II diantaranya yaitu sering terjadinya kesalahan saat pasing/tidak akurat, pemain lebih banyak jalan, pemain tidak mau menjemput

bola, konsentrasi menurun, dan kecepatan mengiring bola tidak secepat pada awal babak ke 1.

Selanjutnya peneliti mengadakan wawancara langsung dengan pelatih setelah mengamati pertandingan di awal babak sampai akhir babak ke II pada hari minggu tanggal 12 maret. Bapak Mardianto pelatih pemain (PSBS) mengatakan bahwa dayatahan aerobik/kebugaran jasmani pemainnya sangat kurang karena pelatih sendiri belum tahu tentang bagaimana cara menentukan latihan yang tepat untuk meningkatkan dayatahan aerobik/kebugaran jasmani pemain (PSBS) melalui latihan-latihan dayatahan. Izep Saputra sebagai kapten tim mengatakan bahwa dalam latihan daya tahan pelatih hanya memberikan latihan lari mengelilingi lapangan selama 10-15menit.

Berdasarkan pengamatan dan wawancara yang telah dilakukan, maka peneliti tertarik untuk meneliti dan membahas permasalahan ini. Untuk itu diperlukan penelitian yang mendalam supaya dapat menjelaskan sejauh mana Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Latihan *Fartlek* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani

2. *Continuos Running (Jogging)* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
3. *Interval Training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
4. *Interval Ektensif* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
5. *Continuous Slow Running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
6. *Continuous Fast Running* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani
7. Renang memberikan pengaruh terhadap peningkatan kebugaran jasmani.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang dikemukakan, penulis membatasi variabel-variabel yang berpengaruh dengan kebugaran jasmani. Maka penulis ingin meneliti tentang pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang masalah, identifikasi dan pembatasan masalah, maka peneliti merumuskan permasalahan yaitu: “Apakah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko ?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan kebugaran jasmani pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko

F. Manfaat Penelitian

1. Sebagai persyaratan bagi penulis untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Pelatih dan pembina persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) mengetahui kebugaran jasmani pemain PSSB Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko dan mengetahui bagaimana cara untuk meningkatkan kebugaran jasmani sebagai masukan dalam meningkatkan daya tahan aerobik pada Pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga, Kecamatan Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko.
3. Sebagai referensi guru/pelatih dalam memberikan metode pembelajaran tentang kebugaran jasmani.
4. Sebagai tambahan koleksi untuk bacaan di perpustakaan fakultas ilmu keolahrgaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut, Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Fartlek* terhadap peningkatan pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Bedasarkan kesimpulan, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Timbulnya semangat dari pemain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pemain Persatuan Sepakbola Bumi Sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko
3. Pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko memiliki pandangan yang luas terhadap bentuk dan metode latihan yang diberikan oleh setiap pelatih dalam proses latihan.
4. Menghilangkan anggapan setiap pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Pada saat penelitian pada pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu dan jumlah pemain sepakbola Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang Kabupaten Mukomuko yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian ini masih tergolong kecil.

D. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kebugaran jasmani, di antaranya :

1. Bagi guru/pelatih yang ingin meningkatkan kebugaran jasmani dapat menggunakan latihan *Fartlek*.
2. Para pemain diharapkan tidak mengabaikan kebugaran jasmani untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola yang lebih baik lagi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain persatuan sepakbola bumi sakti (PSBS) Desa Arah Tiga Kecamatan Lubuk Pinang

Kabupaten Mukomuko, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Apri. (2013). *Manajemen Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : SUKABINA PRESS.
- Arsil & Yulifri. (2011). *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga 1*.Jl. Danau Semayang C2E/28 Malang 651399 : Wineka media.
- Budiwanto, Setyo.(2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press
- <http://www.yoyointermittentrecovery.html> (diakses jam 09:30 pada tanggal 25 april 2017)
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Fartlek>.
- Gusril. (2015). *Perkembangan Motorik pada Masa Anak-Anak*. Padang : UNP Press
- Irianto, Djoko Pekik. (2013). *Bugar & Sehat dengan Olahraga*. Yogyakarta : C.V ANDI OFFSET.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Jamal, Busli.(2012). *Buku Ajar Atletik Dasar*. Padang: FIK UNP
- J Sharkley Brian. (2011). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Rahmani, Mikanda. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur. Dunia Cerdas
- Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: IKIP Semarang
- Sugioyono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung
- Syafruddin.(1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP
- UU Republik Indonesia NO 3 Tahun 2005, Tentang Sistem Keolahragaan Nasional, Jakarta, Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Wiarso, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Yulifri Dkk. (2011). *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP