

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSIKATIM FC
KECAMATAN PARIAMAN UTARA
KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh :

FADHLI DZIL IKRAM

NIM/BP :1207002/2012

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

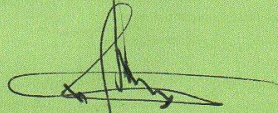
PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSIKATIM FC
KECAMATAN PARIAMAN UTARA
KOTA PARIAMAN

Nama : Fadhli Dzil Ikram
BP/NIM : 2012/1207002
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

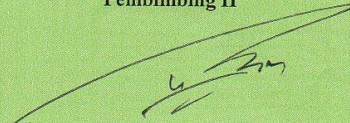
Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Abu Bakar, M.Si
NIP.195305161980111001

Pembimbing II



Fahd Mukhtarsvaf, S.Pd, M.Pd
NIP. 198902192015041002

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes
NIP.197005121999032001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

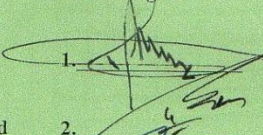
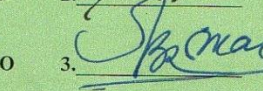
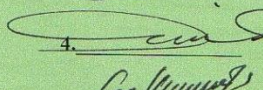
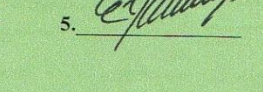
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN
AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA PERSIKATIM FC
KECAMATAN PARIAMAN UTARA
KOTA PARIAMAN

Nama : Fadhli Dzil Ikram
BP/NIM : 2012/1207002
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

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

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018

Yang menyatakan



Fadhli dzil Ikram
NIM.1207002/2012

ABSTRAK

Fadhli Dzil Ikram (2018) : Pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman

Masalah penelitian adalah rendahnya Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi experimental*) yang dilakukan pada bulan Desember sampai Januari 2018 terhadap pemain sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Teknik pengambilan sampel adalah dengan teknik *purposive sampling*. Sampel diambil dari pemain dengan usia 16-18 tahun yang berjumlah 14 orang. Tempat penelitian dilakukan di lapangan sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes daya tahan aerobik yaitu tes *Yo-Yo Intermittent Endurnce Test*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil : pengaruh latihan *fartlek* terhadap Daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman, dengan perolehan koefisien uji “t” yaitu $t_{hitung} = 2,51 > t_{tabel} = 1,770$.

Kata Kunci : latihan *fartlek*, Daya tahan aerobik

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul " Pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya atahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman”.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, M. Pd. Ph,D, yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Syafrizar, M.Pd, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes, yang telah memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Drs. Abu Bakar, M.Si, selaku Pembimbing I yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini siap dilaksanakan.
5. Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd, M.Pd, selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan serta arahan dalam penulisan Proposal hingga Penelitian ini diselesaikan.
6. Dr. Bafirman HB, M.Kes, AIFO, Drs. Hanif Badri, M.Pd dan Endang Sepdanius, S.Si. M.Or, selaku Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penulisan Proposal hingga penelitian ini selesai dilaksanakan.
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen/staf pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan Proposal sampai Penelitian ini siap dilaksanakan.
8. Bapak dan Ibu karyawan/tata usaha Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dan memfasilitasi peneliti sehingga Penelitian ini selesai dilaksanakan.
9. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Terima kasih yang teristimewa pada keluarga dan seluruh sahabat yang selalu membantu dalam susah maupun senang dan selalu mendo'akan serta memberikan

bantuan moral, moril dan materi sehingga penelitian ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'alam.

Padang, Februari 2018

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	9
D. Perumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	10
F. Manfaat Penelitian	10
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	12
1. Daya Tahan	12
a. Jenis Daya Tahan	13
b. Factor yang Mempengaruhi Daya Tahan	16
2. Daya Tahan Aerobik	19
a. Pengertian Daya Tahan Aerobik	19
b. Jenis Daya Tahan Aerobik	23
c. Upaya Meningkatkan Daya Tahan Aerobik	24
3. Yo-Yo Intermittent Test	27

4. Pentingnya Daya Tahan Aerobik dalam Sepakbola	28
5. Latihan	30
a. Pengertian Latihan	30
b. Beban Latihan	32
c. Prinsip Latihan	33
d. Fase Latihan	35
6. Latihan Fartlek	36
B. Kerangka Konseptual	39
C. Hipotesis Penelitian	40
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	41
B. Waktu dan Tempat Penelitian	41
C. Populasi	41
D. Sampel	42
E. Defenisi Operasional	42
F. Jenis dan Sumber Data	43
G. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	43
H. Rancangan Penelitian	45
I. Teknik Analisis Data	46
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	48
B. Pengujian Persyaratan Analisis	52
C. Pengujian Hipotesis	53
D. Pembahasan	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	62

DAFTAR TABEL

1. Populasi Penelitian	42
2. Norma <i>Yo-Yo Intermitten Endurance Test</i>	45
3. Distribusi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	48
4. Distribusi Data Daya Tahan Aerobik Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan <i>fartlek</i>	49
5. Distribusi Data Daya Tahan Aerobik Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan <i>Fartlek</i>	50
6. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	52
7. Rangkuman Hasil (uji t).....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	40
2. Sketsa Pelaksanaan Tes Yo-Yo	44
3. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Daya Tahan Aerobik	50
4. Grafik Data <i>Post-Test</i> Daya Tahan Aerobik.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

1. Program latihan <i>fartlek</i>	62
2. <i>Pre Test</i> Daya Tahan Aerobik.....	78
3. <i>Post Test</i> Daya Tahan Aerobik	79
4. <i>Pre Test</i> dan <i>post test</i> Daya Tahan Aerobik.....	80
5. Pengolahan Data Penelitian Daya Tahan Aerobik.....	81
6. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	82
7. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	83
8. Tabel Analisis Uji Hipotesis	84
9. Tabel Daftar Dibawah Lengkung Normal	86
10. Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	87
11. Tabel T	88
12. Dokumentasi	89

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran, pendidikan, rekreasi dan prestasi. Olahraga selain untuk kesehatan dan kebugaran juga bisa dijadikan sebagai prestasi. Dengan cabang olahraga yang digelutinya ia dapat melahirkan sebuah prestasi. Olahraga yang dilakukan kebanyakan masyarakat saat ini tidak hanya sekedar untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran saja. Akan tetapi kegiatan olahraga yang dilakukannya sudah memiliki tujuan yang jelas yaitunya untuk berprestasi. Hal ini dijelaskan dalam UU No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional 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 mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional ini, maka keolahragan di Indonesia telah memiliki arah yang pasti untuk kedepannya. Tujuan keolahragaan nasional telah dijelaskan dalam Undang-Undang tersebut. Salah satu tujuannya itu adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Berdasarkan konsep Undang-Undang tersebut maka perlu adanya upaya pembinaan bagi atlet untuk mencapai suatu prestasi. Sebab melalui upaya

pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara kontiniu, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Pembinaan harus dilakukan terhadap atlet pada tiap cabang olahraga yang digelutinya agar memiliki prestasi.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain sepakbola atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan mudah saja. Prestasi tidak bisa datang begitu saja seperti yang diucapkan oleh bibir. Untuk meraih suatu prestasi sepakbola harus dilakukan dengan proses. Upaya pembinaan atlet harus dilakukan dengan baik. Pembinaan harus dilakukan dengan terprogram dan kontiniu supaya melahirkan atlet yang berprestasi. Terprogram maksudnya adalah memperhatikan segala aspek yang berhubungan dengan cabang olahraga yang akan dilakukan pembinaan tersebut. Misalnya program latihan yang akan diberikan, ataupun faktor yang berpengaruh terhadap pembinaan tersebut. Misalnya pembinaan dalam sepakbola. Bagaimana program latihan yang akan diberikan dan apa saja faktor yang mempengaruhi untuk pencapaian prestasi optimal dalam sepakbola itu sendiri.

Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan faktor atau element yang komplek untuk bisa bermain dengan baik atau berprestasi. Hal ini sesuai yang dikemukakan oleh Bangsbo (2008:11), "penampilan dalam sepakbola adalah komplek meliputi element tehnik, taktik, psikologi dan fisik". Berdasarkan penjelasan ini, maka kondisi fisik adalah salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola karena merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik. Bangsbo (2008:11), "penampilan komponen kondisi fisik dalam

sepakbola bisa dibagi menjadi 6 kategori utama yaitu daya tahan, gerakan intensitas tinggi, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan”.

Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam sepakbola, Sepakbola adalah permainan yang berdurasi lama yaitu sekitar 90 menit. Dalam rentang waktu tersebut pemain dituntut melakukan berbagai gerakan baik dengan bola atau tanpa bola untuk mencari peluang mencetak gol atau bertahan dari serangan lawan. Tentunya ini akan membuat kelelahan jika seseorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik. Dibandingkan dengan komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, *fleksibility* atau kekuatan, daya tahan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama permainan dalam durasi lama adalah yang terpenting. Karena pengertian daya tahan adalah kesanggupan melakukan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan berarti. Syafrudin (2013:101) mengemukakan,”secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”. Frieder dan Bompa dalam Bafirman dan Apri (2012:38) mengemukakan dua bentuk daya tahan yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Menurut Hendri (2013:34) mengemukakan bahwa, ”daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan aerobik adalah daya tahan yang memerlukan oksigen. Oksigen yang cukup diperlukan untuk melakukan metabolisme untuk menghasilkan energi. Sistem kardiorespiratori yang

bertanggung jawab untuk penyediaan oksigen harus mampu menyuplai oksigen yang cukup untuk proses metabolisme yang berlangsung di mitokondria dalam sel untuk menghasilkan *ATP*. *ATP* inilah yang menjadi energi untuk otot menggerakkan tubuh. Jika oksigen tidak bisa disuplai oleh tubuh, maka akan terjadi metabolisme *anaerob* yang berlangsung diluar mitokondria. Proses ini akan menghasilkan laktat yang menimbulkan kelelahan pada tubuh.

Daya tahan aerobik merupakan daya tahan yang diperlukan dalam sepakbola, karena durasi permainan sepakbola adalah waktu yang lama yaitu sekitar 90 menit. Selama durasi tersebut tubuh harus bisa menyuplai oksigen yang cukup untuk sistem metabolisme menghasilkan energi. Oleh karena itu sangat diperlukan daya tahan aerobik dalam sepakbola, karena jika tidak maka tubuh akan mengalami kelelahan yang tinggi karena tubuh tidak bisa menghadirkan oksigen untuk menghasilkan energi. Seharusnya setiap pemain atau sebuah tim harus memiliki daya tahan aerobik yang tinggi. Karena dari itu juga setiap pemain atau tim sepakbola seharusnya memasukan metode latihan daya tahan aerobik pada program latihannya, Pelatih seharusnya mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Banyak bentuk latihan yang bisa diberikan kepada pemain untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Jika ditinjau dari sisi intensitas dan durasi beban, maka dapat digunakan metode durasi lama (*long duration method*) dan metode interval (*interval method*), dari segi materi dapat dibedakan antara metode kompetisi (*competitive method*) dan metode control/*control method*

(Syafurudin,2011:108). Dalam metode durasi lama ada 3 bentuk latihan yaitu metode teratur, metode berganti dan fartlek.

Selanjutnya Bafirman (2013:132-138), ”beberapa bentuk latihan daya tahan adalah *interval training*, *continuous running*, *continuous fast running*, *jogging*, *circuit training*”. Jadi berdasarkan penjelasan diatas, maka ada beberapa bentuk latihan daya tahan aerobik yaitu *interval training*, *circuit training*, *continuous fast running*, *cross country*, fartlek dan lain sebagainya.

Interval Training adalah bentuk latihan daya tahan aerobik yang dalam pelaksanaan adanya selang waktu atau waktu istirahat, Syafrudin (2013:111) mengemukakan, ”metode interval dilakukan berdasarkan prinsip interval, yaitu adanya waktu antara (interval pemulihan) diantara pembebanan yang satu dengan yang berikutnya”. Latihan ini dirasa sangat berpengaruh terhadap pengembangan daya tahan aerobik.

Continuous Running adalah metode lari jarak jauh yang tujuannya adalah meningkatkan kapasitas endurance *VO₂ Max*, Bafirman (2013:136). Jadi continuous adalah juga bentuk daya tahan aerobik yaitu lari jarak jauh. Menurut beberapa peneliti latihan ini juga berpengaruh terhadap daya tahan aerobik. Angga Putra (2015:48) mengemukakan bahwa, ”terdapat pengaruh latihan metode kontinuu yang signifikan terhadap daya tahan aerobik dimana rata-rata pree-test 38,17 naik menjadi 44,03 pada rata-rata post-test”.

Cross country adalah salah satu bentuk latihan pengembangan daya tahan aerobik. Sebenarnya *cross country* sama dengan *jogging*. Akan tetapi *cross country* adalah *jogging* yang dilakukan dengan melintasi alam bebas. Biasanya

cross country dilakukan di daerah perbukitan atau pegunungan. Bentuk latihan ini dapat mengurangi rasa bosan saat melakukan latihan. Jadi atlet bisa tetap semangat melakukan latihan.

Fartlek adalah salah satu metode latihan daya tahan aerobik. Metode latihan *Fartlek* adalah salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, Menurut peneliti sebelumnya Yasser (2014:38) mengemukakan, ”terdapat pengaruh latihan *fartlek* yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan aerobik pemain sepakbola SSB anak bangsa Padang secara empiris dimana rata-rata *pree-test* 41,3 naik menjadi 45,8”.

Latihan *fartlek* adalah suatu bentuk latihan daya tahan durasi lama. Syafrudin (2013:110), ”metode *fartlek* merupakan suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet, atau atlet yang menentukan kecepatan larinya”. Jadi metode *fartlek* bisa dijadikan latihan untuk memperbaiki daya tahan aerobik. Apalagi dalam sepakbola yang gerakan-gerakannya berupa gerakan cepat (*sprint*) dan adakalanya lambat (*jogging*), tapi dalam waktu yang lama. Jadi metode latihan *fartlek* sangat relevan dengan gerakan-gerakan yang diperlukan dalam sepakbola. *Fartlek* sangat cocok untuk sepakbola dibandingkan dengan metode latihan aerobik lain seperti *interval training*, *cross country*, *continuous running* dan sebagainya, yang hanya berupa lari. Keuntungan latihan *fartlek* adalah gerakan yang bervariasi antara jalan, *jogging*, dan lari. Selain itu apabila dilakukan di alam bebas seperti di perbukitan akan menghilangkan kebosanan saat latihan. Karena inilah alasan penulis untuk melaksanakan latihan ini.

Persikatim FC merupakan salah satu klub Sepakbola di Kota Pariaman, Sumatera Barat. Persikatim bermarkas di desa Sikapak Timur Kecamatan Pariaman Utara, Kota Pariaman, Sumatera Barat. Alasan peneliti melakukan penelitian disini adalah karena tim ini belum memiliki prestasi yang baik. Oleh karena itu peneliti ingin melihat serta memecahkan permasalahan pada tim ini, supaya ada perubahan menuju suatu prestasi. Setelah melakukan beberapa wawancara pada pelatih atau Pembina tim Persikatim FC, mereka mengatakan masalah yang ada pada tim ini adalah kondisi fisik, psikologi pemain, gizi pemain.

Pelatih tim ini menjelaskan bahwa pemain mereka belum memiliki psikologi yang baik. Mereka tidak memiliki motivasi yang tinggi untuk melakukan latihan. Lebih-lebih pada saat pertandingan, mereka tidak memiliki mental tinggi untuk memenangkan pertandingan. Itu terlihat saat duel perebutan bola, saat memiliki kesempatan mencetak gol, dan lain sebagainya. Pemain tidak memiliki keberanian, semangat dan percaya diri saat bertanding.

Selanjutnya, kondisi fisik pemain sangat jauh dari yang diharapkan. Kondisi fisik yang paling bermasalah dan sangat buruk adalah daya tahan. Pemain tidak memiliki daya tahan yang bagus, Ini terjadi karena tim ini belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kondisi fisik, terutama metode latihan daya tahan aerobik. Mereka juga belum memiliki program latihan yang jelas. Kemudian status gizi pemain juga kurang baik. Status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kondisi fisik.

Begitu juga daya tahan aerobik dimana semakin baik gizi seorang atlet maka semakin baik pula tingkat daya tahan aerobik atlet tersebut.

Selanjutnya penulis juga melihat beberapa pertandingan tim Persikatim FC. Memang benar masalah tim ini adalah pemain tidak memiliki daya tahan aerobik yang baik. Belum sampai pertengahan babak pertama pemain sudah tampak kelelahan. Mereka mulai nampak tidak bisa berlari melakukan gerakan-gerakan untuk mencari peluang atau bertahan. Padahal sebenarnya mereka memiliki kemampuan atau skill bola yang baik untuk menciptakan peluang mencetak gol ataupun bertahan. Tetapi karena tubuh sudah kelelahan, maka tidak bisa melakukan hal tersebut dan akhirnya terciptalah gol untuk lawan. Ini adalah sebagai bukti empiris bagi peneliti mengatakan daya tahan aerobik pemain Persikatim masih lemah. Berdasarkan penjelasan pelatih tim Persikatim FC tersebut, mereka telah melakukan latihan yang katanya untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum ada program latihannya dan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya. Selanjutnya mereka belum mengetahui metode latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan aerobik.

Dalam penjelasan diatas telah dijelaskan bahwa kenyataannya pemain Persikatim FC belum memiliki daya tahan aerobik yang baik dan belum mengetahui latihan yang benar untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Datas sudah dijelaskan bahwa salah satu metode atau bentuk latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik adalah Latihan Fartlek.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis sangat tertarik untuk melakukan penelitian tentang metode latihan fartlek ini untuk daya tahan aerobik. Dengan judul penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kecamatan Pariaman Utara Kota Pariaman“.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, bila dicermati maka ada beberapa masalah yang muncul atau dapat diidentifikasi masalah yaitu sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.
2. Pengaruh latihan intreval training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.
3. Pengaruh lari lintas alam terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.
4. Pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.
5. Pengaruh pelaksanaan program latihan terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.

C. Pembatasan Masalah

Disebabkan banyaknya masalah yang muncul sebagai bentuk latihan daya tahan aerobic, maka tidak memungkinkan peneliti meneliti semuanya. Karena

keterbatasan peneliti, maka dalam penelitian ini hanya akan meneliti tentang metode latihan daya tahan aerobik. Karena metode latihan daya tahan aerobik ada beberapa bentuk seperti interval training, continuous running, cross country, fartlek, dan sebagainya, maka dalam penelitian ini hanya meneliti tentang “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu: Apakah latihan Fartlek berpengaruh terhadap daya tahan aerobik ?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar latihan fartlek berpengaruh terhadap daya tahan aerobik Pemain Sepakbola Persikatim FC Kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pemain sebagai pedoman untuk meningkatkan daya tahan aerobiknya dalam rangka pencapaian prestasi sepakbola.
3. Bagi pelatih sepakbola, Sebagai pedoman dalam rangka meningkatkan prestasi sepakbola dimasa yang akan datang khususnya peningkatan daya tahan aerobik.

4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.