

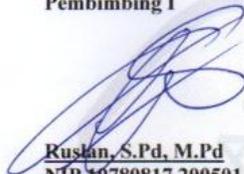
PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN KARDIOVASKULER PADA SISWA KELAS XI MIPA 4
SMA NEGERI 1 LIMBOTO

Oleh :
ROLAND R MAHMUD
NIM : 831415008

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I

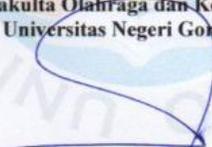

Ruslan, S.Pd, M.Pd
NIP.19780817 200501 1 003

Pembimbing II


Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd
NIP.19670511 200501 2 001

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan
Fakulta Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo


Drs. Sarjan Mile, M.S
Nip. 19610805 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi

“PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN DAYA
TAHAN KARDIOVASKULER PADA SISWA KELAS XI MIPA 4
SMA NEGERI 1 LIMBOTO”

OLEH

ROLAND R MAHMUD

NIM : 831 415 008

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Hari / Tanggal : Kamis, 18 Juli 2019
Waktu : 08.00 s/d selesai

Penguji :

1. Risna Podungge, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19710721 200212 1005
2. Suryadi Datau, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19820419 200604 1001
3. Ruslan, S.Pd, M.Pd (.....)
Nip : 19780817 200501 1003
4. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd (.....)
Nip : 19670511 200501 2001

Gorontalo, Juli 2019

Mengetahui

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes

NIP : 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Roland R Mahmud, 831415008, 2019 Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. Program Studi S1 Pendidikan Keolahragaan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas gorontalo.. Pembimbing (I) Ruslan, S.Pd, M.Pd dan Pembimbing (II) Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd

Adapun yang menjadi masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler yang kurangmaksimal untuk performa bagasiswa khususnya Siswa Kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. Populasi dalam penelitian ini, merupakan seluruh Siswa Kelas XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 164 orang, sebagai anggota sampel dalam penelitian yang berjumlah 25 orang.

Jenis penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test and post-test design*. Sedangkan data dikumpulkan dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur kemampuan Vo_{2max} menggunakan instrumen parameter test berupa lari 2,4 km dengan satuan ukurnya adalah (menit). Kemudian dianalisis dengan menggunakan statistik uji *t*.

Berdasarkan hasil pengujian dari variable daya tahan kardiovaskuler diperoleh nilai hitung atau $t_{hitung} = 14,143$ dan $t_{daftar} = 2,797$. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti latihan *fartlek* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler siswa.

Kata Kunci: Latihan, *Fartlek*, Daya Tahan Kardiovaskuler

ABSTRACT

Roland R Mahmud, 831415008, 2019. The Influence Fartlek Exercise towards the Increase of Cardiovascular Endurance at Students of Grade XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. Bachelor Study Program of Sports Education, Faculty of Health and Sports, State University of Gorontalo. The Principal Supervisor is Ruslan, S.Pd, M.Pd and the Co-supervisor is Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd.

The research problem is the ability of cardiovascular endurance that is less than optimal for students' performance, particularly students at Grade XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. The research aims to determine the effect of fartlek exercise towards the increase of cardiovascular endurance at Students of Grade XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto. The population of this research is the whole of Students at Grade XI MIPA 4 SMA Negeri 1 Limboto which amounted to 164 students and the research samples are 25 students.

It applies experimental method with one group pretest and posttest design. Meanwhile, data are collected through pretest and posttest by measuring the ability of $VO_2\text{Max}$ using a parameter test instrument in the form of running 2,4 km with the measurement unit is minute. Then, the data are analyzed by using t-test statistic.

Based on the test result of variable cardiovascular endurance, it is obtained that the value of count or $t_{\text{count}} = 14,143$ and $t_{\text{table}} = 2,797$. So that the value of t_{count} is already in the acceptance area of H_A , therefore H_A is accepted, and H_0 is rejected. It can be concluded that fartlek exercise has a significant influence towards the increase of students' cardiovascular endurance.

Keywords: Exercise, Fartlek, Cardiovascular Endurance

