

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
VO2MAX PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA  
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA**

**Oleh :  
DEDEN AGUSTIARI  
832 410 101**

***ABSTRAK***

Olahraga sepakbola dimainkan di atas lapangan yang rata dan berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan sepakbola adalah 90-110 meter dan lebar 45-90 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 sentimeter serta dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dan lebar 7,32 meter.

*Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui* Pengaruh latihan *fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Pemain sepak bola putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila.

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel dapat digolongkan menjadi variabel bebas (*independent variable*) merupakan variabel yang mempengaruhi dan variabel terikat (*dependent variable*) adalah variabel yang dipengaruhi, dalam penelitian ini variabel bebas (*independent variable*) adalah *Fartlek* dengan simbol X dan variabel yang dipengaruhi atau terikat (*dependent variable*) adalah *VO2max* dengan Simbol Y.

Eksperimen penelitian dilakukan selama 5 minggu seminggu 4 kali pertemuan di SMA Negeri 1 Kabila. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen. Rancangan Penelitian yang digunakan adalah dengan desain "*One group pre-test and post-test design*". Instrumen penelitian atau alat ukur yang digunakan diambil dengan teknik tes MFT ( Multi Fitnes Tees ). Dalam penelitian ini pengukuran dilakukan dengan pengukuran hasil *VO2max* terhadap subyek penelitian yang dilakukan melalui tes awal dan tes akhir dari Latihan *fartlek* Berdasarkan uji yang dilakukan terhadap hasil tes awal dan tes akhir dengan uji Normalitas, homogenitas dan uji Hipotesis.

Dari hasil analisis data eksperimen hasil data *pre -test* dan *post-test* pada pengujian t yaitu diperoleh harga  $t_{hitung}$  24,12 sedangkan untuk harga  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  ( $18-1 = 17$ ) diperoleh harga sebesar 1,73.

Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 24,12 > t_{tabel} = 1,73$ ). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak  $H_0$ : jika  $t_{hitung} > t$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , oleh karena itu hipotesis alternatif atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat "Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Ketepatan *VO2max* Pada Pemain sepak Bola Putra Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kabila ".

Kata Kunci : *Fartlek, VO2max, Sepak Bola*

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
KETEPATAN *VO2MAX* PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA  
SISWA KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA**

**By :  
DEDEN AGUSTIARI  
832 410 101**

**ABSTRACT**

Football athletics played by above field which flatten and in form of is square of length. Size measure football ground is 90-110 metre and wide 45-90 metre, limited by line as wide as 12 centimetre is and also provided with two gate which is height 2,44 metre and wide 7,32 metre.

Target of this research is to know Influence of practice of fartlek To Make-Up of Vo2Max Footballer of class putra of X SMA Country 1 Kabila Variable is an concept owning or variabilitas of keragaman becoming research focus. Variable can be classified to become free variable ( variable independent) representing variable influencing and variable tied ( dependent variable) is variable influenced, in this research of free variable ( variable independent) is Fartlek with symbol of X and of variable which in influencing or tied ( dependent variable) is VO2MAX with Symbol of Y.

Experiment Research done/conducted by during 5 week one week 4 times meeting in SMA Country 1 Kabila. used Method at this research is experiment method. Device Research the used is with desain " Group design post-test and pree-test One". Research instrument or used to be measuring instrument to be taken with technique of tes MFT ( Multi Fitnes Tees ). In this research of measurement done/conducted with measurement of result of VO2MAX to research subyek which is pass/through tes early and tes of is end of Practice of fartlek Pursuant to done/conducted test to result of tes early and final tes with test of Normalitas, Hypothesis test and homogeneity.

Based on the result of experiment date analysis of pre-tes and post-test on t test the price of tcount is 24.12 while  $t_{tabel}$  at  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  (18-1 = 17) obtained the price 1.73.

Thus  $t_{count}$  is greater than  $t_{tabel}$  ( $t_{count} = 24,12 > t_{tabel} = 1,73$ ). Based on the criteria testing that reject Ho: if  $t_{count} > t$  at  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$ , therefore an alternative hypothesis or ha can be accepted, so it can be stated there is " The influence of fartlek practice towards the improvement of VO2max accuracy to the football player of 10<sup>th</sup> – grade student in senior high school grade 1 kabila ".

Keywords : *Fartlek, VO2max, Football*

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

“PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
VO2MAX PADA PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA SISWA  
KELAS X SMA NEGERI 1 KABILA “

Oleh : Deden Agustiari

Nim : 832410101

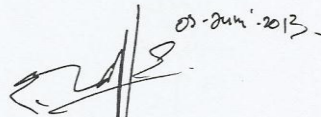
Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

**Pembimbing I**



**Hj. Dra. Nurhavati Liputo M.Pd**  
Nip. 195709021982032001

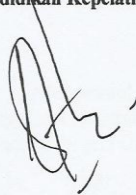
**Pembimbing II**



**Edy Dharma P. Duhe M.Pd**  
Nip. 198106152008121001

**Mengetahui :**

**Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga**



**Hj. Dra. Nurhavati Liputo M.Pd**  
Nip. 195709021982032001