



**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL TRAINING*
TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN
KELOMPOK USIA 14-16 TAHUN SSB
REHOBAT KAB. KENDAL
TAHUN 2018**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Oleh:

**Rifyan Sugiyanto
138010337**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM
2019**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan *Fartlek* dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Umur 14-16 Tahun SSB Rehatat FC Kab.Kendal Tahun 2018**" yang disusun oleh :

Nama : Rifyan Sugiyanto

NIM : 138010337

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disetujui oleh dosen pembimbing I dan Pembimbing II untuk diajukan pada **Dewan Penguji Skripsi**.

Semarang, 27 November 2018

Pembimbing I



Liska Sukiyandari, M.Pd

NPP. 10.11.1.0208

Pembimbing II



Yudhi Purnama, M.Pd

NPP. 10.16.1.0364

PENGESAHAN KELULUSAN

Skripsi dengan judul: "**Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun SSB Rehat Kab. Kendal Tahun 2018**" yang disusun oleh:

Nama : Rifyan Sugiyanto

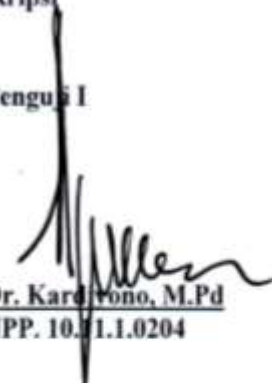
NIM : 138010337

Telah dipertahankan dalam ujian Skripsi didepan Dewan Penguji Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang pada tanggal 18 Januari 2019.

Dewan Penguji Skripsi




Penguji I



Dr. Kardivono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Penguji II



Liska Sukivandari, M.Pd
NPP. 10.11.1.0208

Penguji III



Yudhi Purnama, M.Pd
NPP. 10.16.1.0364

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana pendidikan, baik di Universitas Wahid Hasyim maupun diperguruan tinggi lain.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing dan masukan Tim Penguji.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah di tulis atau di publikasikan orang lain,kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebut nama pengarang dan di cantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini,maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karena karya ini. Serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universita Wahid Hasyim.

Semarang, November 2018


PT. TERAJI INTEL
STAFF-454637448
6000
Rifyan Sugiyanto

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

A. MOTTO :

Melihat mimpi kita terwujud itu memang menyenangkan, tapi bisa hidup untuk hari ini pun itu sudah cukup.-Portgase D Ace (one piece)

B. PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, peneliti persembahkan karya ini untuk orang-orang yang berarti bagi penulis :

1. Ibuku tercinta Alm. Sri Suryanti yang senantiasa memberikan kasih sayangnya, selalu memberikan doa tanpa henti, memberikan semangat, motivasi dan dukungan
2. Adikku Tisa Sugiyanti yang senantiasa memberikan dukungan.
3. Kekasih saya Siti Indria Wardani yang senantiasa memotivasi dan memberi semangat.
4. Sholahhudin, Taufik Shafryanto, Dicky Aditya Nugraha dan Indra Saputra, teman tersayangku.
5. Seluruh dosen dan staf prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
6. Almamaterku Universitas Wahid Hasyim Semarang.

ABSTRAK

Rifyan Sugiyanto, 2018. Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* Terhadap Kemampuan Daya Tahan *Aerobik* Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun Sekolah Sepak Bola Rehobateh FC Kendal Tahun 2018. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Dosen Pembimbing I. Liska Sukiyandari, M.Pd., dan Dosen Pembimbing II Yudhi Purnama, M.Pd

Kata kunci: *interval training*, *fartlek* dan daya tahan

Permasalahan yang terjadi pada SSB Rehobateh adalah sering terjadinya kelelahan saat pertandingan dan latihan. Hasil tes kondisi fisik menunjukkan daya tahan anak-anak masih dalam kategori dibawah rata-rata. Tujuan dari penelitian ini adalah apakah ada peningkatan sebagai acuan pembandingan bagi pelatih dalam menentukan efektivitas peningkatan daya tahan dengan menggunakan metode *fartlek* dan *interval training*.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Rehobateh yang terdiri atas 20 pemain usia 14-16 tahun, dengan subjek penelitian di kelompokkan menggunakan metode total *sampling* yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing kelompok 10 orang. Kelompok pertama dilatih menggunakan metode *fartlek* dan kelompok dua menggunakan metode *interval training*. Instrumen penelitian menggunakan tes MFT (*Multistage Fitness Test*). Uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test*.

Hasil penelitian sebagai berikut (1) Data menunjukkan bahwa uji *paired t-test*, sig. 2 tailed sebesar $0,001 < 0,05$ terdapat perbedaan antara nilai sebelum perlakuan dengan setelah perlakuan, (2) Daya tahan *interval training* meningkat 18,57% (3) Daya tahan *fartlek* meningkat sebesar 25,16% (4) Peningkatan daya tahan metode *fartlek* lebih efektif daripada *interval training*.

Kesimpulan dan saran, Penelitian hendaknya memperhatikan lebih cermat mengenai jumlah sampel, kelompok kontrol juga diperhitungkan, waktu pelaksanaan penelitian, dan besarnya biaya selama penelitian agar kualitas hasil penelitian bisa lebih baik.

ABSTRACT

RifyanSugiyanto, 2018. The Effects of Fartlek Training and Interval Training tp aerobic endurance of 14-16 years old in Rehobat FC football school 2018 year. Thesis, Physical Education, Health and Recreation, Teaching and Education Faculty. Advisor I. Liska Sukiyandari, M.Pd., and Advisor II Yudhi Purnama, M.Pd

Keywords: VO₂max, interval training and fartlek

The problems that occur in SSB Rehobat are the frequent occurrence of fatigue during competition and training, VO₂max of children is still at a low level after being tested for physical conditions. The purpose of this study is whether there is an increase as a benchmark for trainers in determining the effectiveness of increasing VO₂max by using the fartlek method and interval training.

This research is an experimental research. The population in this study was SSB Rehobat consisting of 20 players aged 14-16 years old, with research subjects grouped using the total sampling method which was divided into two groups of 10 people each. The first group was trained using the fartlek method and the second group used the interval training method. The research instrument used the MFT test (Multistage Fitness Test). Hypothesis testing using paired sample t-test.

The results of the study are as follows (1) Data used that paired ttest test, sig.2 tailed 0.001 <0.05 there is a difference between the values before treatment and after treatment, (2) VO₂max interval training increased 18.57% (3) VO₂max fartlek increased by 25.16% (4) Increased Vo₂max fartlek method was more effective than interval training.

Conclusions and suggestions, The research should pay more attention to the number of semples, the control group is also taken into account, the timing of the research, and the cost during the research so that the quality of the research results can be better.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN AEROBIK KELOMPOK USIA 14-16 SSB REHOBAT KAB. KENDAL TAHUN 2018”**, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim.

Penulis juga menyadari bahwa dalam penelitian ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan, saran dan motivasi dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Mahmutarom, HR, SH., MH. selaku Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menjadi mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Dr. Kardiyono, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim, yang telah memberikan izin untuk mengadakan penelitian.
3. Liska Sukiyandari, M.Pd., selaku Wakil Dekan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku pembimbing Pertama (1) yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Yudhi Purnama, M.Pd. selaku pembimbing Kedua (2) yang telah meluangkan waktu, membimbing, memberikan pengarahan serta motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan kepada peneliti selama perkuliahan.

6. Staff Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim yang membantu peneliti dalam proses pembuatan surat-surat perizinan.
7. Kedua Orang Tua Tercinta dan Adik yang telah memberi semangat dan motivasi selama proses pembuatan skripsi ini.
8. Ketua SSB Rehobat Bapak Julio Alcorse yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
9. Jajaran Pelatih di SSB Rehobat yang memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi ini.
10. Pemain SSB Rehobat yang membantu pengambilan data skripsi.
11. Taufik Shafryanto, Pramono, Dayat, Himen dan Indra S. yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian.
12. Tisa Sugiyanti dan Siti Indria Wardani yang telah memberikan motivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi.
13. Semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.

Kritik dan saran dari semua pihak senantiasa penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi lembaga penyedia jasa, pemerintah, dan pembaca pada umumnya.

Semarang, November 2018

Peneliti



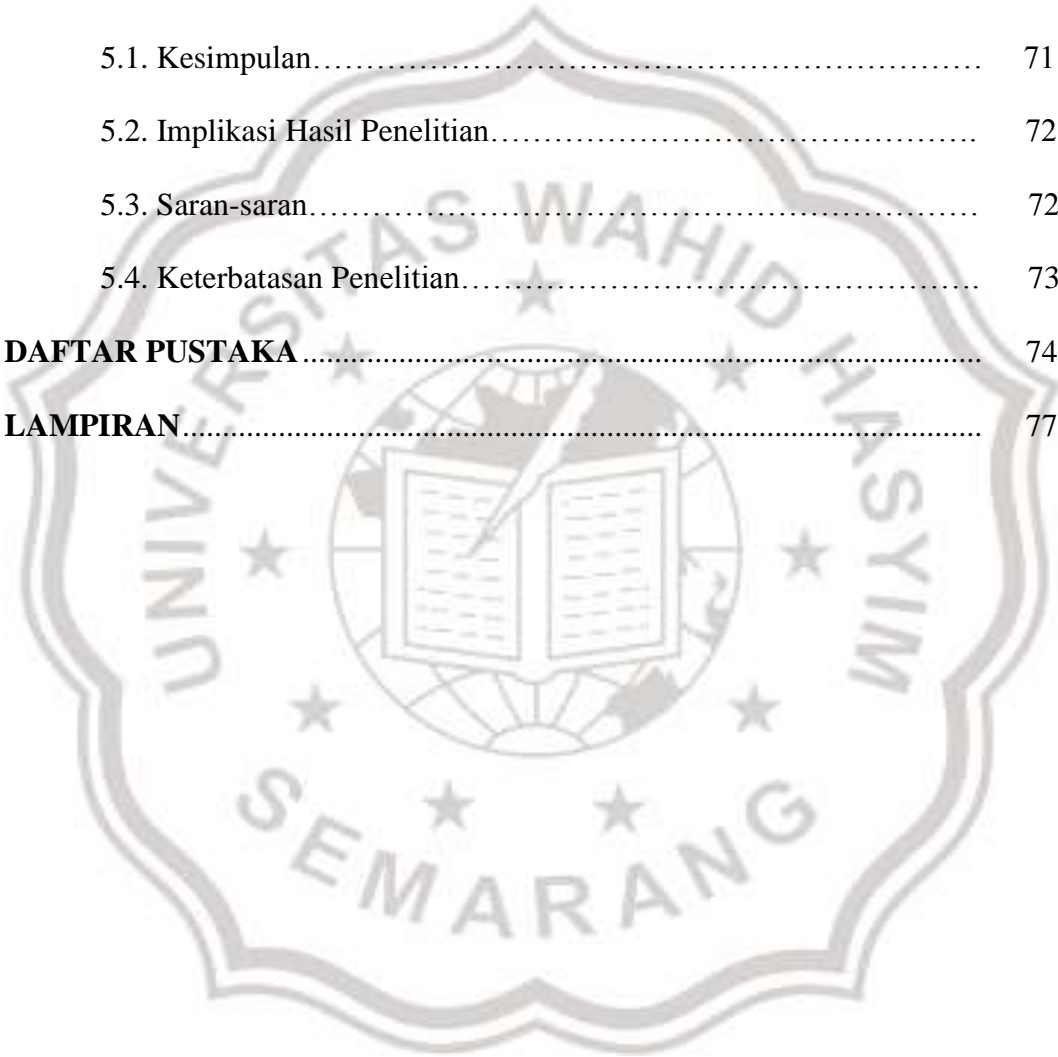
Rifyan Sugiyanto

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTARTABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Pembatasan Masalah	6
1.4. Rumusan Masalah	6
1.5. Tujuan Penelitian.....	6
1.6. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	8
2.1. Deskripsi Teoritik.....	8
2.1.1. Pengertian Olahraga	8
2.1.1.1. Manfaat Olahraga.....	9
2.1.1.2. Tujuan Olahraga.....	10
2.1.2. Hakikat Sepakbola.....	10
2.1.2.1. Sejarah Sepakbola	11

2.1.2.2. Teknik Dasar Sepakbola	13
2.1.2.3. Peraturan Sepakbola.....	21
2.1.2.4. Sarana Dan Prasarana Sepakbola	31
2.1.3. Kondisi Fisik	33
2.1.3.1. Komponen Kondisi Fisik.....	34
2.1.3.2. Kondisi Fisik Yang Diperlukan Dalam Sepakbola.	35
2.1.4. Sekolah Sepakbola	38
2.1.5. Pengertian Latihan.....	39
2.1.6. Pengertian <i>Fartlek</i>	40
2.1.7. Pengertian Interval Training	42
2.1.8. Daya Tahan Aerobik	43
2.1.9. Karakteristik Anak Usia 14-16 Tahun	48
2.2. Penelitian Yang Relevan	48
2.3. Kerangka Berpikir	50
2.4. Hipotesis Penelitian.....	51
BAB III METODE PENELITIAN	53
3.1. Desain penelitian	53
3.2. Populasi dan Sampel	54
3.3. Variabel Penelitian	55
3.4. Instrumen Penelitian.....	55
3.5. Teknik Pengumpulan data	58
3.6. Teknik Analisis Data	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61

4.1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	61
4.2. Pengujian Pra Syarat.....	64
4.3. Uji Hipotesis.....	66
4.4. Pembahasan Hasil.....	67
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	71
5.1. Kesimpulan.....	71
5.2. Implikasi Hasil Penelitian.....	72
5.3. Saran-saran.....	72
5.4. Keterbatasan Penelitian.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74
LAMPIRAN.....	77



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Teknik Menendang Bola	14
Gambar 2.2. Teknik Mengontrol Bola	15
Gambar 2.3. Teknik Menggiring Bola	16
Gambar 2.4. Teknik Gerak Tipu	17
Gambar 2.5. Teknik Menyundul Bola	18
Gambar 2.6. Teknik Merampas Bola	19
Gambar 2.7. Teknik Melempar Bola Kedalam	20
Gambar 2.8. Teknik Menjaga Gawang	21
Gambar 2.9. Lapangan Sepakbola	31
Gambar 2.10. Perlengkapan Sepakbola	33
Gambar 2.11. Lintasan Interval Training	42
Gambar 2.12. Kerangka Berfikir	47
Gambar 4.1. Diagram <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> VO ₂ max	62
Gambar 4.2. Grafik Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok <i>Fartlek</i>	63
Gambar 4.3. Grafik Nilai <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok <i>Interval Training</i>	64

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Bleep Test Tabel</i>	58
Tabel 4.1. Peningkatan Persentase VO ₂ max <i>Fartlek</i>	63
Tabel 4.2. Peningkatan Persentase VO ₂ max <i>Interval Training</i>	64
Tabel 4.3. Hasil Uji Normalitas.....	65



DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Ijin Penelitian.....	76
2. Surat Balasan dari Rehobat FC	77
3. Data Hasil Tes Awal (Pre Test)	78
4. Data Hasil Tes Akhir (Post Test)	79
5. Progam Latihan	80
6. Dokumentasi	86

