

**PERBANDINGAN LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING
TERHADAP TINGKAT DAYA TAHAN VO2MAX PADA ATLET FUTSAL
KHENZOE FC KOTA BANJARMASIN**



**OLEH :
MUHAMMAD NURUDIN
1810122210015**

SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar
Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani**

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
BANJARBARU
2023**

ABSTRAK

MUHAMMAD NURUDIN. NIM 1810122210015 “Perbandingan Latihan Fartlek dan Interval Terhadap Tingkat Daya Tahan Vo2max Pada Atlet Futsal Khenzoe FC Kota Banjarmasin”. Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Pembimbing : Drs. Athar, M.Kes., AIFO (I). Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd (II).

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan di tandainya deskriptif yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memberikan gambaran atau keadaan secara objektif. Jenis penelitian ini adalah survey dengan menggunakan tes dan pengukuran, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui atau mengungkapkan seberapa besarnya daya tahan dan tinggi badan pemain futsal kota Banjarmasin under 23 tahun. Hasil dari penelitian ini yang menggunakan metode eksperimen dengan cara memberikan dua latihan kepada pemain futsal Khenzoe FC Banjarmasin. Yaitu dengan membagi menjadi kedua kelompok untuk melihat efektivitas terhadap daya tahan VO2max. Kelompok pertama yang diberi latihan fartlek dan kelompok kedua diberikan latihan interval gunanya akan dilihat apakah latihan kedua tersebut bisa meningkatkan daya tahan pemain tersebut, ternyata kedua latihan tersebut mampu meningkatkan VO2max. Tetapi dalam peningkatan penelitian ini didapatkan kelompok interval yang lebih efektif dalam meningkatkan VO2max dengan nilai rata-rata sebesar 1,14000 dan nilai t sebesar 1,974 dan nilai sig. 0,12, maka dari analisis tersebut terlihat bahwa latihan interval training lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan VO2max pemain futsal Khenzoe FC Banjarmasin.

Adapun saran yang dapat peneliti berikan adalah kepada seluruh pelatih dan pengurus dalam olahraga futsal yang ada di Banjarmasin untuk lebih memperhatikan kondisi fisik pemain dengan cara sering memberikan latihan fisik yaitu dengan latihan fartlek ataupun interval yang berguna untuk meningkatkan daya tahan para pemain tersebut sehingga mampu untuk membuat para pemain bisa percaya diri lebih baik.

Kata kunci: futsal, vo2max, fartlek, interval, daya tahan.

ABSTRACT

MUHAMMAD NURUDIN. NIM 1810122210015 "Comparison of Fartlek and Interval Training to Vo2max Endurance Level in Khenzoe FC Futsal Athletes Banjarmasin City". Thesis, Department of Physical Education, Faculty and Education, of Lambung Mangkurat University. Supervisor : Drs. Athar, M.Kes., AIFO (I). Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M.Pd (II).

To find out the comparison between training using fartlek training methods and interval training to get which one is most effective for increasing VO2max endurance against futsal Khenzoe FC players in Banjarmasin.

This research method is quantitative research with descriptive marks carried out with the main aim of providing an objective picture or situation. This type of research is a survey using tests and measurements, this study aims to find out or reveal how much endurance and height of futsal players in Banjarmasin city under 23 years. The results of this study used an experimental method by giving two exercises to futsal Khenzoe FC Banjarmasin players. That is by dividing into two groups to see the effectiveness of VO2max durability. The first group who were given fartlek training and the second group was given interval training will be seen if the second exercise can improve the endurance of the player, It turns out that both exercises are able to increase VO2Max. But in this improved study, the interval group was found to be more effective in increasing VO2max with an average value of 1.14000 and a t value of 1.974 and a sig value of 0.12, Therefore, from the analysis, it can be seen that interval training is more effective in increasing the VO2max endurance of Khenzoe FC Banjarmasin futsal players.

The advice that researchers can give is to all coaches and administrators in futsal sports in Banjarmasin to pay more attention to the physical condition of players by giving frequent Physical training is by fartlek or interval training which is useful to increase the endurance of these players so as to make the players more confident o k.

Keywords: futsal, vo2max, fartlek, interval, endurance.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

“Percaya pada diri sendiri, jangan lupa bersyukur untuk melihat kebaikan yang ada dalam diri sendiri”

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua saya, bapak dan ibu yang tidak bisa saya sebutkan, terutama kepada ibu saya yang telah mendidik dan memberikan waktu yang banyak untuk saya pribadi berkembang sampai saat ini.
2. Kepada diri saya sendiri karena sampai detik ini masih mau untuk berjuang walaupun masih banyak hal yang sangat kurang bagi saya pribadi.
3. Terima Kasih banyak kepada owner dan manager Club Futsal Khenzoe Banjarmasin atas memberikan izin dalam melakukan penelitian ini.
4. Terima Kasih kepada orang terdekat yang selalu support dan memberikan afirmasi yang positif untuk menjadikan skripsi ini cepat selesai.
5. Tidak Lupa juga Kepada Tuhan Yang Maha Esa atas nikmat dan berkat nya telah mempermudah skripsi saya dan revisian yang telah saya lakukan dengan baik.

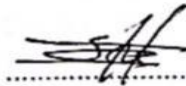
HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

PERBANDINGAN LATIHAN FARTLEK DAN INTERVAL TRAINING TERHADAP
TINGKAT DAYA TAHAN VO2MAX PADA ATLET FUTSAL KENZOE FC KOTA
BANJARMASIN

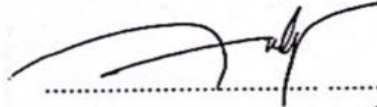
Oleh :

Muhammad Nurudin
NIM 1810122210015

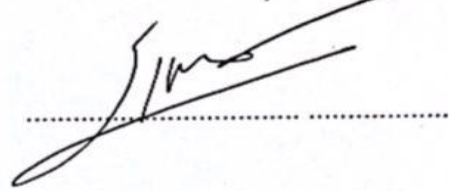
Pembimbing Utama :
Drs. Athar, M. Kes.
NIP 19590227 198811 1 001



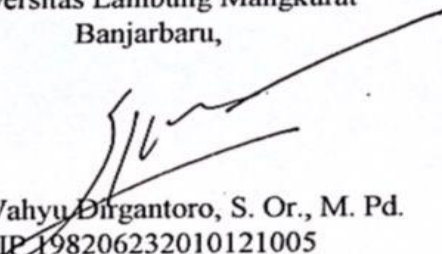
Pembimbing Pendamping :
Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M. Pd.
NIP 19900416 201903 1 009



Penguji :
Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 19820623 201012 1 005



Mengetahui,
Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd.
NIP 198206232010121005

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Di hadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Pada tanggal : Juni 2023

Dewan Penguji

1. Drs. Athar, M. Kes., AIFO. (Ketua).....
2. Lazuardy Akbar Fauzan, S.Pd., M. Pd. (Sekretaris).....
3. Edwin Wahyu Dirgantoro, S. Or., M. Pd. (Anggota).....

Mengetahui :

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Dr. Rahmadi, S. Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Muhammad Nurudin
NIM	: 1810122210015
Jurusan	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas	: Lambung Mangkurat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi.

Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, Juni 2023
Yang Membuat
Pernyataan,



Muhammad Nurudin
NIM. 1810122210015

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : MUHAMMAD NURUDIN.
NIM : 181022210015.
Tempat, Tanggal lahir : Banjarasin, 7 Maret 2000
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Alamat : Jl. Bane Piting 69-144as. No-32.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar tulisan saya dan menggunakan aplikasi Mendeley. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi ini penulisannya tanpa menggunakan aplikasi Mendeley maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Banjarbaru, 29 September 2022

Pembuat pernyataan


(Muhammad Nurudin)
NIM. 1810122210015

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah Subhaanahu Wa Ta'ala dengan limpahan Rahmat, Taufiq dan Hidayah-Nya kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Perbandingan Latihan Fartlek dan Interval Training Terhadap Tingkat Daya Tahan VO₂max Pada Atlet Futsal Khenzoe FC Kota Banjarmasin” skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat di Banjarbaru.

Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih pada semua pihak terutama yang telah banyak membantu dalam penelitian dan penulisan skripsi ini, terutama ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes., AIFO. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
3. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
4. Dr. Arie Rakhman, S. Pd., M. Pd., selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.
5. Drs. Athar, M.Kes., AIFO. selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak membantu membimbing dan memberikan motivasi selama penulisan skripsi ini.
6. Lazuardy Akbar Fauzan, S. Pd., M. Pd. selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang memberikan arahan dan motivasi demi sempurnanya tugas akhir skripsi ini.
7. Edwin Wahyu Dirgantoro, S.Or., M. Pd. selaku Dosen Penguji yang sudah memberikan motivasi serta koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap skripsi ini.
8. Kepada owner dan staf pelatih dari klub Khenzoe FC Kota Banjarmasin yang mengizinkan para pemain nya untuk dijadikan sampel untuk penelitian ini.
9. Kepada Assosiasi Futsal Kota Banjarmasin yang telah memberikan izin untuk penelitian ini karena ada beberapa pemain yang ikut dalam kejuaraan Porprov HSS.
10. Kepada diri sendiri karena telah memaksakan diri ini untuk mengejar bagaimana selesai dalam beberapa bulan ini.
11. Kepada orang tua saya sendiri terutama umi karena beliau lah yang memberikan rejeki beliau untuk saya kuliah sampai pada tahap ini, walaupun terkadang

sering salah paham karena keterlambatan saya.

12. Kepada para pemain yang telah ikut membantu proses skripsi ini apalagi dalam penelitian ini semoga kalian jadi orang yang sukses dan berbakti.

Banjarbaru, Juni 2023

Penulis

Muhammad Nurudin

NIM. 1810122210015

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	vii
SURAT PERNYATAAN MENDELEY.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Batasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah	3
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Hasil Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	5
A. Deskripsi Teoritis	6
1. Pengertian Latihan.....	6
2. Pengertian Daya Tahan.....	8
3. Pengertian Latihan Fartlek	15
4. Pengertian Latihan Interval Training	17
5. Pengertian Denyut Nadi	19
6. Pengertian Futsal	20
B. Penelitian Relevan.....	23
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian.....	25
BAB III METODE PENELITIAN	26
A. Variabel Penelitian	26
B. Definisi Istilah.....	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	26
D. Metode Penelitian.....	27
E. Populasi dan Sampel	27

F. Instrumen Penelitian.....	28
G. Pengumpulan Data	28
H. Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian	31
2. Hasil Uji Prasyarat	32
3. Hasil Uji Hipotesis	33
B. Pembahasan.....	34
BAB V PENUTUP	37
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	41