

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN *CARDIOVASCULAR* ATLET BOLA TANGAN
PUTRI KOTA BEKASI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh:

**ANNIZA INDAHAYATI
41182191180160**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

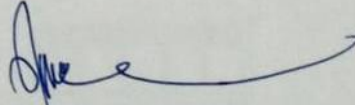
**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN ATLET BOLA TANGAN KOTA BEKASI**

Oleh :

ANNIZA INDAHAYATI
41182191180160

Telah disetujui oleh :

Pembimbing,



Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO.

Bekasi, 22 Februari 2023

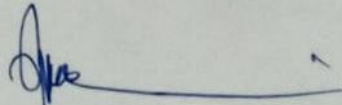
Mengetahui,

Dekan FKIP

Ketua Program Studi PJKR



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN ATLET BOLA TANGAN KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

ANNIZA INDAHAYATI
41182191180160

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji
Pada **Kamis, 9 Februari 2023**
Dan dinyatakan memenuhi syarat

Panitia Ujian Skripsi UNISMA Bekasi :

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. (.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO. (.....)

Susunan Dewan Penguji :

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M. Si (.....)

Penguji 2 : Aisyah Kemala, M. Pd (.....) 15/2/2023

Penguji 3 : Tatang Iskandar, M. Pd (.....)

Bekasi, 22 Februari 2023
Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN


LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Anniza Indahayati
NPM : 41182191180160
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan
Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi.

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya dan tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 22 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,


Anniza Indahayati
NPM. 41182191180160

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Jika kita tidak mudah menyerah, maka kita sudah dekat sekali dengan kesuksesan. Karena di dunia ini, ada dua orang yang susah sekali dikalahkan yaitu orang yang sabar dan orang yang tidak mudah menyerah.” – Tere Liye

Persembahan:

Sujud syukur ku persembahkan pada Allah yang maha kuasa, berkat dan rahmat-Nya karena hingga saat ini saya dapat mempersembahkan skripsi saya kepada:

1. Kedua Orang tua saya yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk menyelesaikan studi ini Bapak Ilham Rusmoyo dan Ibu Inong Rouzanti. Serta kakak dan adik kandung saya Azima Nurrachmi, Muhammad Fadzli Muzaffar yang turut serta mendoakan dan menyemangati saya.
2. Kepada Bima Adrian, terimakasih yang sebesar - besarnya atas segala bentuk pengorbanan, perjuangan dan dorongannya untuk membantu saya mengerjakan skripsi selama ini.
3. Kepada team Handball putri Kota Bekasi yang turut membantu dalam mengerjakan tugas skripsi saya ini.
4. Dan kepada sahabat seperjuangan di jenjang S1 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah memberi dukungan dan arti sahabat kepada saya selama ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

ABSTRAK

Nama : **Anniza Indahayati**, NPM : **41182191180160**, Dosen Pembimbing : **Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO**. Judul : **Pengaruh *Latihan Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Pengaruh *Latihan Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola tangan Kota Bekasi. Teknik sampling yaitu *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) Atlet aktif bola tangan Kota Bekasi yang ikut tergabung dalam pelatihan bola tangan kota bekasi, (2) Berjenis kelamin Perempuan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 15 atlet dari 15 populasi yang ada. Instrumen tes menggunakan *bleep test* dengan analisis data menggunakan uji taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan atlet bola tangan Kota Bekasi, dengan $t_{hitung} 18,14 > t_{tabel} 1,75$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. hal ini dibuktikan melalui nilai selisih rata - rata *pretest* dan *posttest bleep test* adalah 0,75 sedangkan selisih simpangan baku adalah 0,16. Sehingga variasi model latihan *fartlek* Terhadap peningkatan daya tahan ini sangat dibutuhkan untuk dipergunakan oleh pelatih maupun guru sebagai penyampaian materi latihan *fartlek* untuk pemula, atlet, dan siswa sekolah.

Kata kunci : *Latihan fartlek, daya tahan, atlet bola tangan Kota Bekasi.*

ABSTRACT

Name : **Anniza Indahayati**, NPM : **41182191180160**, Supervisor : **Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO**. Title : **The Effect of Fartlek Training on Improving the Endurance of Handball Athletes in Bekasi City**

This study aims to determine the effect of fartlek training on increasing the endurance of handball athletes in Bekasi City.

This research is using experimental method. The population in this study were handball athletes from Bekasi City. The sampling technique was purposive sampling, with the following criteria: (1) Active handball athletes from Bekasi City who joined the Handball training from Bekasi City, (2) Female. Based on these criteria, 15 athletes from 15 populations fulfilled. The test instrument used the bleep test with data analysis using the t-test at a significance level of 5%.

The results showed that there was a significant effect of fartlek training on increasing the endurance of handball athletes in Bekasi City, with t count 18.14 > t table 1.75 and a significance value of 0.000 < 0.05. This is proven by the value of the difference in the average pretest and posttest bleep test is 0.75 while the difference in standard deviation is 0.16. So that variations in the fartlek training model for increasing endurance are needed to be used by coaches and teachers as the delivery of fartlek training materials for beginners, athletes, and school students.

Keywords : *Fartlek training, endurance, handball athletes in Bekasi City.*

KATA PEGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya. Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Bola Tangan Kota Bekasi.” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan karena tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Unisma Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M. Pd. selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO. selaku Ketua Jurusan Penjaskesrek, FKIP Unisma Bekasi dan juga selaku Dosen Pembimbing saya.
4. Para Dosen dan Staf FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu.
5. Kepada Pengcab Bola Tangan Kota Bekasi yang telah membantu.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran akan selalu penulis terima agar dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi.

Bekasi, 22 Februari 2023
Yang membuat pernyataan,



Anniza Indahayati
NPM. 41182191180160

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	v
KATA PEGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	3
E. Manfaat Penelitian	3
F. Definisi Operasional.....	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
A. Kerangka Teori.....	6
B. Penelitian Yang Relevan	17
C. Kerangka Berpikir	20
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	21
A. Metode Penelitian.....	21
B. Populasi dan Sample	21
C. Waktu dan Tempat Penelitian	22
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	23
E. Prosedur Analisis Data.....	27

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	30
A. Deskripsi Data.....	30
B. Hasil Penelitian	30
C. Analisis Data	32
D. Pembahasan.....	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran.....	36
DAFTAR PUSTAKA	37
DAFTAR LAMPIRAN	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan <i>Fartlek</i>	9
Gambar 2.2 Olahraga Bola Tangan Lapangan <i>Indoor</i>	13
Gambar 2.3 Posisi Menangkap Bola	15
Gambar 2.4 Posisi <i>Flying Shoot</i>	15
Gambar 2.5 Teknik <i>Dribbling</i>	16
Gambar 2.6 Teknik <i>Passing</i> Dorong	17
Gambar 2.7 Kerangka Berpikir	20
Gambar 3.1 Desain Penelitian	23
Gambar 3.2 Langkah – langkah Penelitian.....	24
Gambar 4.1 Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Bleep Test</i>	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Desain Penelitian Standar Lari <i>Bleep Test</i>	25
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Bleep test</i>	31
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>Bleep Test</i>	32
Tabel 4.3 Uji Homogenitas Daya Tahan	33
Tabel 4.4 Uji t Hipotesis Daya Tahan	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan.....	40
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas.....	41
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian dari Pengcab.....	42
Lampiran 4. Kartu Bimbingan.....	43
Lampiran 5. Prediksi Nilai <i>VO2Max Bleep Test</i>	45
Lampiran 6. Perhitungan.....	46
Lampiran 7. Program Latihan.....	47
Lampiran 8. Dokumentasi.....	64
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup.....	66