

**PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL*
EKSTENSIF TERHADAP PENINGKATAN VO₂MAX PADA
PESERTA LATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL
SMPN 12 TAMBUN SELATAN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

**FERYLYAS RAHMAWAN
41182191200068**

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

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA PESERTA LATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 12 TAMBUN SELATAN

Oleh:

Ferylyas Rahmawan

41182191200068

Telah Disetujui Oleh :

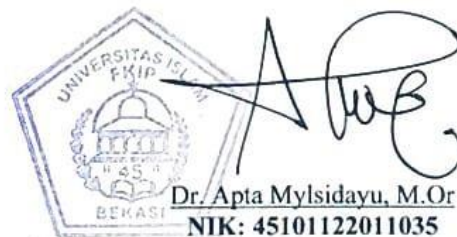
Pembimbing



Achmad Rifai, M.Pd.

Bekasi 19 Juli 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP PENINGKATAN VO₂MAX PADA PESERTA LATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 12 TAMBUN SELATAN

Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Ferylyas Rahmawan
41182191200068

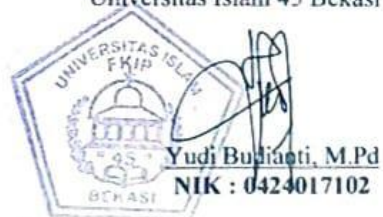
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 24 Juli 2024
dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Anggota : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Anggota : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd
Anggota : Andini Dwi Intani, M.Or



Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK : 0424017102

LEMBAR SK PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 119.a' UNISMA.FKIP/ KD/ V / 2024

TENTANG
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nornor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Achmad Rifai, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Ferylyas Rahmawan**
NPM : 41182191200068
- Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan V02Max Pada Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan*
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024


Dekan
Dekan

- Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

LEMBAR FREKUENSI BIMBINGAN






KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Feryas Panmawan
 NPM : 41182191200068
 Program Studi : PSKR
 Judul : Pengaruh Metode Latihan Fartlek Dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan VO2MAX Pada Peserta Latih Ekstra Kurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan
 Pembimbing : Achmad Rifai, M.Pd

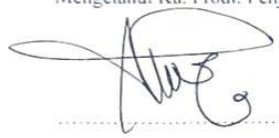
KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	$\frac{31}{24} / 05$	Bab I tambah teori futsal dan VO2max	
2.	$\frac{3}{24} / 06$	Bab I → lanjut Bab II	
3.	$\frac{4}{24} / 06$	Bab II Membuat tabel latihan interval	
4.	$\frac{5}{24} / 06$	Bab II - Sumber referensi: interval ekstensif - Celi mendeley → lanjut Bab III	
5.	$\frac{7}{24} / 06$	Bab III Desain penelitian cari referensi: buku	
6.	$\frac{10}{24} / 06$	Bab III lanjut penelitian	
7.	$\frac{11}{24} / 07$	Bab IV Hasil penelitian	
8.	$\frac{15}{24} / 07$	Bab IV Revisi sesi latihan	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9.	$\frac{17}{24}$ / 07	Bab <u>IV</u> → lanjut Bab <u>V</u>	
10.	$\frac{18}{24}$ / 07	Bab <u>V</u> - Kesimpulan saran - Lengkap. lampiran	
11.	$\frac{19}{24}$ / 07	Acc Sidang	

Bekasi, $\frac{19}{7/24}$
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ferylyas Rahmawan

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200068

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan” adalah hasil karya saya sendiri. Tidak ada bagian dari skripsi ini yang diambil dari karya orang lain tanpa pengakuan yang semestinya. Apabila di kemudian hari ada dugaan kuat adanya ketidaksesuaian antara fakta dan kenyataan tersebut, saya bersedia dibentuk tim untuk melakukan pemeriksaan dan saya siap menghadapi sanksi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan kesadaran saya sendiri dan tidak ada tekanan dari pihak manapun.

Bekasi, 17 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Ferylyas Rahmawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

**“Sekeras Apapun Dunia Jika Masih Bersama Ayah dan Ibu
Semuanya Akan Baik-baik Saja.”**

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Rusman Alli dan Ibu Napsiah, kakak saya Reza Renaldi, Adik saya Bagus Firmansyah, serta teman teman seperjuangan saya dari Pararel 2 (Physical Attack) angkatan 2020 yang senantiasa mendorong dan memberikan motivasi kepada saya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

ABSTRAK

Ferylyas Rahmawan 41182191200068 : “Pengaruh Metode Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* terhadap peningkatan VO2Max Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest*. Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan dengan metode *Purposive Sampling*, diperoleh hasil dengan jumlah 20 siswa pada ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan. Berdasarkan nilai hasil data yang diperoleh dari hasil *Bleep Test* menunjukkan hasil rata-rata *pretest* kelompok A 38,93 dan pada kelompok B 38,27. Serta hasil *posttest* pada kelompok A 40,77 dan pada kelompok B 40,98 dan untuk selisih hasil tes kelompok A yaitu sebesar 1,84 sedangkan kelompok B yaitu sebesar 2,71. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* Terhadap Peningkatan VO2Max Pada Peserta Latih Ekstrakurikuler Futsal SMPN 12 Tambun Selatan. Jika dibandingkan terdapat perbedaan pengaruh dari kedua latihan, secara deskriptif, latihan *interval ekstensif* memberikan pengaruh yang lebih besar.

Kata Kunci : Latihan *Fartlek*, *Interval Ekstensif*, VO2Max, Futsal

ABSTRACT

Ferylyas Rahmawan 41182191200068: *"The Effect of Fartlek and Extensive Interval Training Methods on Increasing VO2Max in Futsal Extracurricular Training Participants SMPN 12 Tambun Selatan"* Thesis of the Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. This study aims to determine the effect of Fartlek Training and Extensive Interval on the increase in VO2Max of Futsal Extracurricular Training Participants of SMPN 12 Tambun Selatan. The research method used in this study is an experiment with a two-group pretest-posttest design. The population used in this study was futsal extracurricular students of SMPN 12 Tambun Selatan with the Purposive Sampling method, the results were obtained with a total of 20 students in the futsal extracurricular of SMPN 12 Tambun Selatan. Based on the value of the data obtained from the results of the Bleep Test, the average pretest results for group A were 38.93 and for group B were 38.27. As well as the posttest results in group A 40.77 and in group B 40.98 and for the difference in test results in group A which is 1.84 while group B is 2.71. The results of this study show that there is a significant influence of Fartlek Training and Extensive Interval on the Increase of VO2Max in Futsal Extracurricular Training Participants of SMPN 12 Tambun Selatan. When compared to the difference in the influence of the training, descriptively, extensive interval training has a greater effect.

Keywords: Fartlek Training, Extensive Interval, VO2Max, Futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada ALLAH SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* DAN *INTERVAL EKSTENSIF* TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX PADA PESERTA LATIH EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMPN 12 TAMBUN SELATAN”.

Dalam penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Achmad Rifai, M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Elly Diana Mamesah, S.Pd., M.Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

7. Bapak Rusman Alli dan Ibu Napsiah Selaku Orang Tua Saya.
8. Kepala Sekolah beserta Bapak Ibu Guru SMA Negeri 1 Tambun Selatan yang telah memberikan penulis izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR SK PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR FREKUENSI BIMBINGAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vii
ABSTRAK	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
LEMBAR BEBAS PLAGIASI.....	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7

BAB II LANDASAN TEORI	9
A. Kerangka Teori.....	9
B. Penelitian Yang Relevan.....	26
C. Kerangka Berpikir	29
D. Hipotesis.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	32
A. Metode Penelitian.....	32
B. Populasi dan Sampel	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	36
E. Prosedur Analisis Data	44
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Deskripsi Data	48
B. Hasil Penelitian	49
C. Pembahasan.....	53
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Simpulan	55
B. Saran.....	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57

LAMPIRAN..... 60

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Bleep Test	41
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rata-Rata dan Simpangan Baku	48
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	50
Tabel 4. 3 Tabel Uji Homogenitas	51
Tabel 4. 4 Tabel Uji Hipotesis	52
Tabel 4. 5 Tabel Uji Independen.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	10
Gambar 2. 2 Metode Latihan Fartlek	21
Gambar 3. 1 Ordinal Pairing	35
Gambar 3. 2 Desain Penelitian.....	37
Gambar 3. 3 Prosedur Bleep Test	39
Gambar 3. 4 Klasifikasi Bleep Test Pria.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian	60
Lampiran 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, dan Varian	61
Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors	67
Lampiran 4 Uji Homogenitas.....	73
Lampiran 5 Uji Hipotesis	77
Lampiran 6 Uji Independen	81
Lampiran 7 Tabel Nilai Uji Liliefors	83
Lampiran 8 Tabel Nilai Uji Homogenitas.....	84
Lampiran 9 Tabel Nilai Uji Hipotesis.....	86
Lampiran 10 Tabel Nilai Uji Independen	87
Lampiran 11 Kalender Latihan	88
Lampiran 12 Program Latihan	89
Lampiran 13 SK Pembimbing.....	103
Lampiran 14 Surat Permohonan Izin Penelitian	104
Lampiran 15 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian	105

Lampiran 16 Frekuensi Bimbingan.....	106
Lampiran 17 Dokumentasi Penelitian.....	108
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup.....	111

LEMBAR BEBAS PLAGIASI



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : *Revisi 02024/BK 05/E/011/2024*

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : *Ferylyas Rahmawan*
NPM : *41182191200068*
Program Studi : *PJKR*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Interval Ekseersif Terhadap Peningkatan VO₂Max Pada Peserta Latih Ekseersif Kuer Futsal SMPN 12 Tambun Selatan

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *29%* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *Selasa, 16 Jul 2024*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$