

**PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN  
TUBUH (*ENDURANCE*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA U- 17 FURY  
FUTSAL *ACADEMY* KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Mengikuti Salah Satu Syarat dalam Tugas Akhir pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi**



**Oleh :**

**MENOV GUSRI DESANTO**

**NPM : 41182191140161**

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

**2022**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH  
(*ENDURANCE*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA U- 17 FURY FUTSAL *ACADEMY* KOTA  
BEKASI**

Oleh :

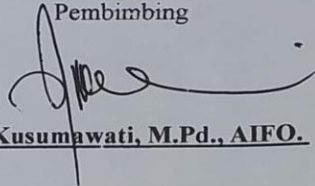
**MENOV GUSRI DESANTO**

41182191140161

Telah disetujui oleh :

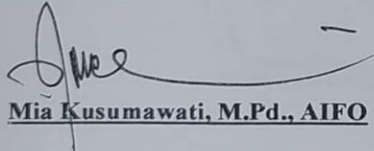
Mengetahui,

Pembimbing



**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.**

Ketua Program Studi PJKR

  
**Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO**

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

Skripsi

**PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH  
(*ENDURANCE*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA U- 17 FURY FUTSAL ACADEMY KOTA  
BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**MENOV GUSRI DESANTO**

41182191140161

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada Tanggal 24 Februari 2022  
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

**Ketua** : Yudi Budianti, S. Pd., M.Pd.  
**Sekretaris** : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO.  
**Penguji**  
**Penguji 1** : Yunita Lasma Siregar, M.Pd.  
**Penguji 2** : Aisyah Kemala, M.Pd.  
**Penguji 3** : Giri Prayogo, M.Pd

(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)  
(.....)

### LEMBAR PERNYATAAN

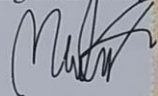
Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Menov Gusri Desanto  
NPM : 41182191140161  
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi  
Judul Skripsi : PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP  
DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA  
U- 17 FURY FUTSAL *ACADEMY* KOTA BEKASI

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya 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, 14 Maret 2022

Yang membuat pernyataan



**Menov G**



NPM : 41182191170186

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*"Motivasi terbaik adalah kegagalan dan penolakan maka kejarlah kegagalan kamu agar kamu punya motivasi".*

### **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan syukur allhamdulillah kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang yang telah berjasa dalam hidupku serta memberikan bantuan dalam penulisan karya ini :

1. Kepada kedua orang tua Bapak Fachrudin dan Ibu Suningsih yang selalu memberikan motivasi, mensupport dan yang selalu mendo'akan yang terbaik untuk anaknya hingga sampai saat ini.
2. Kepada dosen Universitas Islam "45" Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah banyak memberikan ilmu selama ini.
3. Kepada Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO. Selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan dalam penulisan karya ini.
4. Kepada keluarga besar, UKM Sepak Bola UNISMA Bekasi, yang memberikan masukan dalam penulisan karya ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

## ABSTAKSI

**MENOV GUSRI DESANTO**, NPM: 41182191140161, PENGARUH METODE LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP DAYA TAHAN TUBUH (*ENDURANCE*) PADA ATLET FUTSAL PUTRA U- 17 FURY FUTSAL *ACADEMY* KOTA BEKASI. SKRIPSI, FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI.

Penelitian ini bertujuan untuk ingin mengetahui apakah latihan fartlek dapat meningkatkan daya tahan tubuh terhadap atlet futsal putra u – 17 fury futsal academy kota Bekasi. Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen, sedangkan populasi penelitian ini adalah atlet futsal putra u – 17 fury futsal academy yang berjumlah 10 orang. Dalam penelitian ini semua populasi dijadikan sampel, sehingga teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *total sampling*.

Dari hasil analisis data, Metode Fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh atlet futsal. Berikut penghitungan Fartlek terhadap daya tahan tubuh diperoleh t-hitung = 4.1 yang lebih besar dari t-tabel = 2.26 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan dk = 9. Hal ini menggambarkan bahwa metode fartlek dapat meningkatkan daya tahan tubuh atlet futsal.

Metode Fartlek memberikan peningkatan daya tahan tubuh atlet futsal tetapi tidak signifikan melalui penghitungan statistik diperoleh t-hitung = 1.5 yang lebih kecil dari t-tabel = 2.10 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan dk = 18. Hal ini berarti pengaruh yang diberikan metode Fartlek memberikan peningkatan daya tahan tubuh atlet futsal tetapi tidak signifikan.

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengembangan model latihan ketepatan *shooting* sepak bola pada atlet pemula”.

Penyusun skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd.,M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO. selaku Ketua Program Studi Penjaskesrek sekaligus Dosen Pembimbing.
4. Bapak Bujang Drs., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Dewan penguji.
6. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, do’a dan restu.

Kami menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan dan kesalahan. Penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 14 Maret 2022

Penulis,

**MENOV GUSRI DESANTO**

## DAFTAR ISI

|  |     |           |
|--|-----|-----------|
| LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING .....                         | i   |           |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....                             | ii  |           |
| LEMBAR PERNYATAAN.....                                     | iii |           |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....                                 | iv  |           |
| ABSTRAKSI.....   | v   |           |
| KATA PENGANTAR.....  | vi  |           |
| DAFTAR ISI.....  | vii |           |
| <br>   |     |           |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                   |     |           |
| A. Latar Belakang Masalah.....                             | 1   |           |
| B. Rumusan Masalah .....                                   | 2   |           |
| C. Tujuan Penelitian.....                                  | 3   |           |
| D. Manfaat Penelitian .....                                | 3   |           |
| E. Definisi Operasional.....                               | 4   |           |
| <br>   |     |           |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b>                            |     |           |
| A. Hakikat Futsal .....                                    | 7   |           |
| 1. Pengertian Futsal .....                                 | 7   |           |
| B. Hakikat Latihan .....                                   | 9   |           |
| C. Hakikat Latihan Fartlek.....                            | 11  |           |
| D. Hakikat Daya Tahan.....                                 | 13  |           |
| <br>   |     |           |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>                         |     |           |
| A. Metode Penelitian.....                                  | 16  |           |
| B. Populasi dan Sampel .....                               | 16  |           |
| C. Waktu dan Tempat Penelitian .....                       | 17  |           |
| D. Desain Penelitian dan Langkah –Langkah Penelitian ..... | 18  |           |
| E. Instrumen Penelitian.....                               | 27  |           |
| F. Prosedur Penelitian .....                               | 31  |           |
| <br>   |     |           |
| <b>BAB IV PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>            |     | <b>38</b> |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>                    |     | <b>74</b> |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                 |     | <b>76</b> |



## DAFTAR TABEL

|   |        |
|---|--------|
| TABEL 3.1 KLASIFIKASI BLEEP TEST PRIA .....   | 28     |
| TABEL 3.2 BLEEP TEST .....  | 28     |
| TABEL 3.3 UJI KESAMAAN BEBERAPA VARIANS.....  | 33     |
| TABEL 4.1 HASIL NILAI RATA-RATA SIMPANGAN BAKU KELOMPOK SAMPEL .....  | 38     |
| TABEL 4.2 HASIL PENGUJIAN KESAMAAN BLEEP TEST KELOMPOK METODE FARTLEK   | 38     |
| TABEL 4.3 PENGUJIAN NORMALITAS LILIEFORS BLEEP TEST DENGAN METODE FARTLEK                                     | 39     |
| TABEL 4.4 HASIL PENGUJIAN SIGNIFIKANSI PENINGKATAN HASIL BLEEP TEST DENGAN<br>MENGUNAKAN METODE FARTLEK ..... | 40     |
| TABEL 4.5 HASIL PENGHITUNGAN DAN UJI SIGNIFIKANSI PENINGKATAN HASIL LATIHAN<br>METODE FARTLEK.....            | ERROR! |
| BOOKMARK NOT DEFINED.   | 40     |

## DAFTAR GAMBAR

|  |           |
|--|-----------|
| <b>GAMBAR 2.1 LAPANGAN FUTSAL.....</b>             | <b>8</b>  |
| <b>GAMBAR 2. 2 METODE LATIHAN FARTLEK.....</b>     | <b>13</b> |
| <b>GAMBAR 3.1 DESAIN PENELITIAN .....</b>          | <b>19</b> |
| <b>GAMBAR 3.2 LANGKAH-LANGKAH PENELITIAN .....</b> | <b>19</b> |
| <b>GAMBAR 3.3 BLEEP TES .....</b>                  | <b>28</b> |

## **DAFTAR LAMPIRAN**

|  |
|--|
| <b>LAMPIRAN 1 LEMBAR DOKUMENTASI MODEL LATIHAN .....</b> |
| <b>LAMPIRAN SK BIMBINGAN.....</b>                        |