

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dari penelitian ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Metode Fartlek memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh atlet futsal. Berikut penghitungan Fartlek terhadap daya tahan tubuh diperoleh  $t\text{-hitung} = 4.1$  yang lebih besar dari  $t\text{-tabel} = 2.26$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$  dan  $dk = 9$ . Hal ini menggambarkan bahwa metode fartlek dapat meningkatkan daya tahan tubuh atlet futsal.
2. Metode Fartlek memberikan peningkatan daya tahan tubuh atlet futsal tetapi tidak signifikan melalui penghitungan statistik diperoleh  $t\text{-hitung} = 1.5$  yang lebih kecil dari  $t\text{-tabel} = 2.10$  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.

Berdasarkan hipotesis yang diajukan dalam penelitian yaitu metode Fartlek dapat memberikan pengaruh peningkatan daya tahan tubuh tetapi tidak signifikan. Ternyata setelah ada proses latihan selama 4 minggu dan pengesanan, kemudian data diolah berdasarkan statistika bahwa hipotesis yang penulis ajukan adalah ditolak

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan anak latih futsal khususnya, serta pembaca pada umumnya. Dalam proses pembinaan dan pelatihan anak latih pemula maupun

profesional, terutama dalam melatih fisik khususnya daya tahan tubuh, hendaknya menggunakan latihan yang efektif seperti Fartlek.

2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu latihan terhadap daya tahan tubuh anak latih atau atlet, penulis anjurkan untuk mencoba latihan lainnya yang sesuai dengan tuntutan kondisi pelatihan.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah yang sampel lebih besar dan kajian yang lebih mendalam, sehingga hasilnya akan memberikan gambaran yang nyata terhadap peningkatan daya tahan tubuh.
4. Bagi fakultas pendidikan olahraga dan kesehatan Unniversitas islam "45" khususnya, dan institusi-institusi formal lainnya yang berkaitan dengan pembinaan olahraga pada umumnya. Agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai informasi yang sifatnya ilmiah baik itu kepada masyarakat yang berpartisipasi dalam dunia pendidikan, masyarakat yang berpartisipasi dalam dunia olahraga maupun kepada masyarakat umum yang tertarik dengan perkembangan dunia olahraga, khususnya olahraga futsal.

## Daftar Pustaka

Benny Badaru (2017: 1) futsal merupakan satu di antara cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh seluruh lapisan masyarakat terutama kaum muda.

Apta Mylsidayu (2016: 74) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik.

Apta Mylsidayu (2016: 77) latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek,

Apta Mylsidayu (2016: 76) pengertian latihan berasal dari bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises*, dan *training*.

Sukadiyanto, 2005: 69). Fartlek sebaiknya dilakukan di alam terbuka yang bervariasi pemandangan dan tempatnya

Harsono, 1988 : 156). Metode latihan ini terbagi menjadi dua yakni: (a) latihan dengan intensitas rendah yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, sprint, jalan, jogging,sprint, dan seterusnya.

Apta Mylsidayu, 2016: 144) Metode latihan daya tahan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan atlet

Sharkey (1986) dan Martens (1990) latihan untuk menuju puncak prestasi dimulai dari latihan yang mengembangkan kemampuan aerobik, selanjutnya ambang rangsang anaerobic (anaerobic threshold), anaerobic, dan puncaknya speed.

djoko pekik irianto (2004:35) daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu lama, misalnya kemampuan otot lengan dan tungkai untuk memindahkan kursi dari suatu tempat ke tempat lain yang cukup jauh.

Muri Yusuf, 2014: 150) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang terpilih dan mewakili populasi tersebut.

Sugiyono (2017:82) total Sampling adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara keseluruhan dari populasi yang ada.

M. Toha Anggoro, 2008: 3.17) desain penelitian adalah sebuah rencana, sebuah garis besar tentang “bagaimana peneliti akan memahami” bentuk hubungan antara *variable* yang diteliti.

Awan Hariono (2006: 129) selama proses latihan berjalan, perlu dilakukan pemantauan dengan tujuan untuk mengetahui apakah materi dan metode yang digunakan sesuai dengan tujuan latihan

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Menov Gusri Desanto dilahirkan di Jakarta, pada 16 Mei 1996, beragama islam, anak ketiga dari 4 bersaudara. Ayah Fachrudin dan Ibu Suningsih. Penulis merupakan berkebangsaan Indonesia dan tinggal di Bekasi.

Riwayat pendidikan penulis diawali di SDN Jatimurni V Kota Bekasi (lulus tahun 2008) SMPN 15 Kota Bekasi (lulus tahun 2011) SMAN 7 Kota Bekasi (lulus tahun 2014). Pada tahun 2014 penulis melanjutkan studi di Universitas Islam “45” Kota Bekasi mengambil jurusan pendidikan Jasmani dan Rekreasi.

## Lampiran



Tes awal Bleep Test



Penerapan Metode Fartlek



Tes Akhir Bleep Test



Foto Bersama Sampel



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 : 19.a / SK.01/ E-DK / X / 2021

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

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Mia Kusumawati, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **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*

Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A 2021/2022**

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 : Rabu, 27 Oktober 2021

  
**Yudi Budianti, M.Pd**

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

