

ABSTRAK

Noel Jhon Frengki Pakpahan. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *VO2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club (UAC). (Pembimbing: Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or.)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan interval dan *fartlek* terhadap nilai *VO2max* pelari jarak menengah Unimed Atletik Club (UAC). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Studi eksperimental dianggap paling tinggi (tidak mutlak). Peneliti membuat prediksi dari penelitian eksperimental. Keadaan diatur sedemikian rupa, perlakuan terhadap subjek dilakukan, hasil perlakuan diukur dengan cermat, faktor-faktor luar yang dapat mempengaruhi dikendalikan, dengan harapan derajat kepastian jawaban lebih tinggi. Sampel penelitian berjumlah 8 orang dan dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok latihan interval dan kelompok latihan *fartlek*, untuk mengetahui perbedaan dari kedua jenis latihan yang digunakan.

Penelitian ini dilakukan pada Penelitian ini dilakukan di Stadion Universitas Negeri Medan Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate Kab Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia, PO Box 1589, Kode Pos 2022 pada November-Desember 2022. Atlet dibagi menjadi dua kelompok latihan, yaitu H. kelompok latihan interval dan kelompok latihan *fartlek*, kemudian diberikan pre dan post test. Tes untuk melihat perbedaan hasil kedua kelompok latihan. Selain itu dilakukan uji post analitik dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh uji-t sampel berpasangan, pada hipotesis pertama nilai signifikansi kelompok interval adalah $0,020 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil *VO2Max* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok interval. Hipotesis kedua adalah nilai signifikan kelompok *Fartlek* $< 0,001; 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan hasil *VO2Max* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok *Fartlek*. hipotesis keempat nilai signifikan kelompok interval dan *fartlek* adalah $0,037 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* lebih besar pengaruhnya terhadap peningkatan *VO2max* dibandingkan latihan interval.

Kata Kunci: Interval, *Fartlek*, *VO2Max*.

ABSTRACT

Noel Jhon Frengki Pakpahan. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Dan Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *VO2max* Pada Atlet Lari Jarak Menengah Unimed Atletik Club (UAC). (Pembimbing: Dr. Muhammad Irfan, S.Pd., M.Or.)

Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2022

*The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of interval training and fartlek to increase the *VO2max* of Unimed Atletik Club (UAC) middle-distance runners. This research is a quantitative research with the research method used is the experimental method. Experimental research is considered to have the highest degree of certainty (not absolute). Researchers make predictions on experimental research. The conditions are arranged in such a way, the treatment of the object is carried out, the results of a treatment are measured carefully, external factors that may have an effect are controlled, with the hope that the degree of certainty of the answer will be higher. There were 8 research samples and they were divided into two groups, namely the interval training group and the fartlek training group to find out the differences between the two types of exercises that were applied.*

This research was carried out at This research was carried out at the Medan State University Stadium, Jl. Willem Iskandar Pasar V Medan Estate Kab. Deli Serdang, North Sumatra, Indonesia, Post Box 1589. Postal Code 2022 in November-December 2022. Athletes were divided into two group training groups, namely the interval training group and the fartlek training group to be further given a pre-test and post-test to see differences in the results of the two types of exercise groups. Furthermore, testing the requirements analysis is carried out by carrying out normality tests, and homogeneity tests, and hypothesis testing.

*Based on the research results obtained using the paired sample t-test, in the first hypothesis the significant value of the interval group is $0.020 < 0.05$, so it can be concluded that there is a significant difference in the *VO2Max* results before and after treatment of the interval group. The second hypothesis is that the significant value of the fartlek group is $0.001 < 0.05$ so it can be concluded that there is a significant difference in the *VO2Max* results before and after treatment of the fartlek group. fourth hypothesis the significant value of the interval and fartlek group is $0.037 < 0.05$ it can be concluded that fartlek training has more effect on increasing *VO2Max* than interval training.*

Keywords: Interval, Fartlek, *VO2Max*.