

## ABSTRAK

**Bagus Wardana Utama. NIM 6123210006. Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Fisik Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA Negeri 5 Pematangsiantar.**

**Pembimbing : Indah Verawati, S.Psi,MA**

**Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017.**

*VO<sub>2</sub>Max* adalah nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, orang dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai *VO<sub>2</sub>Max* yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Kota Pematangsiantar.

Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, dengan jumlah sampel 10 orang dari jumlah populasi 10 orang yang ditentukan dengan teknik *total sampling*. Selanjutnya sampel diberi bentuk latihan yaitu metode *fartlek*.

Selanjutnya untuk memperoleh *VO<sub>2</sub>Max*, maka dilakukan tes dengan menggunakan *Bleep test*. Penelitian ini dilakukan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi 3 (tiga) kali dalam seminggu. Untuk melihat pengaruh variabel bebas maupun terikat, maka digunakan perhitungan statistik uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

Dari hasil pengujian hipotesis, metode *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* pemain ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 kota Pematangsiantar. Dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $3.18 > 2.23$ . Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan fisik pada kegiatan ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Kota Pematangsiantar.

**Kata Kunci : Latihan *Fatrlek*, Daya Tahan Fisik**

