

ABSTRAK

AGHA HAMUDA SIRAIT (Nim: 6213111028). Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan *Vo2max* Club Hockey Putra Sma N 1 Tanjungbalai Tahun 2025 (Pembimbing : Bangun Setia Hasibuan)
Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pada atlet putra Club Hockey SMA Negeri 1 Tanjungbalai. $VO_2\text{Max}$ merupakan indikator utama kebugaran jasmani yang berperan penting dalam menunjang performa atlet, khususnya pada cabang olahraga hoki yang menuntut daya tahan fisik tinggi. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain one group pretest–posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet putra yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur $VO_2\text{Max}$ adalah *Multistage Fitness test*. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample t-test dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai $VO_2\text{Max}$ atlet pada saat pretest sebesar 37,50 dan meningkat menjadi 43,38 pada saat posttest setelah diberikan latihan *fartlek*. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ atlet putra Club Hockey SMA Negeri 1 Tanjungbalai. Besarnya peningkatan $VO_2\text{Max}$ yang diperoleh mencapai 15,68%, yang menunjukkan bahwa latihan *fartlek* efektif dalam meningkatkan daya tahan jantung-paru atlet.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan $VO_2\text{Max}$ dan mendukung peningkatan prestasi atlet hoki di tingkat sekolah menengah.

Kata kunci: latihan *fartlek*, *VO₂Max*, atlet *hockey*, daya tahan aerobik

ABSTRACT

AGHA HAMUDA SIRAIT (Student ID: 6213111028). The Effect of Fartlek Training on Increasing Vo2max of the Boys' Hockey Club of Sma N 1 Tanjungbalai in 2025 (Advisor : Bangun Setia Hasibuan)
Thesis: Faculty of Sports Science, UNIMED 2026

This study aimed to determine the effect of fartlek training on the improvement of VO₂Max in male athletes of the Hockey Club at SMA Negeri 1 Tanjungbalai. VO₂Max is a key indicator of physical fitness that plays an important role in supporting athletic performance, particularly in hockey, which requires high levels of endurance. The research employed an experimental method using a one-group pretest–posttest design. The sample consisted of 10 male athletes selected through total sampling. VO₂Max was measured using a Multistage Fitness test. The collected data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing through a Paired Sample t-test with a significance level of 0.05.

The results showed that the average VO₂Max score of the athletes increased from 37.50 in the pretest to 43.38 in the posttest after the implementation of fartlek training. The Paired Sample t-test indicated a significance value lower than 0.05, which means that fartlek training had a significant effect on improving the VO₂Max of male athletes at the Hockey Club of SMA Negeri 1 Tanjungbalai. The improvement in VO₂Max reached 15.68%, indicating that fartlek training is effective in enhancing the athletes' aerobic endurance.

Based on these findings, it can be concluded that fartlek training can be applied as an effective training method to improve VO₂Max and support the athletic performance of hockey players at the senior high school level.

Keywords: fartlek training, VO₂Max, hockey athletes, aerobic endurance