

ABSTRAK

Ritusman Gendy Laia. NIM: 6201111029 "Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Siswa Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan". Skripsi Jurusan PJKR. Program Studi PJKR Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2025.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi eksperimen), metode ini diterapkan ketika tidak semua variabel dan kondisi eksperimen dapat sepenuhnya dikontrol, sehingga diperlukan identifikasi terhadap variabel yang tidak sepenuhnya terkontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *fartlek* memberikan pengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan daya tahan siswa. Berdasarkan hasil *bleep test*, daya tahan fisik pemain futsal setelah menjalani latihan *fartlek* meningkat secara signifikan dibandingkan sebelum diberikan perlakuan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *fartlek* efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal. Dari hasil uji statistik, diperoleh nilai uji-t antara hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan nilai p sebesar 0,000 yang berarti $p < 0,05$ sehingga terdapat peningkatan yang signifikan. Rata-rata skor *pretest* tercatat sebesar 34,25 sementara rata-rata skor *posttest* meningkat menjadi 45,42 menunjukkan peningkatan daya tahan sebesar 11,17 atau 32,62%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* berpengaruh secara signifikan terhadap daya tahan siswa pada ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Kata Kunci: Daya Tahan Dan Latihan *Fartlek*



ABSTRACT

Gendy Laia Ritusman. NIM: 6201111029 "The Effect of Fartlek Training on Student Endurance in Futsal Extracurricular at SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan". Thesis Department of Physical Education. Physical Education Study Program, Faculty of Sports Sciences, State University of Medan 2025.

This study sets out to analyse the effect of fartlek training on student endurance in extracurricular futsal at SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan. The research employs a quasi-experimental method, a strategy that is adopted when the experimental variables and conditions cannot be fully controlled. This approach involves the identification of uncontrolled variables. The results obtained demonstrate that fartlek training exerts a positive and significant effect on enhancing student endurance. The findings of the bleep test demonstrated that the physical endurance of the futsal players exhibited a significant increase following the implementation of fartlek training in comparison to their pre-treatment levels. This outcome signifies the efficacy of fartlek training in enhancing the physical endurance of students engaged in extracurricular futsal activities. The statistical test results, specifically the t-test value between the pretest and posttest results, yielded a p value of 0.000 indicating that $p < 0.05$ thereby demonstrating a substantial increase. The mean pretest score was documented as 34.25 while the mean posttest score increased to 45.42 indicating an enhancement in endurance of 11.17 or 32,62%. Consequently, it can be concluded that fartlek training exerts a significant effect on the endurance of students participating in the futsal extracurricular activity at SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

Keywords: Endurance And Fartlek Training

