

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* MELALUI MODA DARING
TERHADAP PENINGKATAN *V02 MAX*
PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14-16 TAHUN CLUB PSM
MASANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh :

**IZZUL KHAQ NUR SHOLIKHUDIN
NIM : 185900167**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN ROHANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK MELALUI MODA
DARING* TERHADAP PENINGKATAN *VO2 MAX*
PEMAIN SEPAK BOLA USIA 14- 16 TAHUN KLUB PSM
MASANGAN SIDOARJO**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi Universitas
PGRI Adi Buana Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan dalam Program Studi Pendidikan
Jasmani

OLEH :

IZZUL KHAQ NUR SHOLIKHUDIN

NIM: 185900167

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI

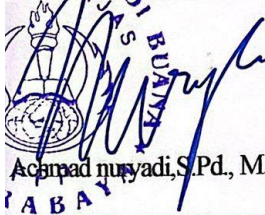
2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Izzul Khaq Nur Sholikhudin
NIM : 185900167
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan *Fartlek Melalui moda daring* terhadap peningkatan *Vo2 Max* Pemain Sepak Bola Usia 14-16 Tahun Klub Psm Masangan Sidoarjo

Surabaya, 20 Januari 2022


Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIP / NPP : 0724097302

Dosen Pembimbing



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

NIP / NPP : 0009026702

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Izzul Khaq Nur Sholikhudin dengan judul "Pengaruh latihan fartlex melalui moda daring terhadap peningkatan Vo2max pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan sidoarjo"

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Januari 2022

Dewan Peguji:

1. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
2. Dr. Ujang Rohman., M.Kes.
3. Dr. Harwanto., M.Pd.

Ketua

Anggota

Anggota

Mengesahkan

Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.

NIP / NPP :0009026702

Mengetahui

Ketua Program Studi

Achmad Nuryadi., S Pd., M.Pd.

NIP / NPP :0724097302

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Izzul khaq nur sholikhudin
Tempat / tanggal lahir : Sidoarjo/ 17 maret 2000
NIM : 185900167
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogik dan Psikologi
Angkatan : 2018
Alamat : jln angka 1 rt 11 rw 03 geluran sidoarjo

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa :

- 1) skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.
 - 2) Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Surabaya, 11 januari 2022
Yang membuat pernyataan



Izzul Khaq Nur Sholikhudin
185900167



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngigel Dadi III-937 Telp. (031) 5653127, 5041097 Fac. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<https://pep.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Izzul Khaq Nur Sholikhudin
NIM : 185900167
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *fartlek* melalui *moda daring* terhadap peningkatan VO2max pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	29-5-2021	Bimbingan Bab I, II, III	
2	5-6-2021	Bimbingan Bab I, II, III Revisi	
3	9-7-2021	Acc Bab I, II, III	
4	15-12-2021	Bimbingan Bab IV, V	
5	28-12-2021	Bimbingan Bab IV, V Revisi	
6	13-1-2022	Acc Bab I, II, III, IV, V	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 17 Januari 2022

Mengetahui
Kaprodik Pendidikan Jasmani

Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
0701058802

Dosen Pembimbing

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
0009026702

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT yang senantiasa melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan *Fartlek* Melalui Moda *Daring* Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pemain Sepak Bola Usia 14-16 Tahun Klub PSM Masangan Sidoarjo’

skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan penulisan skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dalam penulisan skripsi ini, penulis berusaha membuat pembahasan semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari akan segala kekurangannya.

Dalam pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penulisan proposal ini, antara lain :

1. Dr. Marinus Subandowo, M.S., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak ,Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas pedagogik dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.. Selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan Skripsi ini. Yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga dalam memberikan petunjuk, pengarahan serta bimbingan hingga terselesainya Skripsi ini.
5. Bapak aris purwanto selaku manager SSB psm masangan Sidoarjo. Yang telah memberikan izin peneliti melakukan penelitian di lingkungan SSB psm masangan Sidoarjo.

6. Kedua orang tua saya yang tercinta yang telah memberikan do'a dan semangat, juga dukungan material dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman – teman Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga yang dengan caranya masing – masing membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman seperjuangan angkatan 2018 kelas E.
9. Bapak dosen pembimbing. Terima kasih sudah membimbing saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Ssb psm masangan sidoarjo yang ikut membantu penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini
11. Dan semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa dalam penelitian skripsi ini masih ada beberapa kekurangan namun demikian penulis bersyukur karena dengan segala kemampuan dan atas semua bantuan serta dukungan mereka karya tulis ini dapat terselesaikan, semoga Tuhan membalas amal kebaikan semuanya, saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca sangat membantu penulis.

Surabaya, 11 januari 2022

Izzul Khaq Nur Sholikhudin

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian.....	5

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	6
1. Sejarah Sepak Bola	6
2. Pengertian latihan	9
3. Moda daring.....	11
4. Latihan <i>Fartlex</i>	12
5. Volume Oksigen Maximal (<i>Vo2 Max</i>)	15
6. Multistage fitness test (MFT)	18
B. Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis.....	21

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian	23
1. Pengertian Populasi	23
2. Pengertian Sampel Penelitian	23
C. Variabel Penelitian	23
1. Identifikasi Variabel	24
2. Definisi Operasional Variabel	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	27
F. Teknik Analisis Data	25

BAB IV HASIL PENELITIAN dan PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	32
1. Deskripsi data	32
B. Pembahasan	36

BAB V SIMPULAN dan SARAN

A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	37

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran	41
A. Format revisi skripsi.....	41
B. Berita acara skripsi.....	42
C. Surat ijin penelitian.....	43
D. Surat balasan penelitian.....	44
E. Tabel MFT.....	45
F. Contoh pengisian tabel MFT	53
G. Hasil perhitungan SPSS.....	54
H. Program latihan.....	55
I. Dokumen penelitian.....	63

DAFTAR TABEL	
Tabel 2.2 program latihan fartlex	12
Tabel 3.1 rancangan penelitian.....	19
Tabel 3.2 tabel multistage fitness test (MFT).....	24
Tabel 4.1 hasil pree test dan post test.....	29
Tabel 4.2 hasil uji normalitas data.....	33
Tabel 4.3 hasil uji homogenitas.....	33
Tabel 4.4 hasil paired sampel test.....	34