

ABSTRAK

Izzul Khaq Nur Sholikhudin. 2021. Pengaruh Latihan *Fartlek* melalui moda daring Terhadap Peningkatan *Vo2 Max* Pemain Sepak Bola Usia 14-16 Tahun Klub PSM Masangan Sidoarjo Program Studi: Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Dosen Pembimbing :

Kata kunci: Sepak Bola , *Fartlek* , *Vo2 Max*

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang prima, dalam cabang olahraga sepakbola daya tahan aerobik (*VO2 Max*) dan anaerobik sangat menunjang dalam performa atlet. Daya tahan aerobik (*VO2 Max*) adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan oksigen selama kegiatan secara maksimal. Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah latihan *Fartlek* terhadap peningkatan (*VO2 Max*).

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *Pre Test* dan *Post Test*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia 14-16 tahun sbb psm masangan sidoarjo sebanyak 20 orang.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa berdasarkan hasil uji t diketahui bahwa sig. (2-tailed) $P < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) menunjukkan bahwa dari *Pre Test* dan *Post Test* terdapat ada perbedaan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa melalui pengembangan latihan *Fartlek* dapat meningkatkan *Vo2 Max* pemain sepak bola usia 14-16 tahun klub psm masangan Sidoarjo.

ABSTRACT

Sholikhudin Nur Khaq Izzul. 2022. The Influence of Fartlek Training through Online Mode on Increasing Vo2 Max of Soccer Players Age 14-16 Years Old Masangan Club PSM Sidoarjo Study Program: Physical Education, Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Advisory Lecturer.

Keywords: Football, Fartlek, *Vo2 Max*

Football Is A Branch Of Sport That Requires Prime Physical Conditions, In A Sports Aerobic Endurance Sports (*VO2 Max*) And Anaerobic Sports Are Very Supporting In Athlete Performance. Aerobic Endurance (*VO2 Max*) Is the Ability of Someone to Use Oxygen During Maximum Activities. In This Research Aims To Know The Differences Before And After *Fartlek* Exercise Against Improvement (*VO2 Max*)

This Research Uses Type of Research Experiment Using Pre Test and Post Test. The Samples Used In This Study Are Football Players Aged 14-16 Years Ssb psm masangan sidoarjo A total of 20 people

The results of statistical analysis show that based on the results of the T test it is known that the Sig. (2-Tailed) $P < 0.05$ ($0.00 < 0.05$) indicates that from the pre test and post test there are differences. Thus it can be concluded that Through the Development of Fartlek Exercises Can Increase Vo2 Max Football Players Aged 14-16 Years psm masangan Sidoarjo.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“ tetaplah merasa bodoh agar kita belajar.tetaplah merasa lapar agar kita berusaha. ”.

Kupersembahkan karya skripsi pertama saya ini kepada :

1. Allah SWT yang telah meridhoi segala urusan saya dan tidak lupa juga sholat serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW semoga dilimpahkan hidayah dan syafaatnya.
2. Kedua orang tua saya dan keluarga dirumah yang tercinta dan tersayang, yang sangat berjasa dalam hidup saya, selalu memberikan do'a restu dan memberikan dukungan motivasi yang sangat berharga bagi saya.

