

ABSTRAK

ADE CANDRA PRASETYAWAN. 2020 . Pengaruh Pelatihan daya Tahan Terhadap Speed Fartlek peningkatan vo2 mx pemain sepak bola usia 16-20 tahun SMA Dr. Soetomo Surabaya. Program studi : pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas PGRI Adibuwana Surabaya. Dosen pembimbing : Dr.Sumardi,M.Kes

Kata Kunci : sSepak Bola, Speed Fartlek, Vo2m Max

Sepak Bola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan fisik. Dalam olahraga sepak bola daya tahan vo2 max sangat menunjang dalam performa. dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan speed fartlek terhadap peningkatan vo2 max

Dalam penelitian ini terdiri dari 20 orang menggunakan jenis pre test dan post test. sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia 16-20 tahun SMA Dr Soetomo Surabaya sebanyak 20 orang

Dari hasil pelatihan penelitian maka di peroleh hasil uji t - 12.594 sedangkan dengan Thitung -12.594 yang artinya H_0 diterima H_0 ditolak, dikarenakan nilai signifikan data di spss 0,000. Maka hipotesis menyatakan bahwa : “ada pengaruh pelatihan daya tahan terhadap speed fartlek peningkatan vo2 max di SMA Dr. Soetomo Surabaya “

Dengan adanya saran-saran yang telah penulis sampaikan diharapkan bagi Pembina, pelatih, maupun guru olahraga dengan harapan prestasi olahraga di Indonesia dapat tercapai dengan baik melalui prose pelatihan yang khususnya dicabang sepak bola.

ABSTRACT

ADE CANDRA PRASETYAWAN. 2020 . The Influence of Endurance to the Speed Fartlek in Enhancement VO2 MAX Soccer Player edge of 16-20 years old in DR SOETOMO Senior High School Surabaya.. Program studi :pendidikan kepelatihan olahraga, fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas PGRI adibuana Surabaya. Dosen pembimbing : Dr.Sumardi,M.Kes

Key Words :Sepak Bola, Speed Fartlek, Vo2m Max

Soccer is one of sport that need the strong endurance. in soccer, the vo2 max endurance is very support the performance. In this research aim to know the different of before and after speed fartlek training in enhancement of vo2 max.

In this research there are 20 people, that use test and post test. The sample that use in this research is the soccer player edge of 16-20 years old of DR SOETOMO SENIOR HIGH SCHOOL SURABAYA.

The result of this research was obtained uji t -12.594, while use Thitung -12.594 that means H_a be accepted, while H_0 be rejected. Because the significant of the data in spss 0,000. So the hypothesis is : “there are the influence of the durability training to the speed fartlek the engagement of vo2 max in Dr. Soetomo Senior High School Surabaya “

As the suggestion that has been delivered, be expected to the coach, builder, or the teacher can advance the sport achievements in Indonesia by the special training, especially the soccer.

HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Sayangilah IBU mu , karena masa depan mu ada di doa ibumu dan beramalah yang banyak.”

Kupersembahkan karya skripsi pertama saya ini kepada :

1. Allah SWT. Yang telah meridhoi segala urusan saying tidak lupa sholat dan berdzikir serta salam kepada junjungan Nabi Muhammad SAW semoga dilimpahkan hidayah dan syafaatnya.
2. Kedua orang tua saya Bapak (alm) Miftakhul A’la dan ibu Khoirun Ni’sa 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.
3. Teman penjas perjuangan angkatan 2016 terutama kelas B.
4. SMA Dr. Soetomo Surabaya yang ikut membantu penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Semua pihak baik secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu saya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Pelatihan Daya Tahan Terhadap Speed Fartlek Peningkatan Vo2 max Di SMA Dr. Soetomo Surabaya

Dalam proses penyusunan ini, saya banyak mendapatkan dukungan, bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Dan saya menyadari tanpa bantuan dan bimbingan Bapak atau Ibu, saya tidak dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr.Suhari, S.H., M.Si.,Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.
3. Dr. Muhammad. Muhyi Faruq, M.Pd.,Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI AdiBuana Surabaya
4. Dr. Sumardi, M.Kes dosen pembimbing saya yang selalu sabar dan senantiasa membimbing saya.
5. Kedua orang tau tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Bapak Ali Irham S.pd,M.SI Guru Penjas SMA Dr. Soetomo Surabaya yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua saya yang tercinta yang telah memberikan do,a dan semangat, juga dukungan material dan moril sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

8. Sahabat satu kelompok PENJAS kelas B selama bimbingan (yang selalu menyemangati dan) yang telah menemani dan saling mendukung untuk mengerjakan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kitamiliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya.

Surabaya, 3 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian	iv
Abstrak	v
Abstract	vi
Persembahan/Moto	vii
Kata Pengantar	viii
Daftar Isi	ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Manfaat Penelitian.....	3

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori	4
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan	14
C. Kerangka Konseptual.....	16
D. Hipotesis	17

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	18
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian	19
D. Instrumen Penelitian	19
E. Teknik Pengumpulan Data.....	19
F. Teknik Analisis Data	21

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	23
B. Pembahasan.....	25

BAB V PENUTUP	
A. Simpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN	29