

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP  
*ENDURANCE* PEMAIN SEPAK BOLA USIA 15 TAHUN  
SSB PSM MASANGAN KULON SUKODONO  
SIDOARJO**

**SKRIPSI**



**MOCHAMMAD ERY ANDREANSYAH  
185900093**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**



**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP *ENDURANCE*  
PEMAIN SEPAK BOLA USIA 15 TAHUN SSB PSM  
MASANGAN KULON SUKODONO SIDOARJO**

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian  
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Pendidikan Jasmani

**MOCHAMMAD ERY ANDREANSYAH  
185900093**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Mochammad Ery Andreansyah  
NIM : 185900093  
Judul : “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap *Endurance*  
Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB PSM  
Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo”

Skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk  
dijadikan dalam ujian skripsi.

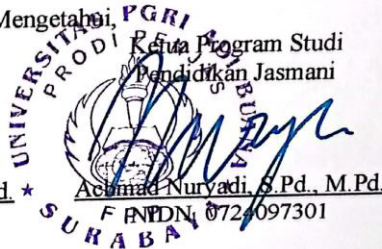
Surabaya, 2 Februari 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. \*  
NIDN. 0706108203

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani





**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dak III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 562804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<https://fpep.unipasby.ac.id/>

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi oleh Mochammad Ery Andreansyah dengan judul Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap *Endurance* Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo.  
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal Kamis, 21 Januari 2022.

Dewan Penguji:

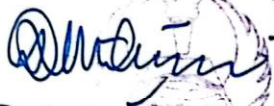
1. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.
2. Dr. dr. Hayati, M.Kes., AIFO-K
3. Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd

Ketua.....

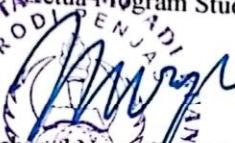
Anggota.....

Anggota.....

Mengesahkan  
Dekan FPP,

  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN. 0009026702

Mengetahui  
Setia Program Studi

  
Achmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini:**

Nama : Mochammad Ery Andreansyah  
NIM : 185900093  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 2 Februari 2022



Mochammad Ery Andreansyah  
NIM. 185900039

## HALAMAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*“If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or object : Jika kamu menginginkan untuk hidup dalam kehidupan yang bahagia maka gantungkan itu pada sebuah tujuan, bukan pada orang lain atau benda-benda. (Albert Einstein)”*

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, yang telah memberikan do`a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberiknan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan ...., terima kasih sudah memeberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap *Endurance* Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo”.

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 terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. M. Subandowo, M.S, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd. selaku dosen pembimbing skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
5. Kedua orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
6. Segenap pemain Bola Usia 15 Tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo yang menjadi subjek dalam penelitian ini
7. Bapak/Ibu Dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang diberikan selama di perkuliahan.

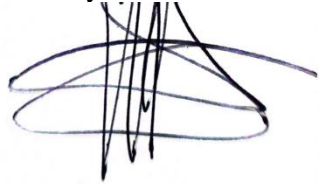
Seluruh keluarga besar dan teman-teman yang telah memberikan semangat dan mendo'akan saya sehingga penyusunan skripsi ini terselesaikan tepat waktu.

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



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, 2 Februari 2022

A handwritten signature in blue ink, consisting of several overlapping loops and vertical strokes, positioned below the date.

Mochammad Ery Andreansyah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN (MOTTO) .....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR GRAFIK .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Ruang Lingkup Dan Batasan Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian .....	5
E. Variabel Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II LANDASAN TEORI .....	9
A. Kajian Pustaka .....	9
1. Sepak Bola.....	9
2. Pengertian Olahraga .....	14
3. Pengertian Daya Tahan.....	15
4. Pengertian <i>Fartlek</i> .....	19
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	21
C. Kerangka konseptual.....	22
D. Hipotesis .....	23
BAB III METODE PENELITIAN .....	25
A. Desain penelitian .....	25
B. Populasi dan sampel penelitian .....	28
C. Metode Pengumpulan Data.....	29
D. Teknis Analisi Data .....	31
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	35

A. Hasil Penelitian.....	35
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	35
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	35
3. Deskripsi Analisis Data .....	36
4. Uji Prasyarat .....	40
5. Uji Hipotesis .....	42
B Pembahasan .....	44
BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....	47
A. Simpulan.....	47
B. Saran .....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN .....	52

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Tes Lari 1200 meter .....	31
4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Endurance</i> (Eksperimen).....	35
4.2 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Endurance</i> (Kontrol) .....	35
4.3 Distribusi Frekuensi Data Hasil Tes <i>Endurance</i> .....	36
4.4 Distribusi Frekuensi <i>Pretest Endurance</i> (Eksperimen).....	37
4.5 Distribusi Frekuensi <i>Posttest Endurance</i> (Eksperimen) .....	38
4.6 Distribusi Frekuensi <i>Pretest Endurance</i> (Kontrol) .....	39
4.7 Distribusi Frekuensi <i>Posttest Endurance</i> (Kontrol) .....	40
4.8 Uji Normalitas .....	40
4.9 Uji Homogenitas .....	41
4.10 <i>Paired Samples Test</i> (Uji t) .....	42
4.11 <i>Independent Samples Test</i> (Uji-t sampel berpasangan) .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Modifikasi <i>Dribbling</i> dengan Bermain.....	13
2.2 Kerangka Konseptual .....	23
3.1 Desain Penelitian .....	26

## DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Diagram nilai rata-rata <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	52
2 Surat Izin Penelitian .....	53
3 Surat Balasan Penelitian .....	54
4 Hasil Tes Kelincahan.....	55
5 Hasil Uji Analisi Data SPSS 22.....	57
6 Tabel Taraf Signifikansi .....	60
7 Program Latihan .....	61
8 Dokumentasi Penelitian.....	69