

## ABSTRAK

Andreansyah, Mochammad Ery, (2021) *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Endurance Pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adibuana Surabaya Pembimbing: Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.

Kata Kunci: *Fartlek, Endurance, Sepak Bola*

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh lemahnya *Endurance* pemain sepak bola Usia 15 tahun SSB PSM masangan kulon sukodono sidoarjo, oleh karena itu dilakukan latihan *fartlek* untuk *endurance*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap *endurance* pada pemain sepakbola usia 15 tahun SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono Sidoarjo.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini metode “*true experimental desigen (pretest posttest control group desigen*”. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain sepak bola usia 15 tahun yang berjumlah 5 pemain dibagi menjadi kelompok kontrol 5 pemain dan kelompok eksperimen 5 pemain yang mendapat latihan *fartlek* 3 kali seminggu dalam 12 kali pertemuan. Metode pengumpulan data yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode tes dalam pengukuran *endurance*. Metode analisis statistik yang digunakan adalah uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t menggunakan SPSS 22.

Berdasarkan hasil perhitungan atau analisis data pada kelompok eksperimen 16,747 dan nilai probabilitas 0,000. Kemudian pada uji analisis data kelompok kontrol diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 10,442, dan nilai probabilitas sebesar 0,000. Artinya data dinyatakan signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap *Endurance* pemain Sepak Bola Usia 15 Tahun SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono Sidoarjo, diterima.

## ABSTRACT

Andreansyah, Mochammad Ery, (2021) *The Effect of Fartlek Training on Endurance of 15-Year-Old Football Players SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo*. Physical Education Study Program Thesis. Faculty of Pedagogy and Psychology, Universitas PGRI Adibuana Surabaya Supervisor: Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd.

Keywords: *Fartlek, Endurance, Football*

This research was motivated by the weakness of Endurance for soccer players aged 15 years SSB PSM from Kulon Sukodono Sidoarjo, therefore *fartlek* training was carried out so that Endurance in soccer players aged 15 years SSB PSM Masangan Kulon Sukodono Sidoarjo increased. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of *fartlek* training on endurance in 15-year-old soccer players at SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono Sidoarjo.

The design used in this study was the "true experimental design" method (pretest posttest control group design). The subjects in this study were 15-year-old soccer players consisting of 5 players divided into a control group of 5 players and an experimental group of 5 players who received *fartlek* training 3 times, a week in 12 meetings. The data collection method used in this study is the test method in measuring endurance. The statistical analysis method used is the normality test, homogeneity test, and t test using SPSS 22.

Based on the results of calculations or data analysis in the experimental group 16.747 and a probability value of 0.000. Then in the control group data analysis test, the  $t_{count}$  value is 10,442, and the probability value is 0.000. This means that the data is declared significant. So it can be concluded that there is an effect of *fartlek* training on the endurance of 15-year-old soccer players SSB PSM Masangan Kulon, Sukodono Sidoarjo, accepted.