

ABSTRAK

Mei Azis Saputra, 2015 “**Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain Futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi**” Prodi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Pembimbing (I). Dr. Muhammad Ali, S.Pd., M.Pd. Pembimbing (II). Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Fartlek*, Peningkatan VO₂Max Pemain Futsal

Berdasarkan hasil observasi di Tim Futsal SMAN 8 Kota Jambi total 20 siswa/pemain masih banyak pemain yang belum memiliki VO₂Max yang tidak sesuai standar karena terlihat saat mereka melakukan pertandingan tenaga mereka terlalu cepat habis kemudian mereka juga kurang fokus dalam pertandingan itu di sebabkan VO₂Max mereka kurang baik. Berdasarkan hal tersebut, seharusnya pemain lebih mengatur pola hidup dengan pola istirahat yang teratur maupun makan dengan 4 sehat 5 sempurna agar mampu menunjang kondisi fisik dalam melakukan olahraga Futsal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatkan VO₂Max Pemain Futsal SMAN 8 Kota Jambi. dalam penelitian ini latihan yang dilakukan kurang lebih 18 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam setiap minggunya.

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. Penelitian dilaksanakan di Lapangan sepakbola SMA Negeri 8 Kota Jambi. dengan jumlah populasi sebanyak 20 orang kemudian seluruh populasi di jadikan sampel dengan teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah VO₂Max Tum Futsal SMA N 8 Kota Jambi. penelitian ini diawali dengan *pre-test, treatment* kemudian diakhiri dengan *post-test*.

Hasil Penelitian Berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir adalah sebesar T_{hitung} 8,24307 bila di bandingkan dengan T_{tabel} sebesar 1,72913 hasil ini sudah jelas ada peningkatan di sebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dipahami bahwa terdapat pengaruh latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO₂Max Pemain Futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi.