

ABSTRAK

Azzurio, Divo. 2025. *Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Pemain Futsal Sma Negeri 11 Kota Jambi*: Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Pembimbing: (I) Ahmad Muzaffar, S.Pd., M.Pd., (II) Mhd. Usni Zamzami Hasibuan, S.Pd., M.Pd.

Kata kunci: Fartlek, Kapasitas Aerobik, Ketahanan, Futsal, VO_{2max}

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan fartlek terhadap daya tahan pemain futsal di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan rancangan one-group pretest-posttest. Populasi adalah seluruh pemain futsal aktif di SMA Negeri 11 Kota Jambi, dengan 15 pemain dipilih sebagai sampel menggunakan teknik total sampling. Intervensi berupa latihan fartlek yang dilakukan tiga kali seminggu selama delapan minggu, dengan total 16 sesi latihan. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Multistage Fitness Test (Bleep Test) untuk mengukur VO_{2max} sebagai indikator kapasitas daya tahan aerobik. Analisis data dilakukan dengan menggunakan paired sample t-test dengan SPSS versi 27, didahului dengan uji normalitas dan homogenitas. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat daya tahan pemain. Nilai rata-rata pretest adalah 5,20 (SD = 1,474), yang meningkat menjadi 6,27 (SD = 1,534) pada posttest. Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pretes dan posttes ($p = 0,001 < 0,05$), dengan nilai t sebesar 25,239 melebihi nilai t-tabel sebesar 1,71. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data terdistribusi normal (sig pretes = 0,560; sig postes = 0,401), dan uji homogenitas menunjukkan varians yang homogen (sig = 0,793). Temuan ini menunjukkan bahwa latihan fartlek secara signifikan meningkatkan daya tahan aerobik pemain futsal di SMA Negeri 11 Kota Jambi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan fartlek dapat diterapkan secara efektif sebagai metode latihan untuk meningkatkan daya tahan fisik dan performa pemain futsal secara keseluruhan.