

EFFECT OF FARTLEK TRAINING ON THE AEROBIC ENDURANCE OF FUTSAL KELUARGA KITA 217 TEAM PEKANBARU

Bayu Nugroho¹, Drs. Slamet M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti M.Pd³
E-mail: bayunugroho1897@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
No HP: 082288480618

*Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is that the endurance of the Aerobics of Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru athletes is still less than optimal, seen during the second half the players began to experience fatigue, unable to regulate breathing, skills, teamwork began to be invisible so that the ball was easy seized by the opponent and attacked players Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru players slowly descended into their own area. To fix this problem, the writer gives a form of exercise that increases aerobic endurance, namely Fartlek training. The title raised in this study is "effect of fartlek training on aerobic endurance on Futsal Keluarga Kita 217 Team Pekanbaru" so that in the future the team has good aerobic endurance, and the most important thing after this research is knowing whether there is an increase in endurance especially aerobic endurance. The form of this research is (using a one group pretest-posttest design approach) with a population of Futsal Keluarga Kita 217 Team Pekanbaru totaling 10 people. The instrument used in this research was to use the Aerobic test which aims to determine the effect of Fartlek training on Aerobic endurance. After that, the data is processed statistically, to test normality using the lilifours test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is an effect of fartlek training on aerobic endurance on Futsal Keluarga Kita 217 Team Pekanbaru. Based on the analysis of the normality of the data X, it produces a Lhitung of 0.153 and a Ltable of 0.258, which means that Lhitung <Ltable. while Y variable yields Lhitung of 0.159 and Ltable of 0.258 means that Lhitung <Ltable then the data is normally distributed. Based on statistical data analysis, there is an average variable X of 1.98 and an average variable Y of 2.54. Then obtained a tcount of 2.59 and ttable of 1.812 then tcount > ttable then Ha is accepted. Thus it can be concluded that there is an effect of fartlek training on aerobic endurance on Futsal Keluarga Kita 217 Team Pekanbaru.*

Keywords: *Fartlek Training, Aerobic Endurance.*

PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP DAYA TAHAN AEROBIK TIM FUTSAL KELUARGA KITA 217 PEKANBARU

Bayu Nugroho¹, Drs. Slamet M.Kes AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti M.Pd³
E-mail: bayunugroho1897@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Nitawijayanti98@gmail.com
No.HP:082178299988

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Masalah dalam penelitian ini bahwa pada daya tahan Aerobik Atlet Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru masih kurang optimal, terlihat pada saat babak kedua para pemain mulai mengalami kelelahan, tidak bisa mengatur pernapasan, keterampilan, kerjasama tim pun mulai tidak terlihat sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan ketika serangan balek pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru lambat turun ke daerah sendiri. Untuk membenahi masalah tersebut penulis memberikan bentuk latihan yang meningkatkan daya tahan Aerobik yaitu latihan *Fartlek*. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan aerobik pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru” sehingga kedepannya tim tersebut memiliki daya tahan Aerobik yang baik, dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian ini adalah mengetahui apakah ada peningkatan daya tahan khususnya daya tahan Aerobik. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes Aerobik yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan Aerobik. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan aerobik pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,153 dan L_{tabel} 0,258 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,159 dan L_{tabel} sebesar 0,258 berarti $L_{hitung} < L_{Tabel}$ maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X sebesar 1,98 dan rata-rata variabel Y sebesar 2.54. Kemudian diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,59 dan t_{tabel} sebesar 1,812 maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan terdapat adanya pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan aerobik pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Fartlek*, Daya Tahan Aerobik.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Dengan berolahraga dapat membantu manusia sehat jasmani dan rohani serta mempunyai watak disiplin pada akhirnya terbentuk manusia yang berkualitas. Menurut Engkos Kosasi (1993:3) olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangandan prestasi optimal. Sedangkan Dewan Internasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga yang dirancang dan dilaksanakan di lembaga pendidikan harus berimplikasikan pendidikan. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia NO.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 Ayat 4 yang berbunyi “Olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler.

Setiap olahraga tentu saja juga memiliki manfaat bagi orang yang menjalankannya. Berikut adalah beberapa manfaat yang bisa kamu dapat dengan melakukan olahraga: (1) meningkatkan rasa percaya diri seseorang, (2) memperlancar peredaran darah, (3) meningkatkan daya tahan tubuh, (4) mempekuat otot-otot dan sendi-sendi dala tubuh. Orang yang melakukan olahraga pasti memiliki tujuannya masing-masing. Ada karena hobi, ada yang demi kesehatan, ada yang ingin ototnya bertambah besar, ada yang demi menurunkan berat badan dan tentunya masih banyak lagi tujuan orang melakukan olahraga. Menurut penelitian yang dilakukan Soudan dan Everett kepada sejumlah mahasiswa, tujuan olahraga adalah sebagai berikut: (1) untuk membuat tubuh lebih sehat, (2) untuk mendapatkan sebuah kesenangan dan kegembiraan, (3) untuk memperoleh kepercayaan diri, (4) untuk mendapatkan latihan secara teratur, (5) untuk mengetahui, mencegah dan mengoreksi adanya kelemahan atau cacat secara jasmani.

Dari sekian banyak macam-macam permainan olahraga, salah satu yang di gemari oleh masyarakat Riau terutama untuk anak muda adalah permainan olahraga futsal, karena permainan olahraga futsal ini sangat sederhana dan mendatangkan kesenangan bagi yang bermain futsal. Permainan futsal ini selain mampu menciptakan kebersamaan antar individu dalam satu tim, permainan ini juga mampu menciptakan suasana kompetisi antar dalam bertanding. Menurut Muhammad Asriady Mulyono (2014:3) Olahraga Futsal berasal dari spanyol yang di rujuk menjadi *futbol* dan *sala* yaitu *futbol* berarti sepak bola dan *sala* berarti ruangan. Jadi, olahraga futsal ialah olahraga yang dilakukan di dalam ruangan. Dan menurut Justinus Lhaksana (2011:7) olahraga futsal adalah permainan yang sangat cepat dan dinamis, sebab dari segi lapangan yang relatif kecil juga termasuk cabang olahraga beregu. Di dalam olahraga futsal dimainkan oleh masing-masing tim berjumlah 5 orang di lapangan termasuk 1 orang kiper. Perkembangan olahraga futsal sendiri sudah diatur oleh wadah organisasi futsal dunia yaitu FIFUSA (The Federation Internationale de Futebol de Salao) tahun 1974 di Brasilia. Di indonesia sendiri di atur oleh BFN (Badan Futsal Nasional) dan masing dinaungi PSSI.

Adapun yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharanya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan system prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut (Muchammad Sajoto

1995:8). Adapun kondisi fisik tersebut adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*). Adapun komponen yang sangat penting atau dominan yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal adalah daya tahan. Menurut Harsono (1988:155) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.

Ketika tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru melaksanakan pertandingan, penulis telah mengamati sebanyak 2 kali observasi. Penulis melihat kurangnya pada salah satu kondisi fisik yaitu daya tahan, terlihat pada saat babak kedua para pemain mulai mengalami kelelahan, tidak bisa mengatur pernapasan, keterampilan, kerjasama tim pun mulai tidak terlihat sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan ketika serangan balik pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru lambat turun ke daerah sendiri. Selama melaksanakan pertandingan, atlet terlihat mengalami penurunan dalam segi daya tahan tubuh setelah selesai babak pertama. Berdasarkan observasi diatas adanya kekurangan dari tim futsal FKK217 ini, yang menyebabkan tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru sering mengalami kelelahan pada saat bertanding karena kurangnya daya tahan pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru dengan memberikan suatu latihan untuk meningkatkan daya tahan.

Adapun latihan yang dapat meningkatkan daya tahan adalah 1) *continuous run*, 2) *interval training* dan 3) *fartlek* atau *cross country* menurut Justinus Lhaksana (2011:21-23). Dari bentuk latihan yang diberikan pada pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru penulis mengharapkan pemain futsal Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru memiliki daya tahan yang bagus. Jadi, ketika mengikuti pertandingan selanjutnya pemain tidak merasakan kelelahan yang berlebihan dan bisa memperoleh prestasi yang lebih tinggi lagi. Alasan penulis mengambil latihan *fartlek* karena latihan ini untuk membangun, mengembalikan atau memelihara kondisi tubuh seseorang, latihan ini juga berdasarkan kepada perubahan kelajuan dalam sesi latihan yaitu: variasi fase lambat, sedang dan cepat menurut Harsono (1988:155). Dengan melakukan latihan ini maka dapat meningkatkan daya tahan aerobik tubuh terutama untuk tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Dari berbagai bentuk latihan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ **Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Daya Tahan Aerobik Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru**”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SSB Woner 2012 Pekanbaru, beralamat Jl. Borneo, Kec. Bukit Raya, Kota Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober hingga Desember 2019. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pre test post test design*. Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling*, hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil pemain tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang.

HASIL DAN PENELITIAN

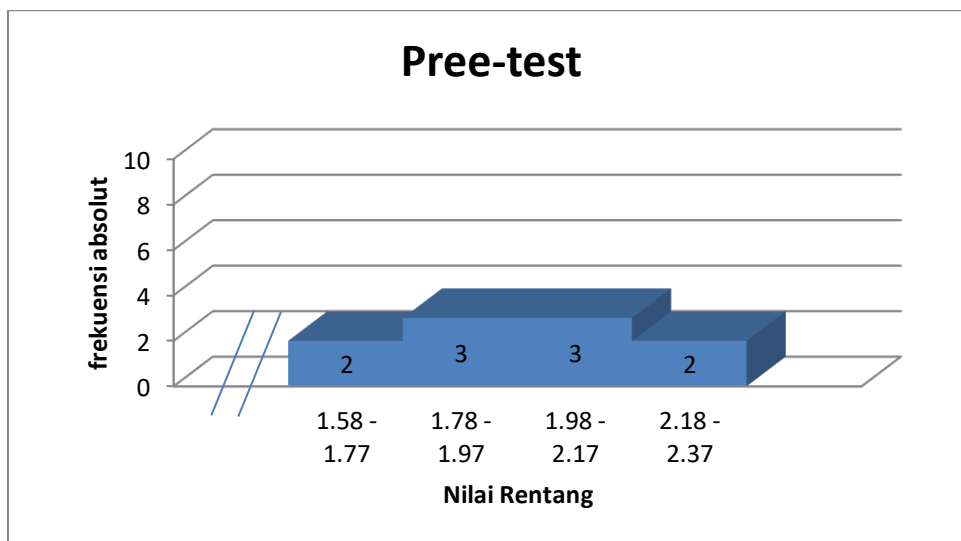
Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *Fartlek* dengan menggunakan instrumen tes *Aerobik*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 10 orang sampel yang merupakan Pemain tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *Fartlek*, dan variabel terikat (Y) adalah daya tahan *Aerobik*.

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *fartlek* terhadap daya tahan *aerobik* tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 2,35 dan skor terendah adalah 1,58 dengan rata-rata 1,98 dan standar deviasi 0,24, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test Aerobik Test* Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	1.58 - 1.77	2	20%
2	1.78 - 1.97	3	30%
3	1.98 - 2.17	3	30%
4	2.18 - 2.37	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* di atas dari 10 sampel, sebanyak 2 orang (20%) dengan rentang interval 1.58-01.77) dengan kategori sangat kurang, Kemudian 3 orang (30%) dengan rentang interval 1.78-1.97 dengan kategori kurang, sedangkan 3 orang (30%) dengan rentang interval 1.98-2.17 dengan kategori sedang dan kemudian 2 orang (20%) dengan rentang interval 2.18-2.37 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dari histogram sebagai berikut:



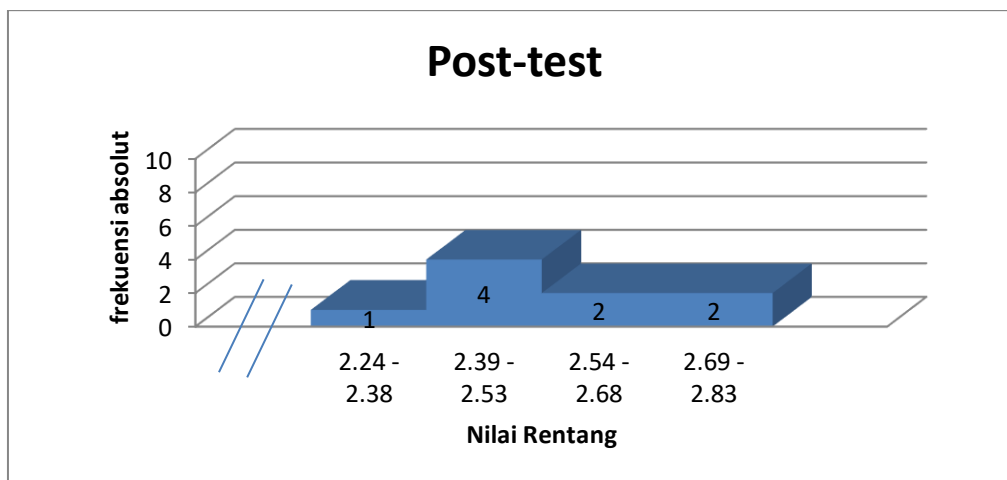
Gambar 1. Histogram Data *Pre Test Aerobik Test* Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir, maka Pengaruh Latihan *fartlek* terhadap daya tahan *aerobik* tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 2,80 dan skor terendah adalah 2,24 dengan rata-rata 2,54 dan standar deviasi 0,17, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Aerobik Test Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	2.24 - 2.38	1	10%
2	2.39 - 2.53	4	40%
3	2.54 - 2.68	2	20%
4	2.69 - 2.83	2	20%
Jumlah		10	100%

Berdasarkan tabel Distribusi *frekuensi* di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 2.24-2.38 terdapat 1 orang atau 10%, pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 2.39-2.53 terdapat 4 orang atau 40%, pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 2.54-2.68 terdapat 2 orang atau 20%, dan paada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 2.69-2.83 terdapat 2 orang atau 20%. Berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, untuk lebih jelasnya bisa di lihat histogram *post-test* berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil *Post Test* Aerobik Test Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitian yaitu latihan *Fartlek* (X) terhadap hasil *Aerobik Test* (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas dengan uji Liliefors

Variabel	L hitung	L table	Keterangan
Saat Pree Test Aerobik	0.153	0,258	Normal
Saat Post Test Aerobik	0.159	0,258	Normal

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Fartlek* (X) terhadap daya tahan Aerobik (Y) terlihat bahwa data hasil *Pree Test Standing Board Jump* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,153 dan L_{tabel} sebesar 0.258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Pree Test Standing Board Jump* berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post Test Standing Board Jump* menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,159 dan L_{tabel} sebesar 0.258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Post Test Aerobik Test* berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *fartlek* terhadap daya tahan *aerobik* menunjukkan angka sebesar 2,59 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (9) ternyata menunjukkan angka 1.812, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (2,59) $> t_{tabel}$ (1.812), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap daya tahan *aerobik* tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran). Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dari penelitian yang telah dilakukan sesuai dengan masalah yaitu: terdapat pengaruh latihan *Fartlek* (X) yang signifikan dengan daya tahan Aerobik (Y). Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh dari Latihan *Fartlek* terhadap daya tahan Aerobik tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru, maka dilakukan uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji Hipotesis

Aerobik Test	Mean/Rata-Rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pree Test</i> Aerobik	1.98	2.59	>	1,812	Signifikan
<i>Post Test</i> Aerobik	2.54				

PEMBAHASAN

Ketika tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru melaksanakan pertandingan, penulis telah mengamati sebanyak 2 kali observasi. Penulis melihat kurangnya pada salah satu kondisi fisik yaitu daya tahan, terlihat pada saat babak kedua para pemain mulai mengalami kelelahan, tidak bisa mengatur pernapasan, keterampilan, kerjasama tim pun mulai tidak terlihat sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan ketika serangan balek pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru lambat turun ke daerah sendiri. Selama melaksanakan pertandingan, atlet terlihat mengalami penurunan dalam segi daya tahan tubuh setelah selesai babak pertama. Berdasarkan observasi diatas adanya kekurangan dari tim futsal FKK217 ini, yang menyebabkan tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru sering mengalami kelelahan pada saat bertanding karena kurangnya daya tahan pada tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Setelah dilaksanakan penelitian yang dimulai dari pengambilan data awal hingga data akhir pada Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru, rancangan penelitian ini menggunakan *One Group pretest-Posttest Design* sebanyak 10 orang sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah latihan *Aerobik Test* Widiastuti (2011 : 27-28). Penelitian ini diawali dengan tes awal (*pree-test*) lalu diberikan perlakuan menggunakan latihan *Fartlek* selama 16 kali pertemuan yang dilakukan dari bulan Oktober sampai Desember 2019, setelah itu dengan tes akhir (*post-test*). Data hasil tes awal (*pree-test*) sebelum dilakukan perlakuan dan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan dianalisis dengan uji statistik guna menjawab hipotesis dalam penelitian ini.

Hasil peneltian ini menunjukkan bahwa daya tahan Aerobik Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru pada saat *pree test* hanya mencapai nilai rata-rata 1.98 sehingga tergolong pada kategori **kurang** pada norma tes aerobik, kemudian saat *post test* mencapai nilai rata-rata 2.54 sehingga tergolong pada norma tes dengan kategori **baik**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa daya tahan Aerobik yang dimiliki oleh Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan *Fartlek* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan Aerobik yang dimiliki oleh tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan *Fartlek* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan daya tahan Aerobik Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk menunjang daya tahan Aerobik yang dimiliki oleh para pemain pada Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Peneliti berharap bahwa latihan *Fartlek* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas daya tahan para pemain, sehingga mempermudah para pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan maupun bertahan dengan baik ketika diserang.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap daya tahan Aerobik Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru. Permasalahan pada penelitian ini adalah daya tahan Aerobik Atlet Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru masih kurang optimal, terlihat pada saat babak kedua para pemain mulai mengalami kelelahan, tidak bisa mengatur pernapasan, keterampilan, kerjasama tim pun mulai tidak terlihat sehingga bola mudah direbut oleh lawan dan ketika serangan balik pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru lambat turun ke daerah sendiri. Untuk menyelesaikan masalah tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian dengan memberikan program latihan *Fartlek* untuk meningkatkan daya tahan Aerobik Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Dengan menggunakan instrumen Aerobik Test lalu dilakukan analisis normalitas dan uji liliefors menghasilkan pre-test Aerobik dengan nilai terendah 1.58 dan yang terjauh 2.35 sehingga hasilnya sebesar 19.75. Kemudian dilakukan latihan *fartlek* selama 16 kali pertemuan pada pemain futsal keluarga kita 217 Pekanbaru. yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil *post-test* sebesar 25,41 dengan nilai terendah 1.98 dan nilai terjauh 2,54. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 0,5 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,59 dan t_{tabel} sebesar 1,812. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* berpengaruh terhadap daya tahan Aerobik pada pemain futsal keluarga kita 217 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Fartlek* (X) Terhadap Daya Tahan Aerobik(Y) pada pemain Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan saran kepada pembaca sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti, sebagai bahan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu keolahragaan.
- b. Diharapkan bagi pembaca, jika penelitian ini dilanjutkan agar nantinya bersikap lebih tegas dan disiplin terhadap sampel, serta menjadi dorongan dalam meningkatkan daya tahan Aerobik.
- c. Bagi pemain tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
- d. Kepada pelatih Tim Futsal Keluarga Kita 217 Pekanbaru bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan program latihan *Fartlek* ini dapat diterapkan sebelum mengikuti kompetisi yang berdurasi panjang contohnya mengikuti sebuah liga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta..
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: PPLPTK.
- Kosasi, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group..
- Mulyono, Muhammad Asriady. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jawa Barat: Laskar Aksara.
- Sajoto, Muchamad. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: PPLPTK.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 dan peraturan RI tahun 2007. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Citra Umbara.
- Widiastuti.(2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta Timur: PT. Bumi Timur Jaya.