

ABSTRAK

DAMPAK LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN V02MAX.

Pembimbing : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd
2. Dr. Berliana, M.Pd

Teguh Satria
1001289

Daya tahan aerobik merupakan salah satu aspek yang sangat penting dalam kaitannya dengan olahraga prestasi sehingga harus terus ditingkatkan kemampuannya. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh suatu pemikiran bahwa atlet yang tidak memiliki kemampuan daya tahan aerobik yang baik maka tidak akan memperoleh prestasi maksimal. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh metode latihan yang diberikan kepada atlet dalam upaya meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis, apakah ada pengaruh yang signifikan dari metode *fartlek training*. Metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM bulutangkis UPI yang berjumlah 23 orang, dan sampel dalam penelitian ini adalah anggota UKM bulutangkis UPI yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah tes balke. Teknik pengolahan dan analisis data yang penulis gunakan adalah analisis SPSS 15. Hasil penelitian menjelaskan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *fartlek training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis. Dengan demikian dapat penulis simpulkan bahwa metode latihan tersebut memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis. Saran yang diberikan terkait dengan hasil penelitian ini, untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atletnya pelatih disarankan untuk menggunakan metode latihan tersebut, karena metode latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik atlet bulutangkis.

Kata Kunci : *fartlek training*, dan *daya tahan vo2max*.

ABSTRACT
THE INFLUENCE OF FARTLEK TRAINING IN INCREASING OF
V02MAX.

Councilor : 1. Drs. H. Dede Rohmat N, M.Pd
2. Dr. Berliana, M.Pd

Teguh Satria
1001289

Aerobic endurance is one of very important aspects in sport achievement so it must be increased it's ability. The background of the observation is based on one of ideas that athlete who doesn't have ability at aerobic endurance tested won't get maximal achievement. So the observer wants to know the influence of exercise method which was given to athlete in increasing aerobic tested for badminton player, does it have significant influence of fartlek training method? The writer used experiment method in this observation. The population of this observation is UKM Bulutangkis UPI members which has 23 members. The sample removal technic used total sampling, so all the population was being the sample. Measuring tool which was used balke test. Processing technic and analysing data used by the writer is spss 15. The result of the observation explained that there is significant influence from training fartlek method in increasing the ability of aerobic endurance of badminton player. The writer can get conclusion that the training fartlek method give significant influence in increasing the ability of aerobic endurance of badminton player. The writer suggests to use this method.

Keywords : *fartlek training and vo2max endurance.*