

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK PEMAIN SEPAKBOLA

Dosen Pembimbing : Drs Satriya

Yunahar Ilyas\*  
1204113

Daya Tahan Aerobik merupakan faktor yang sangat penting dalam kondisi fisik seorang pemain sepakbola. Walaupun banyak lagi yang harus diperlukan seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan dan lain-lain. Karena daya tahan aerobik merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan dalam pertandingan, maka dalam penelitian ini penulis meneliti tentang Latihan Fartlek Dengan Model Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobic atlet sepakbola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Bandung. Sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 20 siswa ekstrakurikuler SMAN 13 Bandung. Penelitian ini menggunakan desain *pre-test-post-test*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari 12 menit (*cooper test*) dengan derajat tingkat validitas 0,962 dan reabilitas 0,9886. Dari hasil analisis data statistic diketahui nilai *uji pairedsamples test* datadiketahui nilai sig 0.000 maka dapat diambil kesimpulan  $H_0$  ditolak. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan dari latihan *fartlek* dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobic atlet sepakbola.

\*) Mahasiswa Prodi PKO FPOK Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2012.

## ABSTRACT

### EFFECT OF EXERCISE FARTLEK FOOTBALL GAME WITH MODEL ON THE IMPROVEMENT OF RESISTANCE AEROBIC SOCCER PLAYERS

**Mentor : Drs Satriya**

**Yunahar Ilyas \*  
1204113**

Aerobic endurance is a very important factor in the physical condition of a football player. Although much more to be necessary as the power of endurance, speed, balance and others. Because aerobic endurance is a physical component that is needed in the game, in this study the authors examined about Fartlet Training Model Football Game Against Increased Football Players Aerobic Endurance. The purpose of this study was to investigate the effect of exercise fartlek model football game against the increase aerobic endurance ability of the soccer athlete. The method used in this research was experimental. The population in this study were students in extracurricular SMAN 13 Bandung. The sample used in this study consisted of 20 students in extracurricular SMAN 13 Bandung. This study design using pre-test post-test. The research instrument used was a test run 12 minutes (cooper test) with a degree of validity 0,962 and reliability 0,9886. From the analysis of statistical data is the known value of the test paired samples test data is unknown sig 0.000 it can be concluded that  $H_0$  refused. This shows there is an increase of fartlek workout with football game model to increase the ability of aerobic endurance athlete football.

\*) Students Prodi PKO Forces FPOK Indonesia University of Education in 2012.

**YUNAHAR ILYAS, 2016**

***PENGARUH LATIHAN FARTLEK DENGAN MODEL PERMAINAN SEPAKBOLA TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK***

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)