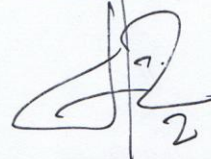


## PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung dan Daya Tahan Anaerobik pada Atlit Hoki Ruangan Putra UNY” ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 16 Juli 2013  
Pembimbing,



Dr. Widiyanto, M.Kes.  
NIP. 19820605 200501 1 002

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 16 Juli 2013  
Yang menyatakan,


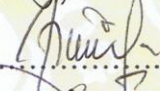




Agus Pribadi  
Nim. 09603141045

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung dan Daya Tahan Anaerobik pada Pehoki Ruangannya Putra UNY” dengan dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 16 Juli 2013 dan dinyatakan lulus.


## DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Widiyanto, M.Kes.	Ketua Penguji		22/07 <sup>13</sup>
Eka Novita Indra, M.Kes.	Sekretaris Penguji		22/07 <sup>13</sup>
Margono, M.Pd.	Penguji I		18/07 <sup>13</sup>
Eka Swasta B, M.S.	Penguji II		19/07 <sup>13</sup>

Yogyakarta, ....Juli 2013

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



  
Agus Sudarko, M.S.  
NIP 19600824 1986011 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. Motto**

- ❖ Tiada Tuhan selain Allah, Nabi Muhammad adalah Rasul (utusan) Allah.
- ❖ Jika ada kemauan dan usaha semua pasti bisa dikerjakan.
- ❖ Jangan menunda sebuah pekerjaan jika kita bisa lakukan sekarang.
- ❖ Hidup adalah sebuah pilihan, pilihan dimana akan menjadi baik atau bahkan sebaliknya menjadi kurang baik.
- ❖ The best all I can do.

### **B. Persembahan**

- ❖ Bapak dan ibu terima kasih atas do'a, nasehat, pengorbanan, dan dukungan yang diberikan selama ini. Mudah-mudahan ini bisa menjadi bentuk pengabdian saya.
- ❖ Keluarga besar yang selalu memberikan motivasi dan menjaga kekompakan dan keutuhan dalam keluarga.
- ❖ Teman-teman seperjuangan IKORA '09, teman-teman Hoki UNY, dan teman-teman OKU TIMUR aku cinta kalian semua.
- ❖ Almamaterku.

**PENGARUH LATIHAN *FARTLEK* TERHADAP PENINGKATAN  
DAYA TAHAN PARU JANTUNG DAN DAYA TAHAN  
ANAEROBIK PADA PEHOKI RUANGAN PUTRA  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**

Oleh:  
Agus Pribadi  
09603141045

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada atlet hoki ruangan putra UNY 2013.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan desain *One Group Pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain hoki ruangan putra Universitas Negeri Yogyakarta yang berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Instrumen tes lari 2,4 km (metode *Cooper*) untuk mengukur daya tahan paru jantung dan uji RAST untuk mengukur daya tahan anaerobik. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-*t*, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji-*t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung memiliki nilai *t* hitung 4,007 dan nilai *t* tabel dengan  $df = 11$  pada taraf signifikansi 5 % sebesar 2.20. Nilai *t* hitung (4,007) > *t* tabel (2,20), dan nilai  $p = 0,002$ , karena  $p < 0,05$  maka terdapat perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kemampuan daya tahan paru jantung, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 12,58 dan nilai rata-rata *posttest* = 11,31, karena nilai rata-rata *pretest* lebih besar dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan daya tahan paru jantung sebesar = 1,27 atau 10,09 %. Hasil analisis hipotesis kedua, terlihat bahwa uji-*t* antara *pretest* dan *posttest* latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan anaerobik memiliki nilai *t* hitung 22,951 dan nilai *t* tabel dengan  $df = 11$  pada taraf signifikansi 5 % sebesar 2.20. Nilai *t* hitung (22,951) > *t* tabel (2,20), dan nilai  $p = 0,000$ , karena  $p < 0,05$  maka ada perbedaan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kemampuan daya tahan anaerobik, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 305,16 dan nilai rata-rata *posttest* = 416,03, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan daya tahan anaerobik sebesar = 110,87 atau 36,33 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan paru jantung dan daya tahan anaerobik pada atlet hoki ruangan putra UNY.

*Kata kunci* : latihan *fartlek*, daya tahan paru jantung, daya tahan anaerobik

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan yang Maha Esa, atas limpahan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung Dan Daya Tahan Anaerobik Pada Atlit Hoki Ruangannya Putra UNY 2013”.

Penulis sadar bahwa tanpa bantuan dari berbagai pihak skripsi ini tidak akan terwujud. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada peneliti untuk menempuh studi sehingga peneliti dapat menyelesaikan studi.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kemudahan administrasi dalam perijinan penelitian.
3. Bapak Yudik Prasetyo, M.Kes., selaku Ketua Jurusan PKR FIK UNY dan pembimbing akademik yang telah berkenan memberikan ijin penelitian dan memberikan bimbingannya.
4. Bapak Dr. Widiyanto, M.Kes., selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan sangat sabar memberikan bimbingan dan sangat pengertian selama penulisan skripsi ini.
5. Ibu Sri Mawarti, M.Pd., selaku Pembina UKM Hoki UNY yang telah memberikan ijin kepada saya untuk melakukan penelitian.

6. Kedua orang tuaku yang telah memberikan doa, bimbingan, motivasi, dan kasih sayang yang berlimpah.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. UKM Hoki UNY atas dukungan dan segala bantuannya demi terselesaikannya skripsi ini.
9. Teman-teman IKORA angkatan 2009 dan rekan-rekan semua yang tidak memungkinkan disebutkan satu persatu, yang telah membantu penulis dalam rangka penyelesaian skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Penulis,

Agus Pribadi

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	7
A. Deskripsi Teori .....	7
1. Latihan .....	7
2. Latihan <i>Fartlek</i> .....	11
3. Daya Tahan Paru Jantung .....	14
4. Daya Tahan Anaerobik .....	20
5. Karakteristik Hoki Ruangan .....	24
a. Sejarah Olahraga Hoki .....	24
b. Sistem Energi Olahraga Hoki .....	25
c. Teknik Dasar Olahraga Hoki .....	27
d. Peraturan Umum Olahraga Hoki .....	32
B. Penelitian yang relevan .....	34
C. Kerangka Berfikir .....	35
D. Hipotesis Penelitian .....	37
BAB III. METODE PENELITIAN .....	38
A. Desain Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	39
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	40
D. Populasi Penelitian .....	41



E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	42
F. Teknik Analisis Data .....	46
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	47
A. Hasil Penelitian .....	47
1. Deskripsi Lokasi, Populasi, dan Waktu Penelitian .....	47
2. Deskripsi Data dan Analisis Data .....	47
3. Uji Prasyarat Analisis .....	51
4. Pengujian Hipotesis .....	53
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	60
A. Kesimpulan .....	60
B. Implikasi Hasil Penelitian .....	60
C. Keterbatasan Penelitian .....	61
D. Saran .....	61
DAFTAR PUSTAKA .....	63
LAMPIRAN .....	67

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Tingkat Kebugaran Paru Jantung Berdasarkan Detak Jantung Istirahat .....	15
Tabel 2. Prediksi Predominan Cabang Olahraga Hoki .....	26
Tabel 3. Norma Tes Lari 2,4 Km untuk Putra .....	44
Tabel 4. Data <i>Pretest</i> , <i>Middletest</i> , dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i> Variabel Daya Tahan Paru Jantung .....	48
Tabel 5. Frekuensi Data Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Middletest</i> , dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung .....	49
Tabel 6. Data <i>Pretest</i> , <i>Middletest</i> , dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i> Variabel Daya Tahan Anaerobik .....	50
Tabel 7. Frekuensi Data Perbandingan <i>Pretest</i> , <i>Middletest</i> , dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Fartlek</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik .....	51
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas .....	52
Tabel 9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	53
Tabel 10. Uji- <i>t</i> .....	53

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Teknik <i>Close Dribble</i> .....	28
Gambar 2. Teknik <i>Loose Dribble</i> .....	28
Gambar 3. Teknik <i>Indian dribble</i> .....	29
Gambar 4. Teknik <i>Push</i> .....	30
Gambar 5. Teknik <i>Reverse Push</i> .....	31
Gambar 6. Lapangan Hoki Ruangan .....	34
Gambar 7. Histogram Rata-Rata Latihan <i>Fartlek</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Paru Jantung .....	49
Gambar 8. Histogram Rata-Rata Latihan <i>Fartlek</i> terhadap Peningkatan Daya Tahan Anaerobik .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Penelitian .....	68
Lampiran 2. Data <i>Pretest</i> , <i>Middletest</i> , dan <i>Posttest</i> Daya Tahan Paru Jantung.....	76
Lampiran 3. Data <i>Pretest</i> Daya Tahan Anaerobik .....	77
Lampiran 4. Data <i>Middletest</i> Daya Tahan Anaerobik .....	78
Lampiran 5. Data <i>Posttest</i> Daya Tahan Anaerobik .....	79
Lampiran 6. Surat Ijin Penelitian .....	80
Lampiran 7. Sertifikat Kalibrasi .....	81
Lampiran 8. Program Latihan <i>Fartlek</i> .....	83
Lampiran 9. Daftar hadir penelitian .....	86
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian .....	87