

**PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN ATLET JUDO
DI ANGKLING DARMA JUDO KLUB**

SKRIPSI

disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

oleh

Azhari Anhar

3220190344

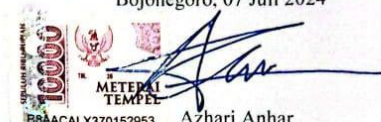
UNUGIRI
PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI

2024

PERNYATAAN

Saya yang bertanda Azhari Anhar menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarisme.

Bojonegoro, 07 Juli 2024


METERAL
TEMPEL
BRAACALX370152953 Azhari Anhar
NIM.3220190344

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Azhari Anhar

NIM : 3220190344

Judul : Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan
Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam
ujian sidang skripsi.

Dosen Pembimbing I

Tanggal Disetujui

08 Juli 2024



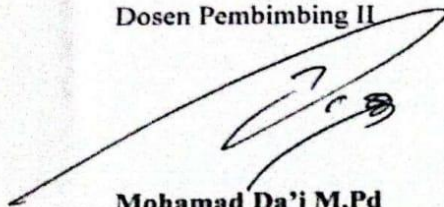
Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

Dosen Pembimbing II

Tanggal Disetujui

08 Juli 2024



Mohamad Da'i M.Pd

NIDN. 0719089401

Dosen Penguji

Tanggal Disetujui

08 Juli 2024



Rohmad Apriyanto. M.Pd

NIDN.0726039102

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Azhari Anhar

Nim : 3220190344

Judul :PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP PENINGKATAN
DAYA TAHAN ATLET JUDO DI ANGKLING DARMA JUDO CLUB

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 13 Juli 2024.

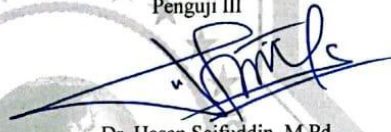
Dewan Penguji

Penguji I



Rohmad Apriyanto, M.Pd
NIDN. 0704048703

Penguji III



Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd
NIDN. 0716039801

Penguji II



Dr. H. Yogi Prana Izza, Lc., M.A
NIDN. 0731127601

Penguji IV



Mohamad Da'I, M.Pd
NIDN. 0719089401

Mengetahui,

Dekan Fakultas
Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astid Chandra Satri, M.Pd
NIDN. 0721059101

Mengetahui,

Ketua Program Studi
PJKR



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN. 0707048904

MOTTO

“Kegagalan adalah salah satu tahap untuk mencapai sebuah hasil. Jangan bosan dengan kegagalan, jika ingin menikmati kesuksesan”

(PENULIS)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan untuk diri sendiri dan orang tua.
Apresiasi terbaik terhadap diri sendiri telah bisa menyelesaikan tugas akhir ini,
meskipun terlambat.



UNUGIRI

ABSTRACT

Anhar, Azhari. 2024. The Effect of Fartlek Training on Increasing the Endurance of Judo Athletes at the Angkling Darma Judo Club. Skripsi, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nahdhatul Ulama Sunan Giri University. Main Supervisor Hasan Saifuddin., M. Pd., and Second Supervisor Mohamad Da'i, M.Pd.

Keywords: Fartlek, Endurance, Judo

This study aims to determine the effect of fartlek training on increasing the endurance of judo athletes at the Angkling Darma Judo Club. This research is a pre-experimental research with a one group pretest and posttest design. In this study, researchers used 37 students as samples, where the sampling technique was random sampling. The instrument used in this research is a questionnaire. The data analysis technique uses the t-test with a significance level of 0.05.

The results of the study showed that there was a significant effect of fartlek training on increasing the endurance of judo athletes at the Angkling Darma Judo Club. With probability value or Sig. = 0.000 (Sig. <0.05), then H1 is accepted. The average posttest score is higher than the average pretest score (86.81 > 76.73). Thus, it can be concluded that the modification of the soccer game has an effect on fartlek training on increasing the endurance of judo athletes at the Angkling Darma Judo Club by 13%.

UNUGIRI

ABSTRAK

Anhar, Azhari.2024.*Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Judo di Angkling Darma Judo Klub*. Skripsi,Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas KeguruanDan Ilmu Pendidikan Universitas Nahdhlatul Ulama Sunan Giri. PembimbingUtama Hasan Saifuddin., M. Pd., Dan Pembimbing Dua Mohamad Da'i, M.Pd.

Kata Kunci : *Fartlek*, Daya Tahan, Judo

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan atlet judo di Angkling Darma Judo Klub. Penelitian ini merupakan penelitian *pre-experimental* dengan desain *one group pretest and posttest design*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan atlet berjumlah 37 sebagai sampel,dimana teknik pengambilan sampelnya adalah *random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket atau kuesioner. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan atlet judo di Angkling Darma Judo Klub. Dengan nilai probabilitas atau Sig. = 0,000 (Sig. <0,05), maka H1 diterima. Nilai rata-rata *posttest* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *pretest* (86,81>76,73). Dengan demikian,dapat disimpulkan bahwa modifikasi permainan sepakbola memberikan pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan atlet judo di Angkling Darma Judo Klub 13%.

UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Fartlek Terhadap Peningkatan Daya Tahan Atlet Judo Di Angkling Darma Judo Klub”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program S1 di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr.H.Yogi Prana Izza,Lc.,M.A Selaku PLT Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri, yang telah memberi kemudahan di ujian skripsi
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberi informasi ter update.
4. Bapak Dr. Hasan Saifuddin, M.Pd, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Mohamad Da’i M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Seluruh teman-teman kuliah yang memberi semangat.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan

penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Bojonegoro, 01 Juni 2024

penulis



DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
KATA PENGANTAR.....	vv
DAFTAR ISI.....	ixiii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	4
1.3 Batasan Masalah.....	5
1.4 Tujuan	5
1.5 Manfaat	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN TEORI.....	8
2.1 Kajian Teori	8
2.2 Pengertian Judo	10
2.3 Latihan Fartlek	14
2.4 Daya tahan.....	17
2.5 Penelitian Relevan.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	22
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	22
3.2 Desain Penelitian.....	25
3.3 Lokasi Penelitian.....	25
3.4 Populasi dan sampel Penelitian.....	25
3.5 Variabel Penelitian	27
3.6 Instrumen Penelitian	28
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.8 Teknik Analisis data	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	41
4.1 Hasil Penelitian.....	41
4.2 Hasil Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	48
5.1 Kesimpulan.....	48
5.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49



UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma penilaian	33
3.2 Tingkatan kategori	33
3.3 Norma daya tahan	34
4.1 Deskripsi statistik tingkat daya tahan atlet <i>pretest</i>	41
4.2 Distribusi frekuensi tingkat daya tahan atlet <i>pretest</i>	42
4.3 Deskripsi statistik daya tahan atlet <i>posttest</i>	44
4.4 Distribusi frekuensi daya tahan atlet <i>posttest</i>	44
4.5 Hasil perhitungan uji normalitas	45
4.6 Hasil perhitungan uji homogenitas.....	46
4.7 Hasil perhitungan uji hipotesis.....	47



UNUGIRI

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Teknik hiza guruma.....	10
Gambar 2.2 Teknik ko uchi gari.....	11
Gambar 2.3 Teknik o soto gari.....	11
Gambar 2.4 Teknik de ashi harai	12
Gambar 2.5 Teknik uchi mata.....	12
Gambar 2.6 Teknik tai otoshi.....	13
Gambar 2.7 Latihan fartlek	16



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar observasi	52
2. Surat izin penelitian	54
3. Surat balasan penelitian	55
4. Instrumen test daya tahan (VO2 Max).....	58
5. Angket tingkat daya tahan Atlet.....	59
6. Analisis data.....	61
7. Dokumentasi	72



UNUGIRI