

Ibrahim, pengaruh latihan fartlek terhadap kemampuan aerobik siswa SMA Negeri 20 Palu.

PENGARUH LATIHAN FARTLEK TERHADAP KEMAMPUAN AEROBIK SISWA SMP NEGERI 20 PALU

IBRAHIM

**Pendidikan jasmani, kesehatan dan rekreasi FKIP Universitas Tadulako
kampus Bumu Tadulako Tondo Telp. 429743 Pst. 246-247-248-249-250
Palu Sulawesi Tengah**

ABSTRAK

Permasalahan utama penelitian ini adalah rendahnya kemampuan aerobik pada siswa SMP Negeri 20 Palu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan aerobik dengan metode latihan fartlek. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang berjumlah 30 orang siswa yang diambil dengan menggunakan random sampling. Penelitian ini bersifat deskriptif dengan satu variable bebas yaitu latihan fartlek serta satu variable terikat yaitu kemampuan aerobik.

Berdasarkan hasil analisis statistik infrensial, dan hasil analisis Uji-t dalam pengujian hipotesis, maka hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan fartlek kemampuan aerobik siswa SMP Negeri 20 Palu. Sesuai hasil uji-t data kemampuan aerobik siswa SMP Negeri 20 Palu, dapat diperoleh nilai $t_{\text{observasi}}$ sebesar -17.292 lebih kecil dari t_{tabel} 2,045 dengan tingkat probabilitas (P) 0,000 atau lebih kecil dari nilai α 0,05 dengan taraf signifikansi 5%, berarti ada pengaruh yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan latihan fartlek. Untuk membuktikan peningkatan kemampuan aerobik dibuktikan dengan nilai rata-rata 36.4673 : 38.5570 dengan hasil tersebut menunjukkan peningkatan nilai rata-rata 2.0897 setelah perlakuan latihan fartlek siswa SMP Negeri 20 Palu adalah signifikan.

Kata Kunci : Fartlek dan kemampuan aerobik.

PENDAHULIUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan kemampuan aerobik adalah merupakan bagian yang terpenting dari tujuan pendidikan secara menyeluruh. Keberhasilan pembangunan nasional sangat di tentukan oleh kualitas manusianya, dan hampir dipastikan bahwa pelaku pembangunan adalah orang-orang yang mempunyai kemampuan aerobik yang baik. Berbagai cara dan usaha ditempuh untuk menggapai cita-cita tersebut, mulai