

Pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan kebugaran pada remaja: *literature review*

Ummy A'isyah Nurhayati^{1*}, Nurfajrianti², Dita Kristiana³

¹Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

^{2,3}Staff Pengajar Program Studi Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

¹aisyahphysio@unisayogya.ac.id*; ²nurfajrianti14@gmail.com; ³ditakristiana@unisayogya.ac.id

*Corresponding Author

ABSTRACT

Kebugaran adalah hal yang paling penting yang dibutuhkan oleh tubuh setiap individu. Tubuh yang bugar akan membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya tanpa rasa malas dan lelah yang berlebihan. Tingkat kebugaran fisik Indonesia adalah 4,07% untuk kategori baik. Ini berarti lebih dari 95% kondisi kebugaran jasmani masyarakat Indonesia kurang baik, atau bahkan sangat buruk. Gambaran kondisi kebugaran jasmani pelajar sesuai dengan survey yang dilakukan oleh pusat kebugaran jasmani Nasional tergambar bahwa tingkat kebugaran fisik siswa SD, SMP, SMA atau Sederajat yang memiliki kategori sangat baik adalah 0%, kategori baik 7%, sementara sisanya adalah kategori sedang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan kebugaran pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *literature review*. Pencarian jurnal dilakukan di beberapa database yaitu google scholar, Pubmed, dan pedro. Hasil dari penelusuran jurnal didapatkan sebanyak 10 jurnal untuk dilakukan *review*. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan kebugaran pada remaja. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi pada fisioterapis dalam menentukan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran.

KEYWORDS

fartlek training;
kebugaran pada
remaja;

This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license



1. Pendahuluan

Kehidupan yang sehat merupakan faktor penting bagi setiap individu agar dapat melakukan aktivitas setiap hari. Kehidupan yang sehat serta produktif memerlukan kondisi fisik yang baik. Kebugaran fisik merupakan salah satu tolak ukur dalam menentukan kesehatan dikarenakan dengan kebugaran maka seseorang mampu melakukan aktivitas fisik dalam pekerjaan sehari-hari (Permata, 2018).

Kebugaran fisik atau kebugaran jasmani adalah hal yang paling penting yang dibutuhkan oleh tubuh setiap individu. Dengan tubuh yang bugar akan membantu seseorang dalam menyelesaikan tugas dan pekerjaannya tanpa rasa malas dan lelah yang berlebihan.

Menurut World Health Organization (WHO) (2015), di negara-negara berpenghasilan tinggi terdapat 26% pria dan 35% wanita sedangkan di negara berpenghasilan rendah terdapat 12% pria dan 24% wanita yang kurang aktif secara fisik. Dari data di atas menunjukkan bahwa wanita tingkat aktivitasnya lebih rendah daripada pria. Serta terdapat 81% remaja berusia 11-17 tahun di seluruh dunia tidak memenuhi pedoman olahraga minimum yang disarankan yaitu 60 menit setiap hari. Aktivitas fisik yang tidak aktif adalah masalah internasional yang berkorelasi dengan epidemi obesitas dan konsekuensi fisik, psikologis, dan akademik yang negatif pada remaja (WHO, 2010).

Menurut Mukti (2014), dari penelitian sebuah program pengukuran indeks keberhasilan olahraga Nasional, didapatkan hasil tingkat kebugaran fisik Indonesia adalah 4,07% untuk kategori baik. Ini berarti lebih dari 95% kondisi kebugaran jasmani masyarakat Indonesia kurang baik, atau bahkan sangat buruk. Untuk gambaran kondisi kebugaran jasmani pelajar sesuai dengan survey yang dilakukan oleh pusat kebugaran jasmani Nasional tergambar bahwa tingkat kebugaran fisik siswa

SD, SMP, SMA atau Sederajat yang memiliki kategori sangat baik adalah 0%, kategori baik 7%, sementara sisanya adalah kategori sedang. Pentingnya kebugaran fisik pada siswa yaitu untuk menunjang dan membantu pertumbuhan dan perkembangannya dari masa remaja menuju masa dewasa, dengan adanya kebugaran fisik siswa akan mampu berpikir dan melakukan segala hal dengan penuh pertimbangan yang baik. Selain itu tubuh yang bugar akan terlihat sehat dan terhindar dari penyakit, peningkatan kebugaran juga sangat bermanfaat untuk kegiatan sehari-hari dalam bersosial dan juga dalam mengikuti kegiatan belajar disekolah. Karena dapat dilihat di era modern ini kebanyakan remaja atau siswa di zaman milenial ini banyak yang kurang memperhatikan kesehatan dengan mengonsumsi makanan cepat saji, lebih fokus bermain gadget atau sosial media dan kurang berolahraga serta kurang melakukan aktivitas-aktivitas fisik yang bermanfaat untuk kesehatannya sehingga lebih mudah terserang penyakit dan penurunan kebugaran pada siswa.

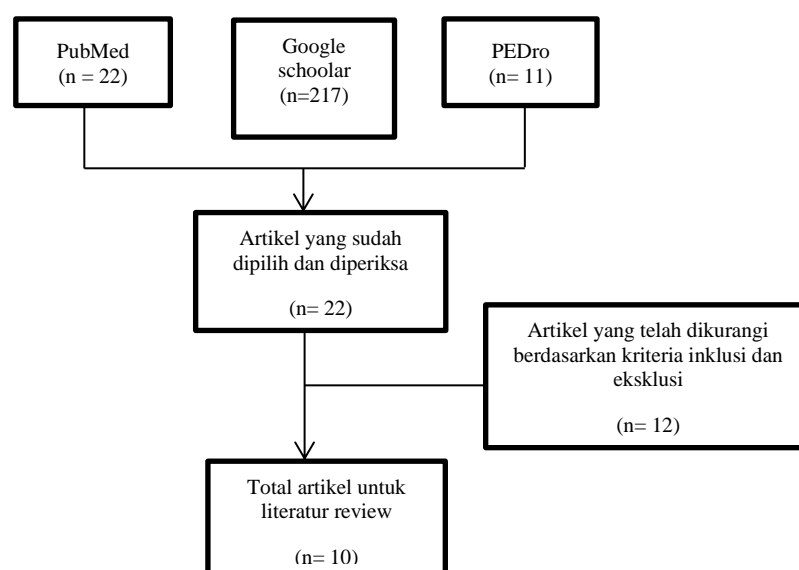
Upaya meningkatkan kebugaran fisik dibutuhkan peran seorang fisioterapis, menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 80 tahun 2013 tentang pedoman pelayanan fisioterapi di sarana kesehatan, fisioterapi adalah suatu pelayanan kesehatan yang ditujukan untuk individu dan atau kelompok dalam upaya mengembangkan, memelihara, dan memulihkan gerak dan fungsi sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, elektroterapeutik, mekanis, pelatihan fungsi dan komunikasi.

2. Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penulisan ini adalah literature review yang berfokus pada hasil penulisan yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. Kriteria inklusi dalam penulisan ini yaitu artikel full text, artikel dalam bahasa inggris, artikel dalam bahasa indonesia, artikel terkait dengan manusia, diterbitkan 10 tahun terakhir (2010-2020), artikel yang membahas pengaruh fartlek training terhadap kebugaran, jenis responden laki-laki maupun perempuan dan tidak memiliki gangguan pernafasan.

Untuk mengidentifikasi pertanyaan menggunakan PICO yaitu P (Remaja), I (fartlek training), C (exercise lainnya), O (kebugaran). Artikel penelitian didapatkan dari 3 database yaitu Google scholar, PubMed, dan Wiley. Didapatkan 10 jurnal yang sesuai untuk digunakan sebagai acuan didalam penulisan ini.

Pada screening full text untuk melihat apakah artikel yang didapat telah sesuai dengan kriteria yang dicari, penulis berorientasi pada kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan oleh penulis. Studi teks lengkap diambil dan ditinjau secara independent berdasarkan kriteria tersebut. Sehingga meninggalkan 10 artikel untuk dilakukan literatur review akhir. Sesuai dengan flowchart seleksi literatur.



Skema 1. Flowchart

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Hasil Review Penelitian

Judul (penulis, tahun)	Hasil
<i>The Effect Of Fartlex And Extensive Interval Training Method Toward The Football Referees Speed Endurance In Padang</i> (Kamal Firdaus, 2015)	Dari hasil penelitian, terbukti bahwa metode <i>ekstensive interval</i> lebih baik daripada metode <i>fartlek</i> karena dapat dengan mudah diprogram dan dikendalikan dengan baik
Fartlek Training Lebih Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Dari Pada Interval Training Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sukawati (Gusti Made Agung Mega Utama, I Made Jawi, Ni Nyoman Ayu Dewi, I Wayan Weta, Made Muliarta, I D A Inten Dwi Primayanti, 2018)	<i>Interval training</i> dan <i>fartlek training</i> dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler. <i>Fartlek training</i> lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dari pada <i>interval training</i>
Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan <i>Fartlek</i> dan Metode Latihan <i>Continuous Tempo Running</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh (Fajar Ilmiyanto, Setyo Budiwanto, 2017)	Hasilnya yaitu ada pengaruh yang signifikan dari metode <i>fartlek training</i> dan latihan <i>continuous tempo running</i> terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Dan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara <i>fartlek training</i> dan <i>continous tempo running</i> terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler
<i>Effectiveness of Fartlek Training on Cardiorespiratory Fitness and Muscular Endurance in Young Adults: A Randomized Control Trial</i> (Mansi Shingala, Yagna Shukla, 2019)	Hasilnya yaitu adanya peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok. Namun ada perbedaan yang signifikan antara efek <i>fartlek</i> dan kelompok pelatihan aerobik. Pelatihan <i>Fartlek</i> secara statistik signifikan efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan daya tahan otot pada orang dewasa muda.
<i>Effect of continuous running fartlek training and interval training on selected skill related performance variables among male football players</i> (Dr. Sudhakara Babu Mande, 2016)	Hasilnya yaitu adanya peningkatan yang signifikan dari <i>continous running</i> , <i>fartlek training</i> dan <i>interval</i> terhadap keterampilan dalam melempar. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan dari tiga latihan tersebut.
<i>Effect Of Fartlek And Complex Training On Speed Among Physical Education Students</i> (Dr. D. Suresh, 2020)	Hasilnya yaitu <i>Fartlek</i> lebih memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan kompleks <i>training</i> terhadap kecepatan pada siswa pendidikan fisik
<i>Effect Of Continuous Running And Fartlek Training On Cardio Respiratory Endurance And Muscular Endurance Of Football Players</i> (Dr. T. Madhankumar and Prof. D. Sakthignanavel, 2015)	Hasilnya yaitu <i>continous running</i> dan <i>fartlek training</i> meningkatkan daya tahan kardio dan daya tahan otot secara signifikan. Namun Tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok eksperimen ini
<i>Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players</i> (M. Sudhakar Babu and Dr. P. P. S. Paul Kumar, 2014)	Hasilnya menunjukkan bahwa kecepatan dan koordinasi meningkat setelah diberikan <i>continous running</i> , <i>fartlek</i> dan <i>interval</i> . Namun latihan <i>interval</i> lebih meningkatkan koordinasi dan kecepatan dibandingkan dengan <i>continous running</i> dan <i>fartlek</i> .

The Effect of Oregon Circuit Training and Fartlek Training on the VO2Max Level of Soedirman Expedition VII Athletes (Rifqi Festiawan, Andri Tria Raharja, Jeane Betty Kurnia Jusuf, Muhammad Nanda Mahardika, 2020)	Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh metode pelatihan rangkaian oregon dan <i>fartlek training</i> untuk meningkatkan kapasitas vo2max untuk Soedirman VII. Tidak ada perbedaan yang signifikan dalam pengaruh antara metode pelatihan sirkuit oregon dan metode pelatihan fartlek pada peningkatan kapasitas, terutama atlet atlet ekspedisi sudirman VII.
Effect of fartlek training on speed and cardiorespiratory endurance of university men students (Dr. Nimeshkumar D Chaudhari, 2017)	Hasilnya menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pelatihan Fartlek dan kelompok kontrol dalam hal kecepatan. Dan Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok pelatihan Fartlek dan kelompok kontrol dalam daya tahan kardio.

1. **Kamal Firdaus (2015)**, “The Effect Of Fartlex And Extensive Interval Training Method Toward The Football Referees Speed Endurance In Padang” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efek dari latihan *ekstensive interval* dan metode *fartlek training* terhadap daya tahan kecepatan wasit. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain quasi eksperimental. Populasi sejumlah 75 orang. Sampel diambil berdasarkan teknik *purposive sampling* dimana 20 wasit dipilih. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan *pretest and posttest* dan instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan fisik 20x150 meter. Pada penelitian ini dilakukan pengamatan tiga kali seminggu setiap hari Minggu, Rabu dan Jumat.

Hasilnya yaitu pada latihan *ekstensive interval* data awal menunjukkan bahwa waktu rata-rata pada *pretest* adalah 30,86 detik, sedangkan dalam *posttest* waktu rata-ratanya adalah 29,12 detik. Hal tersebut menunjukkan bahwa ada peningkatan yang signifikan dari latihan *interval ekstensive* untuk daya tahan kecepatan wasit sepak bola dalam jumlah 1,74 detik. Begitupun dengan latihan *fartlek* data awal kemampuan fisik lari 20 x 150 meter yang dilatih dengan metode *fartlek* menunjukkan bahwa waktu rata-rata *pretest* adalah 30,88 detik sedangkan rata-rata *posttest* adalah 30,17 detik. Ini berarti ada peningkatan kemampuan fisik dalam jumlah 0,71 detik. Berarti hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan dalam kemampuan daya tahan kecepatan pada wasit dengan latihan *fartlek*.

Setelah memberikan latihan dengan 2 metode tadi, dapat disimpulkan bahwa metode *ekstensive interval* lebih baik daripada metode latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan wasit sepak bola. Terlihat bahwa metode latihan *ekstensive interval* memiliki skor selisih 1,74 detik sedangkan skor rata-rata metode latihan *fartlek* adalah 0,71 detik.

2. **Gusti Made Agung Mega Utama, I Made Jawi, Ni Nyoman Ayu Dewi, I Wayan Weta, Made Muliarta, I D A Inten Dwi Primayanti , 2018)** “Fartlek Training Lebih Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Dari Pada Interval Training Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sukawati” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mencari perbandingan *interval* dan *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan rancangan *randomized pretest posttest control group design* yang dilaksanakan pada SMA Negeri 1 Sukawati. Populasinya adalah seluruh siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukawati. Sampel penelitiannya adalah 22 orang siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukawati. Sampel penelitian ini diambil dari populasi yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Subyek dalam penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu masing-masing kelompok ada 11 orang, yaitu kelompok I (*interval training*) dan kelompok II (*fartlek training*). Waktu penelitiannya yaitu 6 minggu dan latihan 3 kali dalam seminggu pada hari

selasa, Kamis dan Minggu. Pada penelitian ini Daya tahan kardiovaskuler diukur dengan *multistage fitness test* (MFT).

Hasil penelitian menunjukkan rerata daya tahan kardiovaskuler antar kelompok sesudah latihan sebesar 41.7 ± 2.73 ml/kg/menit pada kelompok *interval training* dan pada kelompok *fartlek training* sebesar 48.9 ± 2.39 ml/kg/menit. Hasil uji t-independent antar kelompok dan t-paired antara kedua kelompok pelatihan sebelum dan sesudah, diperoleh hasil $p = 0,000$ pada masing-masing kelompok hal ini berarti nilai p lebih kecil dari 0,05 berarti masing-masing latihan berbeda, bermakna dan mengalami peningkatan.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah *interval training* dan *fartlek training* dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, dan *fartlek training* lebih meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dari pada *interval training*.

- 3. Fajar Ilmiyanto 1 Setyo Budiwanto (2017)**, “Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *fartlek* dan *continuous tempo running* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimental dengan menggunakan rancangan *the pretest posttest randomized control group design*. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta latihan lari jarak jauh yang berjumlah 87 orang di klub J.O.Runner Kota Malang yang berumur 16-21 tahun. Dari populasi tersebut diambil sampel sebanyak 60 orang. Lalu sampel 60 orang dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan pola eksperimen *matched groups design* dengan *t-matched*. Instrumen yang digunakan yaitu tes lari 2,4 Km.

Hasil analisis pada kelompok latihan *fartlek* = 198,54 > t tabel = 2,045, sedangkan pada kelompok latihan *continuous tempo running* t hitung = 177,26 > t tabel = 2,045 yang berarti H₀ ditolak. Hasil uji-t cuplikan kembar menunjukkan hitung = 0,36 < t tabel = 2,00 yang berarti H₀ diterima. Disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan *fartlek* (*speed play*) dan *continuous tempo running* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode tersebut.

- 4. Mansi Shingala, Yagna Shukla (2019)**, “Effectiveness of Fartlek Training on Cardiorespiratory Fitness and Muscular Endurance in Young Adults: A Randomized Control Trial” Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari latihan *fartlek* pada kebugaran kardiorespirasi dan daya tahan otot pada orang dewasa muda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Total sampel pada penelitian ini adalah 32 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok. Kelompok A diberi pelatihan *Fartlek* selama 20 menit dan kelompok B diberi latihan aerobik dalam bentuk berjalan selama 20 menit. Instrumen penelitian pada penelitian ini adalah dengan *Cooper test and curl ups and squat*.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok yaitu kelompok *fartlek* dan kelompok latihan *aerobic*. Tetapi ada perbedaan yang signifikan secara statistik antara efek *fartlek* dan kelompok latihan *aerobic*. Pelatihan *fartlek* secara statistik signifikan efektif dalam meningkatkan kebugaran kardiorespirasi dan daya tahan otot pada orang dewasa muda dengan nilai ($p < 0,05$).

- 5. Dr. Sudhakara Babu Mande (2016)**, “Effect of continuous running fartlek training and interval training on selected skill related performance variables among male football players” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari *continuous running*, *fartlek training* dan *interval* terhadap keterampilan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dimana pada penelitian ini dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok A diberi *continuous running*, kelompok B diberi *fartlek*, kelompok C diberi *interval* dan kelompok D adalah kelompok kontrol. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang. Usianya sekitar 18-25 tahun. Dan instrumen penelitian ini menggunakan *warner test* untuk mengukur nilai *pre and post*.

Tingkat signifikan ditetapkan pada tingkat 0,05. Hasil dari penelitian ini dinyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari *continous running*, *fartlek training* dan *interval* terhadap keterampilan dalam melempar dengan jarak yang ditentukan. Namun tidak ada perbedaan yang signifikan dari *continous running*, *fartlek* dan juga *interval*.

6. **Dr. D. Suresh (2020)**, “Effect Of Fartlek And Complex Training On Speed Among Physical Education Students” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *fartlek* dan *complex training* terhadap kecepatan di antara siswa pendidikan fisik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental dan subyeknya dibagi menjadi 3 kelompok. Kelompok I diberi *fartlek training* dan kelompok II diberi *complex training* dan kelompok III kelompok kontrol. Subyek dalam penelitian ini adalah 45 orang. Subyek dalam penelitian ini dipilih secara acak, dan masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang. Kelompok eksperimen terlibat selama 6 minggu dan 3 kali pertemuan selama 1 minggu, sementara untuk kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan apapun. Dalam penelitian ini tes *post-hoc Scheffe* digunakan untuk mengetahui perbedaan rata-rata pasangan. Dan setelah diamati didapatkan hasil bahwa pelatihan *fartlek* menunjukkan kecepatan yang lebih baik dibandingkan *complex training*.
7. **Dr. T. Madhankumar, Prof. D. Sakthignanavel (2015)**, “Effect Of Continuous Running And Fartlek Training On Cardio Respiratory Endurance And Muscular Endurance Of Football Players” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *continous running* dan *fartlek training* pada daya tahan kardio dan daya tahan otot pemain sepakbola. Metode dalam penelitian ini adalah dengan metode eksperimental. Pada penelitian ini dibagi menjadi 3 kelompok, kelompok I diberi *continous running*, kelompok II *fartlek* dan kelompok III merupakan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 15 siswa. Insstrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test cooper* dan *Bent knee Sit up Test*.
Hasil dari penelitian ini yaitu daya tahan kardio dan daya tahan otot meningkat secara signifikan untuk dua kelompok eksperimen (*continous running* dan *fartlek training*) bila dibandingkan dengan kelompok kontrol karena program pelatihan selama dua belas minggu. Namun tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari dua kelompok eksperimen tersebut.
8. **M. Sudhakar Babu and Dr. P. P. S. Paul Kumar (2014)**, “Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *fartlek*, *continous running* dan latihan interval pada kecepatan dan koordinasi di antara pemain sepak bola pria. Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel pada penelitian ini terdiri dari 60 orang yang kemudian dibagi menjadi 4 kelompok. Kelompok A diberi *continous running*, kelompok B diberi *fartlek* dan kelompok C diberi *Interval* serta untuk kelompok D adalah kelompok kontrol. Penelitian ini berlangsung selama 12 minggu.
Hasil penelitian didapatkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara *Continuous Running*, *Fartlek*, *Interval* dan kelompok kontrol pada kecepatan dan koordinasi. Karena keempat kelompok terlibat, tes *post hoc Scheffe* diterapkan untuk mengetahui perbedaan rata-rata dimana nilai tingkat signifikasinya adalah 0,05. Didapatkan kesimpulan bahwa *interval* lebih meningkatkan kecepatan dan koordinasi daripada *continous running* dan juga latihan *fartlek* pada pemain sepak bola pria.
9. **Rifqi Festiawan et al., (2020)** “The Effect of Oregon Circuit Training and Fartlek Training on the VO2Max Level of Soedirman Expedition VII Athletes” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Oregon Circuit Training* dan Latihan *Fartlek* terhadap tingkat VO2max pada atlet Soedirman Expedition VII. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pre-experimental dengan *two group pretest posttest design*. Populasi berjumlah 20 orang dan menggunakan teknik total sampling sehingga diperoleh 20 sampel dengan usia rata-rata

19-21 tahun. Kemudian dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok A dan kelompok B. Kelompok A diberi *oregon circuit training* dan kelompok B diberi *fartlek training*.

Hasil analisis statistik diperoleh dengan nilai Minimum = 40, nilai maksimum = 49, rata-rata dari Oregon Circuit Training Group adalah pre-test = 42 dan post-test = 58.5, sedangkan rata-rata (rata-rata) Grup fartlek adalah pre-test. test = 43 dan post-test = 60.5, maka standar deviasi Oregon Circuit Training Group adalah pretest = 2.126 dan posttest = 2.248, sedangkan standar deviasi dari Grup fartlek adalah pretest = 1,938 dan posttest = 2,816. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode pelatihan rangkaian oregon dan *fartlek training* untuk meningkatkan kapasitas vo2max untuk Soedirman VII.

10. Dr. Nimeshkumar D Chaudhari, (2017) “Effect of fartlek training on speed and cardiorespiratory endurance of university men students” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh fartlek training terhadap kecepatan dan daya tahan pernafasan kardio. Usia subjek berkisar antara 18 hingga 24 tahun. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok 1 diberi pelatihan fartlek dan kelompok 2 adalah kelompok kontrol. Instrumen penelitian dalam penelitian ini adalah dengan program pelatihan dengan menggunakan tes lari / jalan kaki 50 mts dan 12 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok fartlek training dan kelompok kontrol pada parameter kecepatan dan ketahanan yang dipilih yaitu kecepatan dan daya tahan kardiorespirasi

Tabel 1. Nilai *Pre And Posttest*

Jurnal	Skor Pre Test	Skor Post Test	Selisih
Dr. Kamalfirdaus, (2015)	30.88	30.17	0.71
Gusti Made Agung Mega Utama1 , I Made Jawi, Ni Nyoman Ayu Dew, I Wayan Weta4, Made Muliarta, I D A Inten Dwi Primayanti, (2018)	0.337	0.101	0.236
Fajar Ilmiyanto, Setyo Budiwanto, (2017)	30.06	30.03	7.97
Mansi Shingala, Yagna Shukla, (2019)	17.53	18.82	1.29
Dr. Sudhakara Babu Mande, (2016)	18.46	19.80	1.34
Dr. D. Suresh, (2020)	7.79	7.46	0.33
Dr. T. Madhankumar and Prof. D. Sakthignanavel, (2015)	93.87	47.938	45.932
M. Sudhakar Babu1 and Dr. P. P. S. Paul Kumar, (2014)	15.66	14.54	1.12
Rifqi Festiawan, Andri Tria Raharja, Jeane Betty Kurnia Jusuf, Muhammad Nanda Mahardika, (2020)	1.938	2.816	0,878
Dr. Nimeshkumar D Chaudhari, (2017)	8.20	8.12	0.08
Rerata Selisih			59.886

Berdasarkan penjelasan diatas pada (Tabel 1.1), dalam hipotesis 1 dinyatakan bahwa ada pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan kebugaran pada remaja. Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai rata-rata selisih 59.886 dari 10 jurnal yang telah direview yang berarti didapatkan hasil bahwa ada pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan kebugaran pada remaja. Hasil review dari 10 jurnal tersebut menguatkan teori-teori yang sudah ada sebelumnya seperti yang dijelaskan pada Indonesia Performance Journal oleh Fajar Ilmiyanto (2017), saat melakukan *fartlek training* tubuh akan menggunakan sistem energi aerob dan anaerob secara bergantian. Dan metode *fartlek training* ini menggunakan metode sistem pembentukan energi dimana latihan ini lebih fokus pada kombinasi sistem pembentukan energi untuk meningkatkan kapasitas sintesis. cadangan energi, dengan adanya cadangan energi membuat daya tahan cardiovascular atau kebugaran fisik meningkat. Adapun tambahan dari penjelasan pada Jurnal Sport and Fitness oleh Gus Made Agung Mega Utama, dkk (2018), *Fartlek training* memberikan efek fisiologis pada sistem kardiovaskuler yaitu dimana latihan ini bukan hanya meningkatkan daya tahan kardiovaskuler tetapi juga meningkatkan kondisi fisik yang lain seperti kelincahan, kekuatan, daya tahan dan muscular power dan koordinasi. Teori lainnya yang menguatkan hipotesis 1 ini juga terdapat pada Jurnal Cerdas Sifa oleh Boy Indrayana (2012), *Fartlek training* sangat berpengaruh terhadap kemampuan daya tahan Kardiovaskuler sehingga dapat meningkatkan kapasitas paru dalam menampung oksigen secara maksimal, akibatnya pembentukan energi dalam tubuh semaikin baik. Maka dari itu hipotesis 1 diterima.

4. Kesimpulan

Ada pengaruh *fartlek training* terhadap peningkan kebugaran pada remaja

5. Saran

1. Bagi remaja
Diharapkan pada remaja ataupun siswa dapat melakukan *fartlek training* untuk meningkatkan kebugaran fisik.
2. Bagi sekolah
Diharapkan *fartlek training* dijadikan salah satu pilihan untuk kegiatan tambahan disekolah saat pelajaran olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik.
3. Bagi institusi pendidikan
Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penyelesaian tugas kuliah mahasiswa yang berkaitan dengan kebugaran fisik.
4. Bagi fisioterapi
Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah referensi pada fisioterapis dalam menentukan program latihan yang tepat untuk meningkatkan kebugaran.
5. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan pada peneliti selanjutnya agar melanjutkan penelitian ini dengan menggunakan alat ukur yang berbeda dari peneliti sebelumnya.

6. Daftar Pustaka

- Chaudhari, D. N. (2017). Effect of fartlek training on speed and cardiorespiratory endurance of university men students . *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education* ; 2(1): 273-275.
- Dr. T. Madhankumar, P. D. (2015). Effect Of Continuous Running And Fartlek Training On Cardio Respiratory Endurance And Muscular Endurance Of Football Players . *International Research Journal Of Physical Education And Sports Sciences Vol. 2, Issue 2*.
http://www.sportjournals.org.in/paper2vol2issue/2-Dr.T._Madhan-Ethpoia.pdf

-
- Fajar Ilmiyanto, S. B. (2017). Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh . *Indonesia Performance Journal 1 (2) (2017)*.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/2456/1479>
- Firdaus, K. (2015). The Effect Of Fartlex And Extensive Interval Training Method Toward The Football Referees Speed Endurance In Padang. *Journal Of Social Sciences Research Vol. 9 No 1*.
- Kumar, M. S. (2014). Effect of Continuous Running Fartlek and Interval Training on Speed and Coordination among Male Soccer Players. *Journal of Physical Education and Sports Management March, Vol. 1, No. 1, pp. 33-41* .
- Mande, D. S. (2016). Effect of continuous running fartlek training and interval training on selected skill related performance variables among male football players. *International Journal of Physical Education, Sports and Health; 3(2): 08-10*.
- Mansi Shingala, Y. S. (2019). Effectiveness of Fartlek Training on Cardiorespiratory Fitness and Muscular Endurance in Young Adults: A Randomized Control Trial. *Indian Journal of Physiotherapy and Occupational Therapy, April-June, Vol.13, No. 2*.
- Mukti, F.A. (2014). Profil Kebugaran Jasmani Dilihat Dari Indeks Massa Tubuh Di SMA Negeri 9 Bandung [Skripsi] Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung.
- Nemanja Cvetković, E. S. (2018). Effects Of A 12 Week Recreational Football And High-Intensity Interval Training On Physical Fitness In Overweight Children . *Physical Education And Sport, Vol. 16, No 2*.
- Permata, A. (2018). Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Meningkatkan Kebugaran Fisik Daripada Senam Aerobik High Impact Pada Mahasiswa Program Studi D-iii Fisioterapi Universitas Abdurrah . *Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 1 nomor 01, Februari*.
- Permenkes RI. (2013). Tentang Penyelenggaraan Pekerjaan dan Praktik Fisioterapis. No 80.
- Rifqi Festiawan, A. T. (2020). The Effect of Oregon Circuit Training and Fartlek Training on the VO2Max Level of Soedirman Expedition VII Athletes. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 5 (1)*. <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/23183/pdf>
- Suresh, D. D. (2020). Effect Of Fartlek And Complex Training On Speed Among Physical Education Students . *Journal Of Xi'an University Of Architecture & Technology Volume Xii, Issue I*.
<http://xajzkjdx.cn/gallery/55-mar2020.pdf>
- Utama Gusti Made Agung Mega, I. M. (2018). Fartlek Training Lebih Meningkatkan Daya Tahan Kardiovaskuler Dari Pada Interval Training Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Sukawati . *Sport and Fitness Journal Volume 6 Nomor 3 september 2018*.
<https://ocs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/45900/27810>
- WHO, (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Age group: 5-17 years old.
- WHO, (2015). Global recommendations on physical activity for health. Fact Sheet Physical activity. pp. 1-2.
-