

ABSTRAK

Penari barong memerlukan VO_2Max yang bagus untuk mendukung performa penari dalam menari untuk mendapatkan daya tahan kardiorespirasi yang baik. Daya tahan kardiorespirasi yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan VO_2Max pada penari barong di Banjar Sengguan, Desa Singapadu setelah diberikan latihan *fartlek*. Penelitian ini merupakan *pra-eksperimental* dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi dengan menggunakan rancangan *one group pre- test post-test design*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 14 orang penari barong berjenis kelamin laki-laki berumur 15-20 tahun di Banjar Sengguan, Desa Singapadu. Pemberian latihan *fartlek* diberikan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi latihan sebanyak 3 kali seminggu, setiap 1 latihan dilakukan sebanyak 2 set dengan intensitas yang diberikan 65% - 85% dari kemampuan denyut jantung maksimal dengan waktu istirahat antar set 2 menit. Hasil uji normalitas dari penelitian ini dengan *Shapiro Wilk Test* menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 sehingga dapat dikatakan data berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan VO_2Max setelah diberikan latihan *fartlek* dengan persentase sebesar 27,3%. Hasil analisis uji peningkatan VO_2Max diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$) maka terdapat perbedaan yang bermakna. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pemberian latihan *fartlek* dapat meningkatkan VO_2Max pada penari barong di Banjar Sengguan, Desa Singapadu.

Kata Kunci : *Tari Barong, VO_2Max , Latihan Fartlek.*

ABSTRACT

Barong dancers require a high VO₂Max and cardiorespiratory endurance to support their dancing performance. Cardiorespiratory endurance is the capacity of the body to execute dynamic exercises involving multiple muscle groups for an extended period with moderate to high intensity. The objective of this study is to increase the VO₂Max of barong performers in Banjar Sengguan, Singapadu Village, after fartlek training. This is a pre-experimental study employing a purposive sampling technique based on inclusion and exclusion criteria and a pre-test and post-test design for a single group. This study's sample consisted of 14 male barong performers between the ages of 15 and 20 from Banjar Sengguan, Singapadu Village. Fartlek training was provided for 12 sessions with a training frequency of three times per week. Each exercise was performed as many as two sets with an intensity between 65% and 85% of the individual's maximal heart rate capacity. The Shapiro-Wilk Test results for this study's normality test indicated a significance level greater than 0.05, indicating that the data were normally distributed. After receiving Fartlek training, VO₂Max increased by 27.3%, according to the results. The analysis of the VO₂Max improvement test yielded a p value of 0.000 (p < 0.05), indicating a statistically significant difference. The conclusion of this study is that providing barong performers in Banjar Sengguan, Singapadu Village with fartlek training can increase their VO₂Max.

Keywords: barong dancers, VO₂Max, fartlek training