

THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON THE STRANGH ENDURANCE OF CLUB PLAYERS FOOTBALL LPHR (LASKAR WHITE TIGER ROKAN) TALIKUMAIN, ROKAN HULU DISTRICT

Oriza Sativa Okto Vernanda¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
E-mail: oriza5334@gmail.com, drzainur@gmail.com, nitawijayanti@gmail.com
Phone Number: +62 852-6397-1450

*Sports Training Education
Faculty Of Education And Educational Science
University Of Riau*

Abstark: The problem in this research is that their athletes are very good technically, but what becomes a problem when the athlete is training or competing in competitions is that the athlete's stamina is very low. The aim of this research is that athletes can perform and play much better and especially after examination and find out if there is an increase in their endurance so that they can play for a long time. Design reacerch of this research is (using a one-group pre-test-post-test design approach) with the population of the LPHP football club (Laskar Patih Harimau Rokan). The data in this research was the full population of 18 people. The tool used in this research was the use of the beep test, which aims to determine your stamina strength. Then the data was statistically processed to test for normality using the Lilifours test at a significant level of 0.05α . Based on the analysis of the normality test data, X produces a LoMax of 0.142 and an L table of 0.200, which means that $LoMax < L$ table. while variable Y produces LoMax of 0.154 and Ltable of 0.200. This means that $LoMax < L$ The data table is normally distributed. Furthermore, when testing the t-distribution, the goal is to determine the effect of variable x and variable y, the value of $t = 5,600$ is obtained, then $t_{count} > t_{table}$ is $(5,600) > (1,740)$, then H_a accepted, in other words there is an effect of interval training on the endurance of club players. football LPHR (laskar patih tiger rokan) Talikumain, Rokan Hulu Regency.

Key Words: Interval Training, Endurance, Football

“PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN CLUB SEPAK BOLA LPHR (LASKAR PATIH HARIMAU ROKAN) TALIKUMAIN KABUPATEN ROKAN HULU”

Oriza Sativa Okto Vernanda¹, Dr. Zainur, M.Pd², Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd³
E-mail: oriza5334@gmail.com, drzainur@gmail.com, nitawijayanti@gmail.com
Nomor HP: +62 852-6397-1450

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstark: Masalah dalam penelitian ini adalah atlet secara teknik mereka sudah sangat bagus namun yang menjadi masalah ketika atlet sedang melakukan latihan ataupun sedang bertanding terlihat jelas kalau daya tahan atlet tersebut sangat kurang. tujuan penelitian ini agar atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan daya tahannya sehingga bisa bermain dengan durasi yang lama. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi club sepak bola LPHP (Laskar Patih Harimau Rokan). data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan *bleep tes*, yang bertujuan untuk mengetahui seberapa kuat daya tahan yang dimiliki. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,142 dan L_{tabel} 0,200, berarti $LoMax < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,154 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $LoMax < L_{Tabel}$ data tersebut berdistribusi normal. Selanjutnya pada pengujian distribusi t tujuannya untuk mengetahui pengaruh antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 5,600$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(5,600) > (1,740)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan pemain club sepak bola LPHR (laskar patih harimau rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu.

Kata Kunci: Latihan *Interval Training*, Daya Tahan, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya yang telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga pun makin dibutuhkan orang untuk memelihara keseimbangan. Olahraga merupakan sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohani seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas (Engkos. Kosasih, 1993:3) yang bertujuan untuk mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Dalam hal ini Pemerintah Indonesia mengeluarkan Undang – Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 Tahun 2005 yang menjelaskan “Pembinaan dan Pembangunan Keolahragaan Nasional dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, selanjutnya dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran, meningkatkan prestasi, memberikan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global”.

Olahraga tidak hanya sekedar bermain dan mengeluarkan keringat, akan tetapi olahraga dapat memberikan kebugaran bagi tubuh serta kesehatan jasmani, selain itu olahraga juga bertujuan untuk pendidikan, rekreasi, kesehatan dan bahkan untuk mencapai prestasi yang dapat dibanggakan. Untuk mencapai prestasi bukanlah sesuatu hal yang mudah selain usaha dan kerja keras, faktor-faktor yang harus dimiliki tiap-tiap atlet bila ingin mencapai prestasi yang maksimal yaitu : Pengembangan fisik, Pengembangan teknik, Pengembangan taktik, Pengembangan mental dan kematangan juara (Sajoto,1995:07). Sehingga atlet bisa dibina, ditingkatkan, dipusatkan dengan tujuan agar atlet dapat meraih prestasi maksimal. olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, serta memiliki tujuan yang pasti dan didukung dengan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang tersedia. hal ini dimaksudkan agar tercapainya prestasi yang maksimal. Dari berbagai cabang olahraga prestasi yang telah berkembang luas ditengah masyarakat Indonesia, salah satunya adalah cabang olahraga Sepak bola.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat digandrungi oleh masyarakat indonesia dan dunia saat ini. Sepak bola merupakan olahraga yang memainkan bola dengan tujuan. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyak nya yang tentu nya harus dilakukan sesuai dengan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol harus tangkas, sigap, cepat, dan baik dalam mengontrol bola. (Agus Salim :2008:10). Sepak bola merupakan olahraga yang di tangani oleh PSSI (Persatuan sepakbola seluruh indonesia). Badan ini yang menangani serta bertanggung jawab mengenai agenda untuk menaikkan kualitas dan kemampuan atlet-atlet yang berprestasi.

Selain itu dalam permainan sepak bola atlet bukan hanya bisa menguasai teknik dan taktik saja, tetapi juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang baik, harus dilakukan latihan fisik secara berulang-ulang dan membutuhkan waktu yang lama karena tanpa kondisi fisik yang baik maka atlet tidak akan mampu mengikuti latihan-latihan apalagi pertandingan dengan baik. Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan, baik peningkatan nya maupun pemeliharaan nya. Artinya dalam

peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Ada pun komponen tersebut diantara nya yaitu: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular eksplosiv power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*angility*), ketepatan (*accurasi*), reaksi (*reaction*). (Sajoto, 1995:9). Program penjagaan kondisi fisik pemain sepak bola hendaknya meliputi latihan kelenturan, latihan lari cepat yang berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan anaerobik, sesi latihan lari secara terus-menerus untuk meningkatkan kemampuan jantung. (Danny Mielke).

Dany Mielke salah satu komponen kondisi fisik yang paling di butuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan (*endurance*). Tidak hanya fisik, kemampuan taktik merupakan suatu bidang penting dari seluruh latihan yang diberikan terhadap pemain sepakbola, untuk mendapatkan taktik baik di pola penyerangan maupun dipola pertahanan sangat berpengaruh terhadap teknik, dimana dijelaskan tanpa teknik yang baik taktik permainan tidak bisa dikembangkan secara bervariasi, maka dari itu aspek teknik tidak kalah pentingnya dari aspek fisik, ada paun teknik dalam permainan sepak bola yaitu, *Dribbling* (menggiring), *Juggling* (menimang bola), *Passing* (mengoper bola), *Trapping* (menghentikan bola), *Thorow in* (lemparan kedalam), *Heading* (menyundul bola), *Tricks and Turns* (mengecoh dan membalik), *Shooting* (menembak), Tendangan *chip* dan *volley*, Keterampilan-keterampilan bertahan, *Goal keeping* (penjagaan gawang), Tendangan bola mati, Taktik menyerang dan bertahan menurut (Danny Mielke 2003:9)

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih club sepak LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu, peneliti melihat dan mengamati bahwa atlet secara teknik mereka sudah sangat bagus namun yang menjadi masalah ketika atlet sedang melakukan latihan ataupun sedang bertanding terlihat jelas kalau daya tahan atlet tersebut sangat kurang. Hal ini sangat disayangkan, jika keadaan seperti ini masih berlanjut. Sehingga sangat memudahkan lawan untuk bisa merebut dan mengejar bola dengan mudah. Jadi peneliti mencoba memberikan test latihan *interval training* untuk meningkat kan daya tahan di club LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokanhulu, dan pelatih club setuju untuk melakukan test dan latihan tersebut. Selain melakukan pengamatan dilapangan, peneliti juga memberikan tes Bleep test kepada club LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu. Di atas jelas terlihat bahwa 10 orang dari 18 orang sampel yang peneliti tes Daya Tahannya ternyata masuk ke katogeri kurang, 5 orang dari 18 orang sampel yang peneliti tes Daya Tahannya masuk kategori kurang sekali, dan 3 orang dari 18 orang yang peneliti tes Daya Tahannya masuk kategori cukup.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan Daya Tahan dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Adapun bentuk latihan yang dapat meningkatkan Daya Tahan tersebut yaitu : kontinu, faltlek, dan *interval training* (Harsono : 2018:15 - 22). Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada satu bentuk latihan yaitu *Interval Training*. Alasan untuk memberikan bentuk latihan ini karena latihan ini belum pernah di berikan saat di latihan sebelumnya, latihan ini juga tidak menggunakan alat sehingga dapat memperkecil terjadinya cedera, sehingga penulis ingin mencoba meneliti model latihan tersebut yang berjudul **“Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Club Sepak Bola LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu”**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali. penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling* Jadi sampel dalam penelitian ini adalah semua populasi pemain LPHR Talikumain Rokan Hulu yang berjumlah 18 atlet. penelitian ini digunakan instrument test “*bleep test*” untuk mengetahui seberapa kuat daya tahan yang dimiliki oleh atlet. Data yang terkumpul dari *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t. untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh pada penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *interval training*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 18 Pemain Club Sepak Bola LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *interval training* yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan Daya Tahan dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pre-test* Daya Tahan

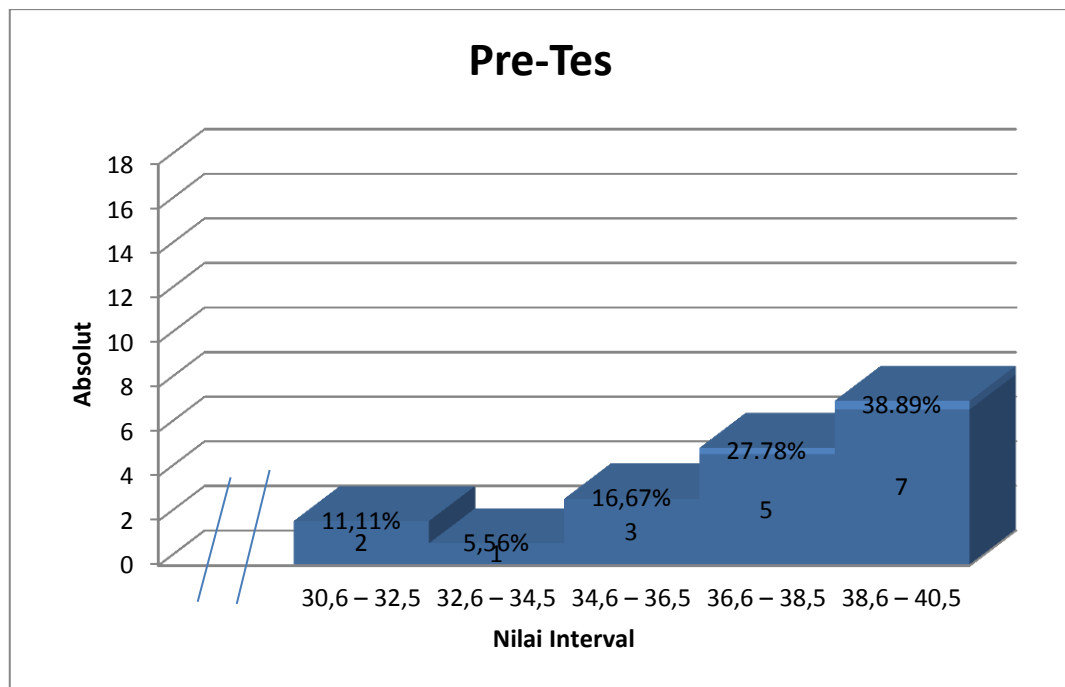
Berdasarkan analisis hasil *pretest* daya tahan dari 18 sampel diatas diperoleh jumlah keseluruhan 632,2 rata-rata hitung (*mean*) 37,18, skor tertinggi 40,5 dan skor terendah 30,6 varians 7,65, standar deviasi 2,76 dan median 38,52. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pretest* Daya Tahan

No	<i>Pretest</i> Daya Tahan		
	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	30,6 – 32,5	2	11,11%
2	32,6 – 34,5	1	5,55%
3	34,6 – 36,5	3	16,67%
4	36,6 – 38,5	5	27,78%
5	38,6 – 40,5	7	38,89%
Σ		18	100%

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 18 orang sampel pada kelas pertama terdapat 2 orang sampel (11,11%) dengan memiliki daya tahan pada kelas interval 30,6 – 32,5 di level Buruk, dikelas kedua terdapat 1 orang (5,55%) memiliki daya tahan pada kelas interval 32,6 – 34,5 di level ke sedang, dikelas ketiga terdapat 3

orang (16,67%) memiliki daya tahan pada kelas interval 34,6 – 36,5 di level ke sedang, dikelas keempat terdapat 5 orang (27,78%) memiliki daya tahan pada kelas interval 36,6 – 38,5 di level cukup. Dan dikelas kelima terdapat 7 orang (38,89%) memiliki daya tahan pada kelas interval 38,6 – 40,5 di level sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Data Hasil *Pretest* Daya Tahan

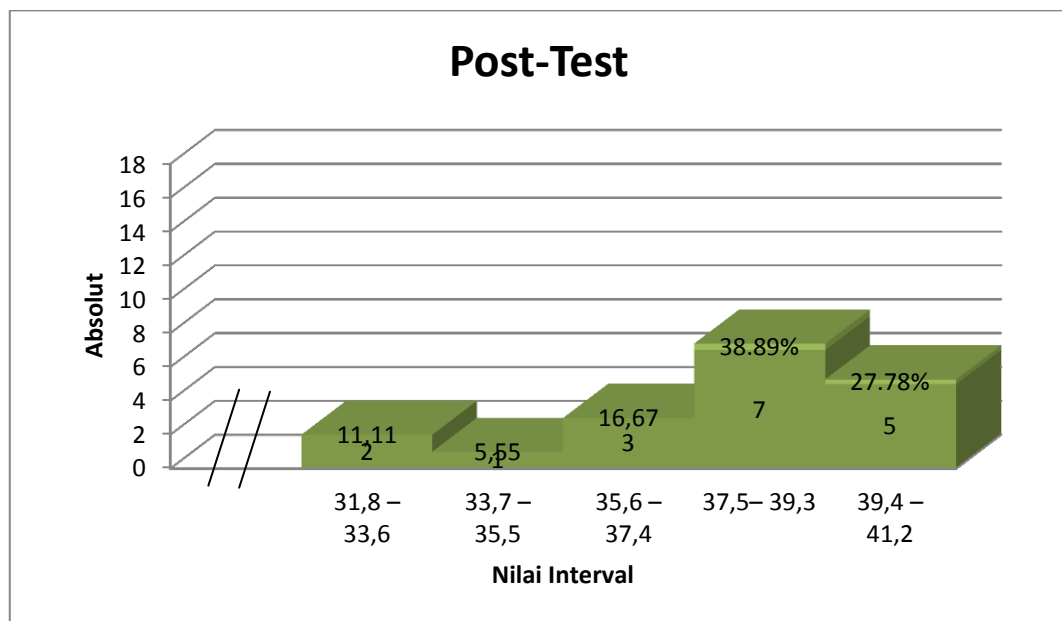
2. Hasil *Post-test* Daya Tahan

Berdasarkan analisis hasil *post test* daya tahan diatas dari 18 sampel diperoleh jumlah keseluruhan 681,3, rata-rata hitung (*mean*) 37,85, skor tertinggi 41,1 dan skor terendah 31,8 varian 6,74, standar deviasi 2,56 dan median 38,24,. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Daya Tahan.

No	<i>Post test</i> Daya Tahan		
	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	31,8 – 33,6	2	11,11%
2	33,7 – 35,5	1	5,55%
3	35,6 – 37,4	3	16,67%
4	37,5– 39,3	7	38,89%
5	39,4 – 41,2	5	27,78%
Σ		18	100%

Berdasarkan hasil penelitian daya tahan diatas dari 18 orang sampel pada kelas pertama terdapat 2 orang sampel (11,11%) dengan memiliki daya tahan pada kelas interval 31,8 – 33,6 di level buruk, dikelas kedua terdapat 1 orang (5,55%) memiliki daya tahan pada kelas interval 33,7 – 35,5 di level sedang, dikelas ketiga terdapat 3 orang (16,67%) memiliki daya tahan pada kelas interval 35,6 – 37,4 di level sedang, dikelas ke empat terdapat 7 orang (38,89%) memiliki daya tahan pada kelas interval 37,5– 39,3 di level sedang. Dan dikelas kelima 5 orang (27,78%) memiliki daya tahan pada kelas interval 39,4 – 41,2 di level sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Postest* Daya Tahan

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *interval training* (X) daya tahan *vo2max* (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil Test Daya Tahan

Variabel	$L_0\text{Max}$	L_{tabel}
Hasil <i>Pretest</i>	0,142	0,200
Hasil <i>Posttest</i>	0,154	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pretest* daya tahan setelah di lakukan perhitungan menghasilkan $L_0\text{Max}$ sebesar 0,142 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $L_0\text{Max}$ lebih kecil dari L_{Tabel} . Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *pretest* daya tahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian daya tahan *posttest* menghasilkan $L_0\text{Max}$ sebesar 0,154 dan L_{tabel} sebesar 0,200. Ini berarti $L_0\text{Max}$ lebih kecil dari L_{Tabel} .Dapat di simpulkan penyebaran data hasil *post test* daya tahan adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat masing-masing pengujian hipotesis ini dapat dikemukakan sebagai berikut : “Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Vo2Max Pada Pemain Club Sepak Bola LPHR Talikumain Kabupaten Rokan Hulu”

Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes wal dan tes akhir latihan *Interval Training* terhadap daya tahan Vo2Max menunjukkan angka sebesar 5,600 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (17) ternyata menunjukkan angka 1,740, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,600) > t_{tabel} (1,740), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan pada Pemain Club Sepak Bola LPHR Talikumain Kabupaten Rokan Hulu diterima keberadaannya.

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	5,600	1,740	Signifikan

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang di mulai dari bulan Juli 2020 sampai bulan November 2020 pada pemain club sepak bola LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *One Group Preetest-Posttest Design* sebanyak 18 orang sampel. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini ada *Multistage Fitness Test (Bleep Test)*. Penelitian ini di awali dengan tes awal (*pre-test*), lalu diberikan perlakuan berupa metode latihan *interval training* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3x dalam satu minggu. Setelah itu, di akhiri dengan tes akhir (*post-test*). Data hasil tes awal saat (*pre-test*)sebelum diberikan perlakuan dengan tes akhir (*post-test*)setelah diberikan perlakuan yang didapatkan setelah itu di analisis dengan uji statistik secara akurat guna menjawab hipotesis dalam penelitian ini, yaitu: Terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap Daya Tahan pada Pemain Club Sepak Bola LPHR Talikumain Kabupaten Rokan Hulu.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, para *testee* menunjukkan adanya peningkatan pada daya tahan mereka. Data yang di dapatkan para *testee* juga berbeda-beda pada setiap *testee*, hal itu disebabkan oleh berbagai macam hal yang akan dijelaskan sebagai berikut: *Testee* dengan nama Junika mendapat kenaikan perolehan 3 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 1,2 dengan kategori sangat buruk saat *pre-test* dan masih tetap dalam kategori buruk saat *post-test* dikarenakan sampel didasari dengan senang saat melakukan latihan tersebut. Selanjutnya atlet atas nama raja Jeldi juga mendapatkan kenaikan perolehan 3 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 1,10. Dengan kategori sedang saat *pre-test* lalu saat di *post-test* masih dalam kategori sedang yang dikarenakan semangat dan gerakan yang benar dalam latihan. Lalu, ada 5 orang *testee* dengan nama Alreza Fahmi, Reza akbar, Ahmad Alven, Salman Syahputra, Ari Alvika mendapat kenaikan sebesar 0,70 atau dengan 2 balikan pada tes *bleep tes* hal tersebut karena sampel sering melakukan latihan dan selalu sama-sama dalam latihan. Kemudian, ada 5 orang *testee* juga dengan nama Awis Alqorni, Heri Juanda, Indra Gunawan, Bayu Pratama Kardiva dan Oga Fauzan mendapatkan hasil kenaikan VO2Max sebesar 0,40 dengan kategori sedang pada saat test awal *pre-test* dan pada saat *post-test* pada kategori sedang dikarenakan gambaran performa latihan atlet tersebut cukup semangat dan mengikuti anjuran peneliti. Lalu, ada 3 orang *testee* dengan nama Alebri, Anjasmara dan Syahrial mendapat hasil kenaikan VO2Max sebesar 0,60 atau 2 kali balikan dengan kategori sedang pada saat test *pre-test* tetap dengan kategori sedang saat *post-test*, walaupun masih dalam kategori sedang tetapi sudah menjadi peningkatan yang cukup signifikan yang dikarenakan mereka tekun dan semangatnya mereka berlatih. ada 2 orang *testee* dengan nama Zyan Fauzan dan Jefrizon mendapatkan kenaikan 1 balikan pada *Bleep Test* dengan hasil kenaikan VO2Max sebesar 0,30. Dengan kategori sedang pada saat *pretest* dan menunjukkan begitujuga untuk di *post-test*, kenaikan yang sangat signifikan dari sampel yang lainnya dikarenakan ia adalah sampel yang paling banyak datang latihan dan sangat menunjukkan ketekunan dan semangat dalam latihan, dan ada sampel atas nama Robi Saputra tidak mendapat kenaikan sama sekali dikarenakan ia sangat jarang sekali latihan dengan berbagai macam alasan dan kurang nya semangat saat latihan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan menunjukkan angka sebesar 5,600. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf *Interval Training* signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (17) ternyata menunjukkan angka 1,740, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5,600) > t_{tabel} (1,740), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan.

Interval Training merupakan salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan. Latihan *Interval Training* menggunakan lari jarak pendek dengan masa-masa istirahat. Hal ini sangat mendukung dalam usaha meningkatkan daya tahan dalam permainan sepakbola.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Interval Training*, maka akan semakin baik kemampuan daya tahan kita, apalagi pada atlet sepakbola yang sangat membutuhkan daya tahan yang bagus dalam pertandingan karena permainan sepakbola membutuhkan durasi yang lama untuk satu permainan maka dari itu daya tahan sangat

dominan untuk dimiliki atlet sepak bola, begitu juga gerakan sepakbola seperti zig-zag, lari bola-balik dan duel dalam perebutan bola sangat membutuhkan oksigen yang banyak dalam gerakan aerobik maka dari itu atlet harus cukup memiliki daya tahan yang baik untuk memulai permainan sepakbola, maka dari itu peneliti menyarankan bahwa dalam penelitian ini latihan yang baik untuk meningkatkan daya tahan yaitu dengan metode latihan *interval training*.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 5,600 dan t_{tabel} sebesar 1,740. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa latihan *Interval Training* berpengaruh terhadap daya tahan pada Pemain Club Sepak Bola LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan daya tahan. hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh antara Latihan Interval Training (X) Terhadap Daya Tahan Vo2Max (Y) Pemain Club Sepak Bola LPHR (Laskar Patih Harimau Rokan) Talikumain Kabupaten Rokan Hulu.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan daya tahan adalah :

- a. Kepada pelatih cabang olahraga sepak bola untuk dapat menerapkan latihan *interval training* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan para atlet.
- b. Para atlet untuk dapat melakukan latihan peningkatan daya tahan dengan sungguh-sungguh agar dapat memberikan pengaruh yang maksimal, karena daya tahan adalah kondisi fisik yang sangat diperlukan untuk semua cabang olahraga.
- c. Para pelatih dapat memberikan latihan peningkatan daya tahan untuk para atlet dengan program yang baik dengan peningkatan secara progresif.
- d. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang lain.
- e. Kepada pembaca dapat dijadikan sebagai masukan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan permasalahan sampel yang lebih banyak dan waktu penelitian yang lebih lama sehingga hasil penelitian menjadi lebih baik dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Asdi Mahasatya.
- Arikunto, Suharmi. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Raneka Cipta.
- Agus Salim. (2008). “*Buku Pintar Sepakbola*”. Bandung: Nuansa
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. UNP Press.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendekia Insani Pekanbaru
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.