

**THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING OF INCREASED
ENDURANCE IN FOOTBALL PLAYERS FOOTBALL ACADEMY
GARUDA TALENT FOOTBALL TEAM UJUNG TANJUNG
ROKAN HILIR**

Zainudin, Ramadi, Agus Prima Aspa

zainudinn167@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.prima@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0823-8526-6364

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The aim of this research is to determine the effect of introductory Interval Training exercises on the endurance of SSB Garuda Talent Football Ujung Tanjung Rokan Hilir football players. Based on the t test analysis, it produces tcount of 20.29 and Ttable of 1.796. This means tcount>ttable, and based on statistical data analysis there is a pre-test average of 44.38 and a post-test average of 49.25. It can be concluded that the athlete's ability is influenced by the training interval training required to support the frequency of training in improving endurance performance. Based on the results of the findings and data processing above, it can be concluded as follows: There is an influence of Interval training (X) on the endurance ability (Y) of SSB Garuda Talent Football Ujung Tanjung Rokan Hilir football players. Based on the researcher's view of endurance abilities, Interval training training skills can reap maximum results because of the habits carried out by each individual athlete.*

Key Words: *Interval training, increasing endurance, football.*

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA SSB GARUDA *TALENT FOOTBALL* UJUNG TANJUNG ROKAN HILIR

Zainudin, Ramadi, Agus Prima Aspa

zainudinn167@gmail.com, ramadi.yunita@gmail.com, agus.prima@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 0823-8526-6364

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan pengantar *Interval Training* terhadap Daya Tahan pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 20.29 dan T_{tabel} 1.796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 44.38 dan rata-rata *post-test* sebesar 49.25. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan Latihan *Interval training* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kemampuan hasil Daya tahan. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Interval training* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Berdasarkan pandangan peneliti terhadap kemampuan Daya tahan bahwa keterampilan latihan *Interval training* dapat menuai hasil maksimal karena kebiasaan yang di lakukan oleh setiap individu atlet.

Kata Kunci: *Interval training*, peningkatan daya tahan, sepak bola.

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga menurut Aditia (2015:2252) adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Menurut Ashfahani (2020:64) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur untuk mempertahankan kualitas hidup. Dengan berolahraga dapat meningkatkan derajat kesehatan, baik kesehatan jasmani maupun rohani.

Sepak bola merupakan olahraga sangat digandrungi masyarakat di Indonesia maupun di dunia saat ini. Sepak bola telah menjadi kiblat bagi olahraga itu sendiri. Tidak hanya laki-laki saja, namun perempuan juga sangat menyukai sepak bola. Sepak bola sangatlah universal, olahraga ini tidak memandang ras, suku, jenis kelamin, agama, tua dan muda untuk menikmati sepak bola. Walaupun sebagian dari orang-orang hanya mengetahui dan tidak bisa memainkannya. Tetapi hal tersebut cukup membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang populer di dunia.

Menurut Hidayat (2017:6) sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan diluar ruangan. Olahraga ini dimainkan diatas sebuah kawasan yang lapang oleh kedua kelompok yang disebut tim. Setiap tim memiliki gawang yang dilengkapi jaring. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukan bola ke dalam gawang dengan jaring di masing-masing lawan. Menurut Agustina (2020:1) sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing tim berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri, agar tidak kemasukan bola lawan.

Dalam ruang lingkup sepak bola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain sepak bola profesional yang baik. Seperti dikatakan Harsono (2017:39) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental. Menurut Hidayat (2017:30) terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola yaitu *passing* dan *stopping* bola, *dribbling* bola atau menggring, menyundul bola atau *heading*, serta menembak atau *shooting*. Sedangkan keterampilan fisik menurut Bafirman dan Asep SW (2018:4) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal.

Dari beberapa teknik dasar diatas, kondisi fisik pemain memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan pemain, Karena kondisi fisik merupakan dasar utama bagi pemain untuk bisa bermain dengan baik dan memperoleh kemenangan. Tingkat kondisi fisik yang baik di perlukan dalam permainan sepak bola kerana untuk bisa bermain selama 2 x 45 menit pemain harus memiliki daya tahan yang baik. Menurut Harsono (2018:11) Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berkerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan atau latihan tersebut.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Pada saat mengikuti latihan dan melakukan pertandingan persahabatan Dapat dikatakan bahwa daya tahan para pemain masih kurang optimal, banyak pemain yang baru pada menit ke 30 sudah kelalahan dan kehabisan nafas dan membuat pemain konsentrasi pemain berkurang, sehingga banyak pemain yang melakukan kesalahan seperti salah passing dan ada juga pemain yang meminta ganti. Jika dilihat dari

permasalahan diatas diduga daya tahan para pemain yang masih rendah. Rendahnya kemampuan daya tahan inilah yang sangat mengganggu tim ini sehingga tim ini tidak dapat bermain dengan maksimal dan jarang membuahkan kemenangan. Masalah inilah yang perlu diperbaiki sehingga membuahkan hasil yang baik bagi prestasi tim.

Untuk mengatasi permasalahan diatas ada beberapa model latihan yang dapat meningkatkan daya tahan para pemain, seperti yang di kemukakan oleh Budiwanto (2012:70) diantaranya adalah metode latihan sirkuit (*circuit training*), metode latihan beban (*wight training*), metode latihan interval (*interval training*), metode latihan lari bermain-main kecepatan (*fartlek*). Dari beberapa model latihan diatas peneliti memilih model latihan interval training untuk diterapkan pada para pemain, karena sistem dari latihan *Interval Training* ini sama dengan sistem dari permainan sepak bola misalnya model dari latihan *Interval Training* ini pemain berlari – istirahat – lari - istirahat dan begitu seterusnya, begitu pula dengan permainan sepak bola pemain berlari pada saat mengejar dan menggiring bola dan istirahat pada saat bola keluar dari lapangan. Jadi latihan *Interval Training* ini di berikan pada pemain dengan tujuan adanya peningkatan daya tahan pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: **“Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pada Pemain Sepak Bola SSB Garuda Talent Football Ujung Tanjung Rokan Hilir”**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui pengaruh latihan pengantar *Interval Training* terhadap Daya Tahan pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jenis *Pra-Experiment Design* yang merupakan bentuk desain yang melibatkan satu kelompok. Pada penelitian ini digunakan desain *The One Group Design*.

Populasi adalah sumber data dalam penelitian tertentu yang memiliki jumlah banyak dan luas (Dermawan 2014:137). Populasi dari penelitian ini yaitu berjumlah 12 Pemain dari SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir.

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasi, Menurut Arikunto Suharsimi (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, peneliti menyimpulkan bahwa instrumen penelitian adalah *Yoyo Intermitten Recovery Test* level 1. sarana dan prasarana yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data untuk mempermudah berjalanya penelitian peningkatan daya tahan yaitu cara yang tepat untuk mengetahui kemampuan daya tahan dengan melalui tes yang akan digunakan untuk mengukur peningkatan daya tahan pemain sepak bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir yaitu bleep test.

Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian adalah dengan menggunakan metode tes. Data penelitian dikumpulkan dengan cara pemberian Pretest kepada kelompok sebelum pembelajaran dilaksanakan. Selanjutnya Posttest akan

diberikan pada kelas eksperimen setelah diberikan sebuah treatment (Perlakuan) pada kelas eksperimen untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan tersebut.

Setelah peneliti mengumpulkan data-data dari sampel, maka data akan dianalisis dan diolah untuk mengetahui apakah hipotesis tercapai atau tidak. Teknik analisis data hasil penelitian ini menggunakan analisis statistik inferensial.

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 12 orang pada pemain sepak bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan tehnik smash yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan daya tahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Data Hasil *Pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test*

Setelah dilakukan *Yoyo Intermittent Recovery Test* sebelum dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data awal (*pre-test*) *Yoyo Intermittent Recovery Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 46.82, skor terendah 41.10, dengan rata-rata 44.38, varian 4.13, standar deviasi 2.03, data analisis *Yoyo Intermittent Recovery Test* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

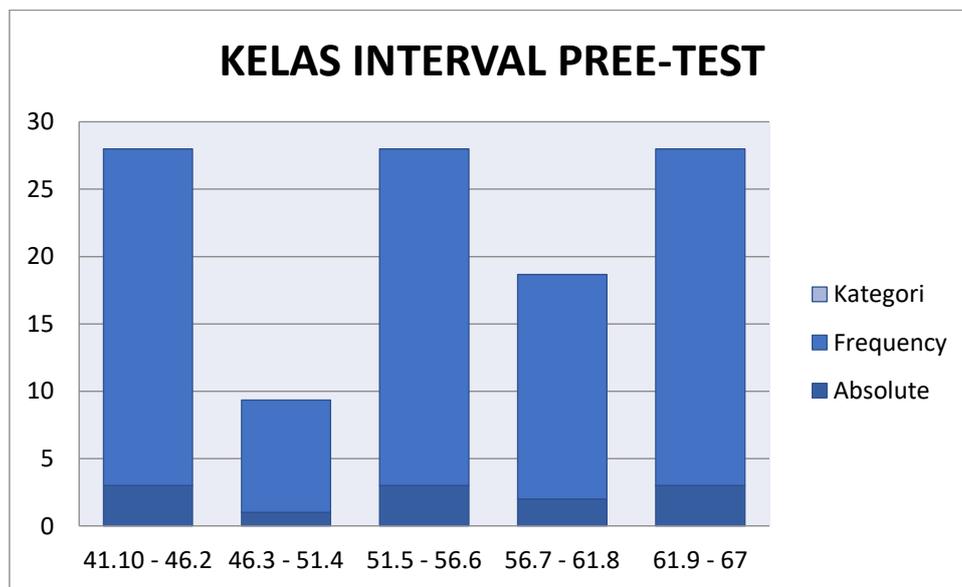
Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test*

<i>STATISTIK</i>	<i>Pre-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	12
<i>Mean</i> (Rata-rata)	44.38
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	46.82
<i>Minimum</i> (Terendah)	41.10
<i>Variance</i> (Varian)	4.13
<i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)	2.03

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test*

No	Kelas Interval	Absolute	Frequency	Kategori
1	41.10 - 46.2	3	25	Sedang
2	46.3 - 51.4	1	8.33	
3	51.5 - 56.6	3	25	Kurang Baik
4	56.7 - 61.8	2	16.67	
5	61.9 - 67	3	25	Sedang
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 41.10 - 46.2 Berkategori Tidak Baik, 1 orang dengan rentangan interval 46.3 - 51.4 Berkategori Tidak Baik, 3 orang dengan rentangan interval 51.5 - 56.6 Berkategori Kurang Baik, 2 orang dengan rentangan interval 56.7 - 61.8 Berkategori Kurang Baik, dan 3 orang dengan rentang interval 61.9 – 67 Berkategori Cukup Baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data Hasil Pree-test Yoyo Intermittent Recovery Test

Data Hasil Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test

Setelah dilakukan *Yoyo Intermittent Recovery Test* sesudah dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data Akhir (*post-test Yoyo Intermittent Recovery Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 53.20, skor terendah 45.14, dengan rata-rata 49.25, varian 7.72, standar deviasi 2.78, data analisis *post-test Yoyo Intermittent Recovery Test* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut :

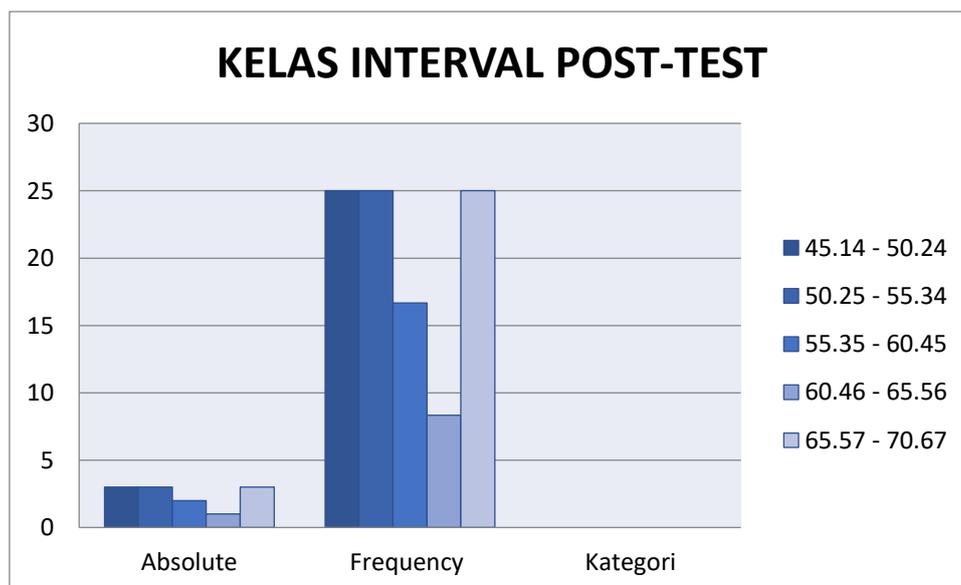
Tabel 3. Analisis Hasil Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test

STATISTIK	Post-test
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	12
Mean (Rata-rata)	49.25
Maximum (Tertinggi)	53.20
Minimum (Terendah)	45.14
Variance (Varian)	7.72
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	2.78

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test*

No	Kelas Interval	Absolute	Frequency	Kategori
1	45.14 - 50.24	3	25	Sangat Baik
2	50.25 - 55.34	3	25	
3	55.35 - 60.45	2	16.67	Cukup Baik
4	60.46 - 65.56	1	8.33	
5	65.57 - 70.67	3	25	Sangat Baik
Jumlah		12	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 45.14 - 50.24 Berkategori Sangat Baik, 3 orang dengan rentangan interval 50.25 - 55.34 Berkategori Sangat Baik, 2 orang dengan rentangan interval 55.35 - 60.45 Berkategori Cukup Baik, 1 orang dengan rentang interval 60.46 - 65.56 Berkategori Cukup Baik, 3 orang dengan rentang 65.57 - 70.67 Berkategori Sangat Baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 2. Histogram Data Hasil *Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test*

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang 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 *lillifors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lillifors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Interval Training*, kemampuan *Yoyo Intermittent Recovery Test* dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test (Smash)</i>	0,12	0,242	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test</i>	0.160	0,242	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.12 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Yoyo Intermittent Recovery Test* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0.160 dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Yoyo Intermittent Recovery Test* adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu :“terdapat pengaruh latihan *Interval Training* (X) yang signifikan dengan kemampuan *Daya tahan* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 20.29 dan T_{tabel} 1.796 Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh latihan *Interval tarining* (X) terhadap kemampuan *Daya tahan* (Y) pada pemain SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval tarining* (X) terhadap kemampuan *Daya Tahan* (Y) pada pemain SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Melihat pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir yang terlihat cenderung lemah ketika bertanding adalah lemahnya *Daya tahan* ketika saat menyerang maupun bertahan, hal ini tampak saat pemain membangun serangan, bertahan ataupun dalam keadaan *recovery* masih cenderung kehabisan stamina dan kelelahan saat bertanding. Budiwanto (2012:70) diantaranya adalah metode latihan sirkuit (*circuit tarining*), metode latihan beban (*wight training*), metode latihan interval (*interval training*), metode latihan lari bermain-main kecepatan (*fartlek*).

Dari beberapa model latihan diatas peneliti memilih model latihan interval training untuk diterapkan pada para pemain, karena sistem dari latihan *Interval Training* ini sama dengan sistem dari permian sepak bola misalnya model dari latihan *Interval*

Training ini pemain berlari – istirahat – lari - istirahat dan begitu seterusnya, begitu pula dengan permainan sepak bola pemain berlari pada saat mengejar dan menggiring bola dan istirahat pada saat bola keluar dari lapangan. Jadi latihan *Interval Training* ini di berikan pada pemain dengan tujuan adanya peningkatan daya tahan pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan Interval Training (X) terhadap kemampuan pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir, ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *Interval training* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Latihan ini membutuhkan setengah dari ukuran lapangan biasa untuk area bermain. Pelaksanaan latihan sebagai berikut: latihan interval pendek merupakan latihan yang berintensitas tinggi yang dilakukan secara berulang serta diiringi jeda istirahat dengan jangka waktu yang lebih pendek dan istirahatnya lebih lama dalam rasio kerja-istirahat 1:3 sampai 1:5. Berikut tentang latihan interval pendek dengan bentuk aktivitas latihannya menurut Sukadiyanto dan Mulk (2011:77) dalam Wijaya dkk (2018) yaitu lari 50 meter dengan pengulangan 5 kali dan istirahat 23 detik dengan bentuk istirahat jalan, lari 40 meter dengan pengulangan 5 kali dan istirahat 19 detik dengan bentuk istirahat jogging, lari 30 meter dengan pengulangan 5 kali dan istirahat 15 detik dengan bentuk istirahat jogging.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Interval training* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir. Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelah melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti menghentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali ke esokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 20.29 dan T_{tabel} 1.796. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 44.38 dan rata-rata *post-test* sebesar 49.25. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan Latihan *Interval training* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan kemampuan hasil Daya tahan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Interval training* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir.

Berdasarkan pandangan peneliti terhadap kemampuan Daya tahan bahwa keterampilan latihan *Interval training* dapat menuai hasil maksimal karena kebiasaan yang di lakukan oleh setiap individu atlet.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan Daya Tahan adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kemampuan Daya tahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi pemain Sepak Bola SSB Garuda *Talent Football* Ujung Tanjung Rokan Hilir agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adita, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di SMA NEGRI Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 2251-2259.
- Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Sepak Bola Untuk Pemula*. Tangerang Selatan: Tim Cemerlang.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Olahraga*. Malang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Malang.
- Darmawan, D. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya .
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Liihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Reamaja Rosdakarya.
- Hasyim, & Saharullah. (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negri Makasar.

- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Jakarta: Anugrah.
- Juliantine, T., Yudiana, Y., & Subarjah, H. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.
- Kholid, A., Sunarat, R., & Putra, M. A. (2020, Juni). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan VO2MAX Pada Pemain Sepak Bola U-16 Tambusai. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 12, 58-66.
- Muzaki, Efrian, H., & Suryadi, L. E. (2018, Juni). Pengaruh Latihan Interval (Interval Training) Terhadap Peningkatan VO2MAX Tim Gama FC Pancor 2017. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1, 1-6.
- Sepriadi, Asril, & Mulia, A. D. (2018, September). Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Arobik Pemain Futsal. *Jurnal Penjakora*, 5, 121-127.
- Simbolon, B. (2013). *Latihan Dan Melatih Karateka*. Yogyakarta: Griya Pustaka.
- Wijaya, F. A., Raharjo, S., & Adi, S. (2018). Pengaruh Latihan Interval Pendek Terhadap Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Akademi Arema U-14. *Jurnal Sport Science*, 8.