

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN
ANAEROBIC PEMAIN FUTSAL KLUB PUTRI
KABUPATEN SIAK**

Jordy Faisal¹, Endang Sepdanius²

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, Padang,
Indonesia

jordyfaisal1997@gmail.com

Abstract

The problem in this research is the low endurance of Anaerobic possessed by female futsal athletes in AJS Siak Regency, because when playing many players are easily tired and many are walking, and easy to lose the ball. This study aims to determine: The effect of interval training training on the endurance of anaerobic futsal players in the AJS women's club in Siak district.

The research method used was quasi-experimental design (One Pre-Test and One Post-Test) and the time of the study was carried out on December 25 and January 21, 2020. The study population was all female AJS athletes in Siak Regency totaling 20 people. Sampling is done by total sampling technique, so the total sample is 12 people. The instrument used to measure anaerobic endurance is the Running-based Anaerobic Sprint Test (RAST). Data were analyzed using t test (t-test) at a significant level $\alpha = 0.05$.

The results of the analysis show that the Interval Training Exercise increases anaerobic endurance, meaningfully it can be proven with the calculated t data = $7.92 > t \text{ table} = 1.79$. with an average of 2.57 in the pre-test and 1.48 in the post-test. This means that interval training programs can be recommended to be implemented with the aim of increasing anaerobic endurance capabilities. Based on testing this hypothesis it can be concluded that, there is a significant effect between interval training exercises on the endurance of anaerobic futsal players in the Ajs Women's Club in Siak Regency.

Keywords: Interval Training, Anaerobic Endurance, Futsal

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya daya tahan *Anaerobic* yang dimiliki atlet futsal putri AJS Kabupaten Siak, karena pada saat bermain banyak pemain yang mudah lelah dan banyak yang berjalan, dan mudah kehilangan bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Pengaruh latihan latihan *interval training* terhadap daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS putri kabupaten siak.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan rancangan (*One Pre-Test and One Post-Test*) dan waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 25 Desember dan 21 Januari 2020. Populasi penelitian adalah seluruh atlet AJS putri Kabupaten Siak yang berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, jadi jumlah sampel sebanyak 12 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur daya tahan anaerobik adalah *Running-based Anaerobic Sprint Test* (RAST). Data dianalisis dengan menggunakan uji t (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.



Hasil analisis menunjukkan bahwa Latihan *Interval Training* meningkatkan daya tahan anaerobik, secara bermakna dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung} = 7,92 > t_{tabel} = 1,79$. dengan rata-rata 2,57 pada *pre-test* dan 1,48 pada *post-test*. Artinya program latihan *interval training* dapat direkomendasikan untuk dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan kemampuan daya tahan *anerobic*. Berdasarkan pengujian hipotesis ini dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *interval training* terhadap daya tahan *anerobic* pemain futsal klub ajs putri kabupaten siak.

Kata Kunci: *Interval Training*, Daya Tahan Anaerobik, Futsal

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Istilah olahraga saat ini tidak asing lagi bagi masyarakat. Olahraga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan suatu kegiatan manusia yang ingin hidup sehat, baik jasmani maupun rohaninya. Menurut Apri Agus (2012:22) "tujuan orang berolahraga diantaranya untuk meningkatkan derajat kesehatan, untuk meningkatkan kebugaran jasmani, untuk rekreasi, untuk pencapaian prestasi dan untuk pendidikan".

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional yang berbunyi:

"Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa".



Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80), bahwasanya pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mentalnya. Sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim, dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjur dunia pada saat ini terutama di Indonesia. Di Indonesia sendiri, masyarakat banyak yang sudah mengenal olahraga ini dan banyak pula yang menyukainya bahkan menekuninya. Diantara berbagai cabang olahraga yang ada di Indonesia, futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang perkembangannya sangat pesat. Perkembangan futsal di Indonesia bisa juga dibuktikan dengan banyaknya lapangan futsal di Indonesia dan juga banyaknya instansi atau lembaga dan sekelompok masyarakat dalam komunitas yang memainkan. Karena selain sebagai sarana prestasi, olahraga futsal juga dapat berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kesehatan.

Permainan futsal adalah permainan yang berlangsung cepat antara pemain dengan pergerakan bola. Disini pemain harus terus bergerak dan mencari tempat, mengumpan bola, dan bergerak lagi. Menurut Justinus Lhaksana dalam Safi'i (2015:2) futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan, kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain.

Menurut Syafruddin dalam Ahmadi (2014:2), kondisi fisik umum adalah merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi



tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan dan kelentukan. Kondisi fisik sangat mempengaruhi penampilan seorang pemain di dalam lapangan. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari peningkatannya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan. Agar setiap atlet tampil prima dalam bermain futsal, maka dibutuhkan kondisi fisik yang baik pula, seperti daya tahan *aerobic* dan *anerobic*, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot tungkai.

Dari gambaran di atas dapat dilihat bahwa dalam permainan futsal kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik yang baik. Istilah kondisi fisik mengacu pada suatu program latihan yang dilakukan secara sistematis, berencana yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan fungsional dari seluruh sistem tubuh, agar dengan demikian prestasi atlet semakin meningkat.

Klub futsal AJS Kabupaten Siak berdiri pada tahun 2004, kemudian tahun 2014 klub AJS membuat tim putri, dan merupakan salah satu klub sepak bola yang menjadi klub futsal di Kabupaten Siak dan ikut aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia dini sampai atlet remaja. Prestasi yang sudah di capai yaitu mengikuti liga nusantara, pernah menjuarai turnamen tingkat kabupaten dan beberapa pemain sudah pernah di pakai oleh tim-tim luar dari kabupaten siak.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, ada beberapa penyebab penurunan prestasi di klub AJS putri diantaranya motivasi pemain yang kurang, gizi dari pemain yang tidak terkontrol, gaya hidup pemain yang suka begadang akibat kecanduan *smartphone*, program yang di berikan pelatih lebih banyak ke latihan taktik, dan mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan dayatahan fisik pemain. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan dayataha fisik pemain kemudian latihan fisik yang sering di

beri pelatih hanya latihan fisik yang meningkatkan daya tahan *aerobic* dari pemain. Sedangkan dalam permainan futsal daya tahan yang sangat di perlukan adalah dayatahan *anerobic*. Jadi pelatih harus pandai dalam memilih latihan dayatahan untuk pemain. Maka dari itu dibutuhkan satu program latihan yang pas untuk peningkatan dayatahan *anerobic* pemain, Kemudian belum pernah di terapkannya latihan *interval training* untuk meningkatkan daya tahan *anerobic* di klub AJS putri Kabupaten Siak.

Berdasarkan pengamatan penulis ketika melihat pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, banyak pemain yang cepat lelah dan berjalan pda saat bermain. Penulis melihat sering kali pemain mudah kehilangan bola, diakibatkan kelelahan kemudian taktik dan skill tidak jalan dengan yang diharapkan semestinya. Maka dari itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian sejauh mana pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Adapun metode latihan *interval training* merupakan variabel bebas, sedangkan peningkatan daya tahan anaerobik merupakan variabel terikat. Penelitian ini dimaksudkan untuk mencari pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan *anaerobic* pemain futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis data penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis t-tes. Sebelum dilakuka analisis t-test, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak dan uji Homogenitas apakah data berasal dari populasi yang homogen.

1. Uji Normalitas

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak.

Tabel 4. Uji Normalitas Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan *Anaerobic* Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak

Kelompok	Uji Lilliefors		Kesimpulan
	L_o	L_{tabel}	
<i>Pre-test</i>	0,164	0,242	Normal
<i>Post-test</i>	0,142	0,242	Normal

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data latihan interval *Training* dapat dilihat perbedaan antara beda tes awal dan tes akhir diperoleh $L_o < L_t$, sehingga dapat disimpulkan bahwa kedua sampel kelompok latihan berdistribusi Normal.

2. Pengujian Hipotesis

Pengolahan data dilakukan dengan menghitung pengaruh latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan Anaerobik. Uji statistik yang digunakan adalah uji *t* yaitu melihat pengaruh rerata hitung dalam satu kelompok yang sama pada taraf signifikansi 0,05. Dimana hasil analisis menunjukkan bahwa:

Terdapat Pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan *Anaerobic* Pemain Futsal Klub AJS Putri Kabupaten Siak

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05. Terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap kemampuan daya tahan Anaerobik otot tungkai pemain Futsal klub AJS Putri Kabupaten Siak, dengan skor rata-rata Indeks skala 2,57 dan standar deviasi 0,99 pada *pre-test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, skor rata-rata indeks skala 1,48 dan standar deviasi 0,57 pada *post-test*.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Latihan	Mean	SD	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
<i>Pre-Test</i>	2,57	0,99	7,92	1,79	Signifikan	Ha diterima
<i>Post-Test</i>	1,48	0,57				

Berdasarkan pada tabel dihalaman sebelumnya dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap kemampuan Daya Tahab Anaerobik pemain Futsal AJS Putri Kabupaten Siak sebesar ($t_{hitung} = 7,92 > t_{tabel} = 1,79$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

Pembahasan

1. Hakekat Futsal

Menurut Hariadi (2017:4) "Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing tim beranggotakan 5 orang, dan tujuan bermain futsal adalah memasukkan bola ke gawang lawan yang memainkan bola dengan kaki".

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay. Olahraga ini dinamakan *futebol de salao* (bahasa Portugis) atau *futbol sala* (bahasa Spanyol) yang maknanya sama, yakni sepakbola ruangan. Dari kedua bahasa tersebut dapat disingkat menjadi futsal. Pada tahun 2002, olahraga ini mulai merambah ke Indonesia dengan cepat dan mendapatkan tempat dihati para pecinta olahraga sepakbola sampai sekarang.

2. Hakekat Daya Tahan

Menurut Bafirman (2008: 29), daya tahan merupakan salah satu komponen biomoterik yang sangat dibutuhkan dalam aktifitas fisik, merupakan salah satu komponen dari kesegaran jasmani. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. Selain itu Irawadi (2013:34), menjelaskan bahwa daya tahan (*endurance*) adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentan waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan. Kelelahan yang berlebihan akan menyebabkan seseorang tidak sanggup melanjutkan pekerjaannya. Jadi, secara umum dapat dikatakan bahwa orang dianggap memiliki daya tahan, kalau ia masih sanggup bekerja terus menerus dalam periode waktu yang relatif lama.

Daya tahan atau (*endurance*) adalah kemampuan organ tubuh olahragawan untuk melawan kelelahan selama berlangsung aktivitas olahraga atau kerja dalam jangka waktu lama (Sukadiyanto, 2011: 60). Daya tahan selalu terkait erat dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan

semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan, berarti memiliki daya tahan yang baik pula. Menurut Indrayana (2012:4) “daya tahan ada-lah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah melakukan pekerjaan tersebut”. Daya tahan selalu dikaitkan dengan lama kerja (durasi) dan intensitas kerja, semakin lama durasi latihan dan semakin tinggi intensitas kerja yang dapat dilakukan seorang olahragawan maka olahragawan tersebut memiliki ketahanan yang baik.

Dari beberapa pengertian daya tahan yang dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan dari seseorang untuk melakukan gerak dengan seluruh tubuh nya dalam waktu yang cukup lama dan dengan tempo sedang sampai cepat tanpa adanya rasa kelelahan yang berarti.

3. Daya Tahan *Anaerobic*

Daya tahan *anaerobic* adalah proses pemenuhan kebutuhan tenaga di dalam tubuh untuk memanfaatkan glikogen agar menjadi sumber tenaga tanpa bantuan oksigen dari luar. Oleh karena itu daya tahan anaerobic tidak seperti daya tahan aerobik, yaitu merupakan proses pemenuhan kebutuhan energi yang tidak memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia, sedangkan kemampuan anaerobic itu sendiri dapat diartikan sebagai kecepatan maksimal dengan kerja yang dilakukan menggunakan sumber energi *anaerobic*.

Menurut Bafirman (2008:34), daya tahan *anaerobic* merupakan kesanggupan untuk mempertahankan kerja terus menerus selama mungkin dalam kondisi *anaerobic*. Pada daya tahan umum otot yang terlibat lebih banyak, yaitu lebih kurang 1/6 dari seluruh otot. Berhubung otot-otot tungkai bawah memiliki lebih 1/6 bagian dari seluruh otot tubuh, maka lari, jalan dan permainan diperlukan daya tahan *anaerobic*. Jika dilakukan dengan intensitas yang tinggi, kebutuhan oksigen melebihi kapasitas oksigen maksimal seseorang. Sejalan dengan itu Firdaus (2017:120), menjelaskan bahwa daya tahan *anaerobic* dapat diartikan sebagai suplemen untuk waktu singkat bagi daya tahan *aerobic*. Daya tahan *anaerobic* adalah faktor penting untuk memulai kegiatan otot yang tidak bisa didukung oleh system energi *aerobic*. Daya tahan anaerobic adalah bentuk ketahanan olahragawan untuk melakukan tanpa menggunakan oksigen, tubuh dapat

mempertahankan tingkat intensitas tertentu hanya untuk waktu singkat (Hendratno dalam Widiyanto 2014:6).

4. Latihan Interval

Latihan interval adalah metode latihan dayatahan yang bisa dipakai diberbagai cabang olahraga seperti berenang, bersepeda, dan kebanyakan olahraga permainan (Firdaus, 2016: 104). Menurut Irawadi (2013: 46) latihan interval yaitu latihan dimana didalam kegiatannya diselingi oleh waktu-waktu istirahat. Metode ini antara lain adalah metode latihan pengulangan dan metode latihan model.

Menurut Bafirma dalam saputra dan sepdanius (2013: 117) "latihan interval training merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan. Latihan interval dapat diterapkan pada semua cabang olahraga yang membutuhkan endurance dan stamina, misalnya atletik, basket, voli, sepakbola, tenis, dan futsal.Istirahat dalam latihan interval adalah istirahat aktif berupa jalan bukan istirahat pasif yang langsung diam setelah aktivitas.Penjelasan ahli diatas dapat disimpulkan bahwa latihan interval adalah latihan yang dilakukan dengan menentukan waktu capaian dengan selang waktu istirahat aktif yang telah ditentukan. seiring dengan Junusul, Hairi dan Rahmad dan Dinata (2019: 223) Interval training adalah suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang dikelilingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lain yang lebih ringan.

5. Hakekat Latihan

a. Pengertian

Latihan adalah bentuk struktur dan sistematis yang memerlukan waktu lama, dimana latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dari hari ke hari jumlah beban latihannya harus bertambah agar dapat meningkatkan kondisi fisik, taktik, teknik dan strategi.Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima oleh universal.

Menurut Bompa dalam Bafirman (2013: 117) "Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan".Melalui latihan seseorang untuk

mencapai tujuan tertentu. Dalam istilah fisiologinya, seseorang mengejar tujuan perbaikna sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraganya.

Menurut Rothig at al dalam Syafruddin (2012: 21) latihan (*exercise/ubung*) adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. dalam pengertian lain juga dinyatakan bahwa latihan menunjukkan pelaksanaan yang berulang-ulang dari keterampilan keterampilan yang terotomatisasi melalui tuntutan-tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan fisik.

Sistem Energi

Menurut Umar (2014: 9) energi adalah kapasitas untuk melakukan kerja (*work of capacity*). Kerja merupakan hasil perkalian antara tenaga (*force*) dengan jarak (*distance*). Semakin berat suatu pekerjaan maka semakin banyak kebutuhan energi. Semua energi yang digunakan dalam proses biologis berasal dari matahari. Energi dari matahari tersebut dirobah oleh tumbuh-tumbuhan hijau menjadi energi kimia terutama dalam bentuk karbohidrat, selulosa, protein dan lemak

Menurut Bafirman (2013: 11) energi merupakan kapasitas untuk melakukan suatu pekerjaan. Kerja/ kegiatan merupakan hasil perkalian dari tenaga (*force*) dan jarak yang diperoleh. Apabila suatu pekerjaan meningkat, energi yang diperlukan juga meningkat, dengan kata lain, energi yang dibutuhkan tergantung pada keadaan dan kebutuhan Lamb (dalam Bafirman 2013: 11). Kinerja manusia memerlukan energi. Energi tersebut berasal dari bahan makanan yang dimakan sehari-hari. Tujuan makan antara lain untuk pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk kontraksi otot. Semua energi yang dipergunakan dalam proses biologi bersumber dari matahari.

Dari pendapat di atas dapat kita simpulkan bahwa energi merupakan kapasitas tubuh untuk melakukan suatu pekerjaan. Dan apabila pekerjaan meningkat maka energi yang di perlukan oleh tubuh meningkat pula.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan dan saran sebagai berikut: Latihan *Interval Training* meningkatkan daya tahan anaerobik, secara bermakna dapat dibuktikan dengan data $t_{hitung}=7,92 > t_{tabel}=1,79$. dengan rata-rata 2,57 pada *pre-test* dan 1,48 pada *post-test*.

Saran

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih disarankan untuk memberikan latihan *Interval Training* sebagai cara untuk membentuk Daya tahan anaerobik pada atlet futsal AJS putri Kabupaten Siak. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan Anaerobik. Hal ini berarti latihan ini dapat dijadikan program tetap guna meningkatkan prestasi pada atlet futsal AJS putri Kabupaten Siak.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi daya tahan anaerobik seperti, keturunan, usia, jenis kelamin, berat badan, dan sebagainya.
3. Bagi peneliti yang berminat meneliti lebih lanjut disarankan untuk dapat memperbanyak jumlah sampel dan mengkaji bentuk-bentuk latihan lainnya.

DAFTAR RUJUKAN

Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Ahmadi, Nuril. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. FIK UNP.

Arif dan alexander 2019. *Pengaruh Latihan Plyometric Jump To Box Terhadap Power Otot tungkai Pemain Bola Voli Pada Tim Putri PenjasKesrek Undana*. *Jurnal Segar* 8 (1), 38-46

Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP.

_____. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang

Aziz, Ishak. 2016. *Dasar-Dasar Penelitian Olahraga*. Jakarta: Kencana.

Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media.



- Bafirman dan Agus. 2010. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Malang: Wineka Media
- Chu Donal A, & Myer Gregory.D, (2013). *Plyometrics*.California:Leisure Press.
- Depdikbud.2002. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Balai Pustaka. Jakarta.
- Erianti. 2004. *Bola Voli*. Padang: Sukabina Press.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang: UNP Press.
- Ismayarti. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : UNS Press.
- Mcneely dan sandler. 2007. *Power Pliometrics The Complete Program*. Maidenhead, England.
- Putra, Juli rahman dan Windo Wiria Dinata.2019. Pengaruh Interval Training Terhadap Kemampuan VO2 Max Pemain Sepakbola SMA N 3 Kota Solok. *Jurnal Stamina*. 2 (5), 220-229.
- Sajoto.M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Depdikbud.
- Saputra, Ady dan Endang Sepdanius. 2018. Pengaruh latihan Interval Terhadap Volume Oksigen Maksimal Klub Sepak Bola PS Tebo Kabupaten Tebo. *Jurnal Stamina*.1 (3), 94-105.
- Syafruddin. 2012. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang
- Syafruddin. 2011. Ilmu Kepeleatihan Olahraga teori dan aplikasinya dalam Olahraga UNP Press Padang.
- Syahfruddin. 1999. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang:UNP.
- Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta.