

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL PETROPALI**

SKRIPSI

Oleh

M.ALRIDHO HALSAN

NIM:06061381722074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA PALEMBANG**

2022

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA
TAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL PETROPALI**

SKRIPSI

oleh

M.alridho Halsan

NIM: 06061381722074

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Jumat

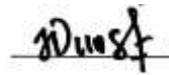
Tanggal : 01 April 2022

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes



2. Anggota : Destriana, M.Pd



**Palembang,
Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 1960061019503200**



**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN
PEMAIN AKADEMI FUTSAL PETROPALI**

SKRIPSI

Oleh

M.ALRIDHO HALSAN

NIM:06061381722074

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjan

**Mengetahui
Ketua Program Studi**



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 1960061095032006

**Mengetahui
Pembimbing**



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Alridho Halsan

Nim : 06061381722074

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bawah skripsi yang berjudul **"Pengaruh Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Akademi Futsal Petropali"**. Ini adalah benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/ atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa ada pemaksaan dari pihak manapun.

sembang, Mei 2022
ulis

NIM Alridho Halsan
NIM. 06061381722074

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pemain Akademi Futsal Petropali” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D, selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih Akademi Futsal Petropali yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Palembang, Mei 2022
Penulis

M. Alridho Halsan
NIM. 06061381722074

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul :**“Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Akademi Futsal Petropali”**. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka.

Wassalam, Mei 2022

Penulis

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiin,

Dengan mengucap puji serta syukur kepada Allah SWT serta shalawat untuk Nabi Muhammad SAW, Skripsi ini saya persembahkan kepada:

- ❖ Kedua orang tuaku tercinta (Bapak Santosa, S.T dan Ibu Halimah Tuksadiyah, Amd. Keb) terima kasih selalu mendo'akan, menasehati, membimbing dan mendukung setiap langkah yang aku lakukan. Semua usaha yang aku lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat mereka bangga.
- ❖ Kakak dan Adikku, Windya Sandiah, Sabila Balqis Sandiah, M. Alhafid Halsan, terimakasih kalian sudah memberikan banyak pengalaman berharga, selalu mendoakan, dan menyemangatiku agar tidak menyerah.
- ❖ Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. terimakasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terimakasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Syamsuramel, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Afrizal, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Syafaruddin, bapak Meirizal, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, bapak Reza, bapak Richard, bapak Soleh, ibu Ana, ibu Ani, ibuk Silvi, bapak Wahyu, bapak Risky dan admin penjaskes (Mba Cika dan kak Angga)
- ❖ Tidak lupa untuk orang-orang yang selalu ada dan tidak pernah meninggalkan, selalu menyemangati, membantu, mendukung, dan mendoakan serta tidak pernah lelah menasihati aku selama ini. Mereka adalah sahabat-sahabat terbaikku terimakasih kepada
- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2017 Palembang (Afiiqurrahman, Al Akbar Rahmat Ramadhan, Apriandi Ismunahar, Deri

Okpriadi, Diki Supriyanto, Edo Arisyandi, Farhan Mu'azim, Fathul Fitrah, Gunawan Setiawan, Gilang Maekhendra, Ilham Kurniawan, Leo Valdy Fasha, Muhammad Abi Dzar Almadhanie, Muhammad Arif Permana, Muhammad Dsandy Pratama, Muhammad Dhafa Alfarazi, Muhammad Febri Apriansyah, Muhammad Khairul Anwar, Muhammad Hisyam Ranu Husodo, Muhammad Iqbal, Naufal Andre Hidayatullah, Siska Pujiyanti, Zuljalali Wal Ikrom).

- ❖ Teman terdekat yang selalu mendukung dan membantu proses pengerjaan skripsi ini; Mia Dian Januarti.
- ❖ Pemain Akademi Futsal Petropali yang telah bersedia membantu penelitian ini
- ❖ Agama, Bangsa, Dan Almamaterku.

MOTTO

- ❖ "Boleh jadi kamu membenci sesuatu padahal ia amat baik bagimu, boleh jadi pula kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." - QS. Al-Baqarah: 216
- ❖ "Dunia ini ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu." - Ibnu Qayyim Al Jauziyyah
- ❖ "Jangan berduka, apa pun yang hilang darimu akan kembali lagi dalam wujud lain." - Jalaludin Rumi
- ❖ "Bersemangatlah atas hal-hal yang bermanfaat bagimu. Minta tolonglah kepada Allah, jangan engkau lemah." - HR. Muslim

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	I
HALAMAN PENGESAHAN.....	I
PERNYATAAN.....	II
PRAKATA.....	III
KATA PENGANTAR.....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan masalah.....	3
1.4. Rumusan masalah.....	4
1.5. Tujuan penelitian.....	4
1.6. Fungsi penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Hakikat Daya tahan	5
2.1.1. Macam-macam Daya Tahan	5
2.1.2. Faktor yang mempengaruhi Daya Tahan	6
2.2. Latihan Daya Tahan	7

2.2.1. Hakikat Latihan.....	10
2.2.2. Pengertian Latihan	10
2.2.3. Prinsip Latihan	11
2.3. Aspek Latihan	12
2.3.1. Tujuan latihan.....	13
2.3.2. Komponen latihan	13
2.3.3. Hakikat Futsal	13
2.3.4. Lapangan Futsal	14
2.3.5. Teknik Dasar Futsal	15
2.3.6. Hakikat Interval Training.....	16
2.4. Tujuan Interval Training	17
2.5. Penelitian yang relevan	18
2.6. Kerangka Berfikir.....	20
2.7. Hipotesis.....	20

BAB III METODE PENELITIAN

3.1. Jenis penelitian.....	21
3.2. Rancangan penelitian.....	21
3.3. Populasi dan Sampel Penelitian	22
3.2. Intrumen Penelitian	22
3.4. Pelaksanaan Tes	22
3.5. Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Variabel Penelitian.....	25
3.7. Defisini Oprasional	25
3.8. Tempat dan Waktu Penelitian	26
3.9. Uji Normalitas	27
3.10. Uji hipotesis	29

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Umum Lokasi	30
4.1.1. Deskripsi Sampel Penelitian	30
4.1.2. Deskripsi data hasil pretest bleef test	30
4.1.3. Deskripsi Data Hasil PosttestTes bleef	34
4.1.4. Deskripsi data Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan	36
4.1.5. Deskripsi Data Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Akademi Futsal Petropali	37
4.1.6. Uji Normalitas	38
4.1.7. Uji Hipotesis	38
4.2. Pembahasan.....	39
4.2.1. Pembahasan Hasil Data Pretest dan Posttest.....	39
4.2.2. Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pemain Akademi Futsal Petropali	40

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan	43
5.2. Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	44
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel Daftar Distribusi Data Instrumen Tes Bleep (Pretest)	32
Tabel Daftar Distribusi Data Instrumen Tes Bleep (Pretest)	32
Tabel Daftar Distribusi Instrumen Test Bleep (Posttest)	35
Tabel Daftar Distribusi Data Instrumen Test Bleep (Posttest).....	35
Tabel Daftar Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest.....	37
Tabel Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Otot	10
Gambar 2.2. Lapangan Futsal	14
Gambar 2.3. Kerangka Berfikir.....	20
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	21
Gambar 4.3. Histrogram Pretest Hasil Bleep Test	33
Gambar 4.5. Histogram Posttest Hasil Bleep Test.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Daftar Riwayat Hidup.....	47
Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	48
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	49
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	50
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal	51
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian	52
Lampiran 6. Surat Selesai Penelitian	53
Lampiran 7. Program Latihan	54
Lampiran 8. Hasil Interval training.....	59
Lampiran 9. Hasil Tes Bleep.....	60
Lampiran 10. Surat Bimbingan Hasil Penelitian	63
Lampiran 11. Surat Persetujuan Seminar Hasil	64
Lampiran 12. Surat Perbaikan Seminar Hasil.....	65
Lampiran 13. Surat Keterangan Ujian Akhir	66
Lampiran 14. Surat Perbaikan Skripsi	69
Lampiran 15. Dokumentasi.....	70

PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP DAYA TAHAN PEMAIN AKADEMI FUTSAL PETROPALI

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh dari latihan *interval training* pada atlet futsal Petropali terhadap daya tahan tubuh pemain. Penelitian ini menggunakan latihan *interval training* sebagai upaya yang diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh pemain dalam waktu yang panjang. Populasi dalam penelitian ini yaitu berjumlah 30 orang, dan juga sampel pada penelitian ini adalah sama dengan jumlah populasi yang ada. Penelitian ini dilaksanakan dalam waktu 6 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu selama latihan. Jenis penelitian ini menerapkan metode penelitian *quasyexperimen* dengan penelitian *design* yang digunakan adalah *experimen one group test* dan *posttest design*. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *bleef tes*. Bentuk tes ini digunakan pada tes awal dan tes akhir atau sering disebut *pretest* dan *posttest* yang bertujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan tubuh pemain, hasil rata-rata yang didapatkan pada *pretest* sebesar 36,23 dan *posttest* sebesar 40,7 rumus yang dipakai pada penelitian ini adalah t-tes yang mendapatkan hasil statistik uji T sebesar 14,68 sedangkan T_{table} sebesar 1,70 kriteria pengujian hipotesis diterima H_1 jika $T_{hitung} > T_{table(1-\alpha)}$, dan ditolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{table(1-\alpha)}$, karena hasil $T_{hitung}(14,68) > T_{table}(1,70)$ hal ini menunjukkan bahwa nilai T-test yang diperoleh pada penelitian ini lebih besar di bandingkan nilai T-test dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini yaitu ada pengaruh dari latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan tubuh pada atlet futsal Petropali.

Kata kunci: Futsal, Daya tahan, *interval training*.

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas
Sriwijaya (2022)

Nama : M.alridho Halsan

NIM : 06061381722074

Dosen Pembimbing : Drs. Syamsuramel, M.Kes

Koordinator Program Studi : Dr. Hartati, M.Kes

INTERVAL TRAINING ON THE ENDURANCE OF THE PETROPALI FUTSAL ACADEMY

ABSTRACT

This study aims to determine whether there is an effect of interval training training on Petropali futsal athletes on the endurance of players. This study uses interval training as an effort that is expected to increase the endurance of players in the long term. The population in this study amounted to 30 people, and the sample in this study was the same as the existing population. This study was conducted within 6 weeks with a frequency of 3 times a week during exercise. This type of research applies a quasi-experimental research method with the research design used is an experimental one group test and post test design. The type of instrument used in this study is the bleef test. This form of test is used in the initial test and final test or often called pretest and posttest which aims to determine the increase in the player's endurance, the average result obtained in the pretest is 36.23 and the posttest is 40.7, the formula used in this research is t-test which gets the results of the t-test statistics of 14,68, while Ttable is 1,70. Hypothesis testing criteria accepted H_1 if $T_{hitung} > T_{table(1-\alpha)}$, and rejected H_0 if $T_{hitung} < T_{table(1-\alpha)}$, because the results $T_{hitung}(14,68) > T_{table}(1,70)$ this shows that the t-test obtained in this study is greater than the test value, thus the hypothesis in this study is that there is an effect of interval training on increasing endurance in Petropali Futsal athletes.

Keyword : Futsal, *Durability*, *Interval Training*.

Pembimbing



Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 196303081987031003

Mengetahui:
Koordinator Program Studi



Lt. FIRDIAU, M.KES
NIP. 196006101985032002

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial (Destriana, 2012:26). Olahraga Futsal adalah salah satu olahraga paling terkenal di seluruh planet saat ini. Hampir setiap negara atau daerah bermain futsal. Futsal adalah permainan prestasi, di mana banyak individu dan anak muda saat ini melakukan futsal sebagai diskusi untuk berprestasi. Untuk mencapai prestasi yang ideal membutuhkan kapasitas fisik, strategis, khusus, dan mental yang hebat. Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua kelompok yang terdiri dari lima pemain masing-masing bermain di lapangan, masing-masing kelompok berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan menjaga agar musuh tidak mencetak gol, apalagi futsal. merupakan olahraga tim yang membutuhkan banyak tuntutan fisik termasuk daya tahan, kecepatan, kekuatan, dan kelincahan untuk mengubah arah dengan cepat dan terorganisir (Patta Rawut Khaosanit, 2018:210-219).

Seperti yang ditunjukkan oleh Justinus Lhaksana (2011: 17) untuk melakukan metode dasar futsal, diperlukan keadaan yang luar biasa, bagian-bagian berbeda dari keadaan yang harus dimiliki seorang pemain futsal adalah (1) ketekunan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) ketangkasan, (5) kekuatan, (6) kemampuan beradaptasi, (7) ketepatan, (8) koordinasi, (9) keseimbangan (equilibrium), dan (10) (Reaksi reaksi). Dari sepuluh bagian tersebut, mungkin bagian yang paling menarik adalah bagian ketekunan karena dalam permainan futsal pemain diharapkan untuk terus bergerak dalam irama yang cepat dan dalam waktu yang cukup lama.

Daya tahan atau daya tahan tubuh adalah kemampuan otot yang bekerja dengan menggunakan durasi waktu tertentu dengan menggunakan sistem energi khusus, kemampuan daya tahan aerobik untuk memanfaatkan energi selama latihan atau aktivitas. Sukadiyanto (2011: 83). fisik dalam waktu yang lama, semakin lama waktu pertandingan maka daya tahan seorang pemain juga harus semakin tinggi, dan semakin besar daya tahan (kapasitas aerobik) seorang pemain maka proses pemulihan pemain dalam suatu latihan/pertandingan akan semakin cepat. . Daya tahan yang tinggi sangat penting, karena banyaknya pengulangan teknik dalam permainan futsal, oleh karena itu daya tahan yang tinggi akan berdampak pada metabolisme tubuh dalam mengubah makanan menjadi energi yang dibutuhkan untuk aktivitas fisik.

Ketekunan adalah kapasitas untuk menyelesaikan latihan untuk waktu yang cukup lama tanpa menghadapi kelemahan kritis. Syafruddin (2011:101) merekomendasikan, “secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat kerja fisik dan psikis dalam waktu yang lama”. Frieder dan Bompa dalam Apri Agus (2012:38) juga merekomendasikan ada dua jenis ketekunan, yaitu ketekunan berdampak tinggi dan ketekunan anaerobik. Hubungan antara ketekunan dan presentasi individu mencakup (1) kemampuan untuk menyelesaikan latihan tanpa henti dengan fokus yang ekstrim dan untuk waktu yang cukup lama, (2) kemampuan untuk mempersingkat waktu pemulihan, terutama dalam permainan dan kontes, (3) kemampuan untuk mengakui beban persiapan yang lebih berat, lebih panjang dan bergeser. Ada beberapa jenis kegiatan untuk bagian dari ketekunan dan salah satu jenis kegiatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan ketekunan adalah persiapan rentang.

Persiapan rentang adalah jenis bagian aktivitas aktual yang diulang dengan energi terfokus dan diikuti oleh waktu pemulihan. Seperti yang ditunjukkan oleh Apta Mylsidayayu dan Febi Kurniawan (2015:93) persiapan rentang merupakan kerangka aktivitas yang dicampur dengan waktu istirahat (peregangan). Rentang mempersiapkan adalah kerangka atau strategi persiapan yang diselingi dengan peregangan sebagai waktu istirahat (Harsono dalam Mohammad Fadhil Ulum, 2013: 4). Persiapan yang matang diambil dengan beberapa pertimbangan termasuk pertimbangan individu terkait dengan peralatan, instrumen, cadangan, aksesibilitas informasi dan referensi yang ada serta kemampuan membekali bagi pembeli (klien). Dengan demikian, persiapan peregangan benar-benar masuk akal sebagai salah satu jenis kegiatan untuk meningkatkan ketekunan, terutama untuk pemula atau pesaing pemula.

Menurut hasil observasi yang dilakukan terhadap pemain *academy* futsal petropali pada saat *game* ditemukannya beberapa pemain yang mempunyai daya tahan yang baik sedangkan daya tahan pemain lain nya masih kurang baik. Setelah dilakukan pretest awal data yang di peroleh yaitu dari 30 atlet terdapat 20 atlet mempunyai daya tahan nya masih kurang baik. Oleh karena itu, selama pertandingan banyak peserta merasa lelah secara efektif, dan persiapan yang serius diharapkan dapat mencapai hasil terbaik dan dapat meningkatkan ketekunan para pemain yang berpartisipasi dalam pelatihan di Akademi Futsal Petropali. Sehubungan dengan hal tersebut, maka diadakan suatu tinjauan yang bertujuan untuk memutuskan dampak dari latihan span terhadap ketekunan dalam latihan futsal di Petropali Futsal.

1. 2 Permasalahan penelitian

1. 2.1 Identifikasi masalah

1. Pemain futsal di akademi Futsal Petropali cepat mengalami kelelahan pada saat mengikuti pertandingan.
2. Kemampuan daya tahan pemain Akademi Futsal Petropali masih kurang baik.

1. 2.2 Batasan masalah

Mengingat landasan di atas, agar masalah yang diteliti tidak terlalu jauh jangkauannya dan tidak melenceng dari tujuan yang sebenarnya, maka penting untuk membatasi masalah yang terkonsentrasi agar konsekuensi dari para ahli lebih terarah dan tidak menimbulkan berbagai terjemahan, ini berkonsentrasi hanya menyoroti dampak persiapan peregangan terhadap ketekunan yang sebenarnya pada Akademi Futsal Petropali.

1. 2.3 Rumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan fisik pada Akademi Futsal Petropali?

1. 2.4 Tujuan penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh regangan persiapan untuk ketekunan yang sebenarnya di Akademi Futsal Petropali.

1. 2.5 Fungsi penelitian

Fungsi yang dapat di ambil adalah:

1. Teoritis
 - a. sebuah. Menambah peningkatan informasi khususnya bagi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.
 - b. Sebagai ulasan bagi para analis tambahan, dengan tujuan agar mereka mengetahui tentang kegiatan-kegiatan untuk meningkatkan ketekunan yang tepat dalam permainan futsal.
2. Praktis
 - a. Digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan daya tahansiswa.
 - b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi dalam satu pertandingan futsal.
 - c. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan bentuk latihan daya tahan secara tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Apri Agus. 2012. Olahraga Kebugaran Jasmani. Padaang: Sukabina Press
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Pprestasi Optimal .
Jurnal Mmedia Ilmu Keolahragaan vol 3 No 1 , halaman 37-40.
- Bompa, O.T. (1994). Theory and methodology of training.The key to athletics performance
dubuge. Lowa: Kendah Hunt. Publishing Company.
- Budiwanto, Setyo. 2012. Metodologi Latihan Olahraga. Malang: Universitas Negri Malang.
- De Franca, Elias. 2018. Improvement of the Metabolic Profile in Young Overweight Adults Using
High Doses of Branched Chain Amino Acids During Sprint Interval Training. Jounal of
Physical Education and Sport. 18(1):41-51.
- Destriana. (2012). *Latihan Passing Atas Double Contact*. Palembang: Jurnal Altius Penjaskes
FKIP Unsri.
- Fadhil, Mohammad Ulum. 2013. Pengaruh Latihan Interval Pendek terhadap Peningkatan Daya
Tahan Anaerobik Pada Pemain Hoki SMA Negeri 16 Surabaya. Jurnal Kesehatan
Olahraga. 2(1):1-12.
- Haff, G Gregory, Triplett, N Travis. 2016. Essential Strength Training and Conditioning. Human
Kinetics. US
- Hendratno. (2013). Pengertian Aerob dan Anaerob (Error! Hyperlink reference not valid.) diaskes
April 2013.
- Henjilito, Raffly. 2018. The Influence of Exercise Method and Reactions Time To Skills Sprint
100 meters. Journal of Indonesian Physical Education and Sport. 4(1):120-140.
- Hermawan, Iwan. 2016. Norma Tes Daya Ledak, Kecepatan, Daya Tahan Sepakbola untuk
Kategori 13-14 Tahun. Journal Physical Education, Health, and Recreation. 1(1):10-20.
- Indrayana, Boy. 2012. Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training dan Fartlek Terhadap Daya
Tahan Kardiovaskuler pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007.
Jurnal Cerdas Sifa. (1):1-10.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjaskes
FKIP Universitas Sriwijaya. Jurnal Altius. 2(1):1-6.
- Javier, Emilio Martinez Lopez. 2018. 24 Sesiions of Monitored Cooperative HighIntensity Interval
Training Improves Attention-Concentration and Mathematical Calculation in Secondary
School. Journal of Physical Education and Sport. 18(3):1572-1582.
- Kumar, R. (2012). Scientific methods of coaching and training. Delhi: Jain Media Graphics.
- Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik dan Strategi Futsal Modern, Jakarta: Be champion(swadaya
group).

- Mekoulou, Jerson Ndongo. Is There an Effect of the Order of Realization of Sprint and Endurance Intermittent Test?. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(3):912-924.
- Mohammad Faiz Setio Budi dan Sugiharto. 2015. Circuit Training Dengan Rasio 1:1 dan Rasio 1:2 Terhadap Peningkatan VO2MAX. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 4(3).53-58
- Mylsidayu , Apta dan Febi Kurniawan. 2015. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta.
- Rawut, Patta Khaosanit. 2018. Acute Effect of Different Normo
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugeng, Tri Atmojo. 2018. Perbandingan Interval Training dan Circuit Training Untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, Kekuatan, Reaksi dan Kecepatan Pada Atlet Putra UKM Bola Tangan UNESA. *Jurnal Prestasi Olahraga*. 3(1):1-8.
- Sugiyono. (2014) *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*
- Suharsimi, 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:
- Sukadiyanto, 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung. Yogyakarta.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press
- Sukirno. 2015. *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Sukirno. (2017). *Dasar dasar atletik dan latihan fisik menuju prestasi tinggi Palembang: UNSRI PRESS*.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Syamsuramel. 2012. Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Altius*. 2(1):63-68.
- Syamsuramel. 2019. Pengaruh latihan interval training lari 30 meter terhadap kemampuan frekuensi kecepatan tendangan lurus siswa ekstrakurikuler pencak silat di MAN 3 Palembang. *Jurnal Altius: jurnal ilmu olahraga dan kesehatan Volume 8 No 1, FKIP UNSRI*.
- Syantica, Yan. 2013. Perbedaan Tes Balke, Tes Cooper, dan Tes Multistage Terhadap Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman. *Jurnal keolahraaan*. 1(1):45-54.
- Tamimi, Nasiruddin. 2017. The Effect of Wide Push-up Exercise and Narrow Push-up Exercise Agains Strength, Power, and Endurance. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*. 3(2):70-83.
- Zarwan. 2012. *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.