

## PENGARUH *INTERVAL TRAINING* DAN *FARTLEK TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN

**Firman Adityatama<sup>1</sup>, Sartono<sup>2</sup>, Oman Hadiana<sup>3</sup>, Didi Muhtarom<sup>4</sup>**  
<sup>1,2,3,4</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Dosen STKIP  
Muhammadiyah Kuningan

Alamat : Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511  
Email: [firman@upmk.ac.id](mailto:firman@upmk.ac.id) , [satria\\_bms@upmk.ac.id](mailto:satria_bms@upmk.ac.id), [hadianaoman@upmk.ac.id](mailto:hadianaoman@upmk.ac.id),  
[karom@upmk.ac.id](mailto:karom@upmk.ac.id)

**Abstract:** This study aims to: (1) determine the effect of interval training on increasing endurance (2) The effect of fartlek training on increasing endurance (3) How much influence do interval training and fartlek training have on increasing endurance? This research is experimental. The data collection technique uses a multi-stage fitness test. Statistical analysis techniques using the t test at a significance level of 5% are used to do the requirements analysis test, namely the normality test and homogeneity test. The conclusions from this study are: (1) There is a significant difference in the effect of the interval training group on increasing endurance. This is evidenced by  $t_{count} = 9.8827$ , which is greater than  $t_{table} = 2.776$  with a significance level of 5%. (2) There is a significant difference in the effect of the fartlek training group on increasing endurance. This is evidenced by  $t_{count} = 9.8717$ , which is greater than  $t_{table} = 2.776$  with a significance level of 5%; (3) Interval training has a better effect than fartlek training on increasing endurance.

**Keywords:** *Interval Training, Fartlek Training, Endurance*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan: (1) Pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan (2) Pengaruh *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan (3) Seberapa besar pengaruh *interval training* dan *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data menggunakan *multi stage fitness test*. Teknik analisis statistik menggunakan uji t pada taraf signifikansi 5%, untuk dilakukan uji persyaratan analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji homogenitas. Simpulan dari penelitian ini : (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada kelompok *interval training* terhadap peningkatan daya tahan. Hal ini dibuktikan dari  $t_{hitung} = 9,8827$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,776$  dengan taraf signifikansi 5%.; (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada kelompok *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan. Hal ini dibuktikan dari  $t_{hitung} = 9,8717$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,776$  dengan taraf signifikansi 5%; (3) *Interval training* lebih baik pengaruhnya dari pada *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan.

**Kata Kunci:** *Interval Training, Fartlek Training, Daya Tahan*

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kebugaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Futsal adalah salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia. Futsal mempunyai tujuan yang berbeda pada setiap pelakunya, ada yang menggunakan untuk sekadar bersenang-senang, ada yang menggunakan untuk prestasi. Prestasi olahraga memerlukan usaha yang harus dilaksanakan secara sungguh-sungguh, sebab banyak faktor yang menentukan keberhasilan seorang dalam mencapai prestasi.

Olahraga futsal merupakan permainan dengan *intermittent intensity* yang cepat dan kerja jantung yang optimal, karna kerja jantung yang baik akan mampu mentransferkan oksigen ke jaringan otot yang aktif, sehingga resistensi energi cepat dan dapat mempercepat proses pemulihan. Hal ini didasari karena durasi permainan futsal 2 x 20 menit dengan jumlah pemain 5 orang, sehingga menuntut pemain untuk terus bergerak seperti membuka ruang,

menciptakan peluang dan menjaga lawan. Tuntutan tersebut dapat dipenuhi oleh pemain apabila pemain tersebut memiliki kondisi fisik yang baik terutama komponen daya tahan aerobik. hal ini didasari karena apabila kapasitas aerobik bagus, energi yang dikeluarkan juga maksimal sehingga pemain mampu melakukan kerja fisik secara optimal.

Prestasi dalam olahraga dapat dicapai melalui latihan secara intensif dan teratur. Pelaksanaan latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik. Berkaitan dengan prinsip-prinsip latihan Sudjarwo (1995: 21) menyatakan bahwa “prinsip-prinsip latihan digunakan agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet”. Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat.

Interval *training* adalah latihan mengkombinasikan jarak lari, kecepatan lari, dan waktu istirahat. *Interval training* juga menggunakan prinsip penambahan beban dalam setiap latihan (Suharjan, 2013: 68). Menurut Sugiharto (2014: 54) *interval training* memiliki ciri-ciri adanya variasi antara kerja dan latihan. *Interval training*

tidak hanya memungkinkan atlet bekerja saat intersitas tinggi tetapi atlet dapat bekerja saat latihan yang terus-menerus. Harsono (2016: 18) menjelaskan *interval training* adalah sistem latihan yang sisipi dengan interval-interval yang berupa masa istirahat. *Interval training* tidak perlu mengacu kepada metode latihan tertentu. *Interval training* sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih karena memiliki dampak positif bagi perkembangan daya tahan atlet.

*Fartlek training* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan menempuh jarak jauh dengan variasi lari sebagai kecepatan berlari (Suharjan, 2013: 65). Variasi lari yang digunakan bisa dimulai dari jogging kemudian *sprint* pendek, *sprint*, dan dilakukan secara berulang-ulang. *Fartlek training* dapat dilakukan di alam terbuka dengan topografi yang berubah-ubah, sehingga menimbulkan suasana yang menyenangkan. Menurut Bompa and Haff (2009: 305) *fartlek training* adalah metode latihan kombinasi antara *interval training* dan *continuous training*. Contohnya pelari dapat menentukan kecepatan berlari baik cepat atau lambat. *Fartlek training* mungkin bisa dijadikan pilihan ketika tahap persiapan umum atau rencana latihan tahunan karena latihan ini menjadi tantangan bagi sistem fisiologis tubuh. Menurut Harsono (2016: 17) *fartlek training* merupakan sistem

latihan yang sangat baik untuk meningkatkan daya tahan pada semua cabang olahraga. *Fartlek training* sebaiknya dilakukan di alam terbuka dengan kondisi yang bervariasi dan bisa dijadikan pilihan untuk meningkatkan VO<sub>2</sub>max pemain.

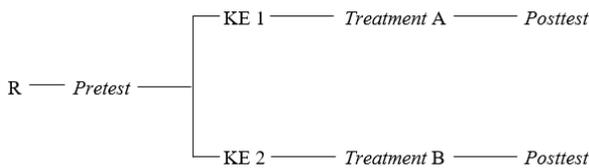
Kapasitas aerobik maksimal dinyatakan sebagai VO<sub>2</sub>max. Kapasitas aerobik pada hakikatnya menggambarkan besarnya kemampuan motorik (*motorik power*) dari proses aerobik pada seorang atlet. VO<sub>2</sub>max yang tinggi memungkinkan untuk melakukan pengulangan gerakan yang berat dan lebih lama, dibandingkan bila VO<sub>2</sub>max rendah. Aktivitas yang dilakukan sama, maka VO<sub>2</sub>max yang lebih tinggi akan menghasilkan kadar asam laktat yang rendah. Hal ini menjadi salah satu penyebab kenapa seseorang yang memiliki VO<sub>2</sub>max yang tinggi lebih cepat pemulihannya setelah beraktivitas/ latihan jika dibandingkan dengan seseorang yang VO<sub>2</sub>max nya rendah.

VO<sub>2</sub>max merupakan kapasitas maksimum seseorang dalam menangkap dan memakai oksigen (O<sub>2</sub>). Satuannya adalah cc/kg berat badan /menit atau met. Satu met adalah 3,5 cc/kg/menit. Pada pemain dengan VO<sub>2</sub>max yang optimal, maka pemain dapat bergerak dengan kecepatan dan power yang maksimal dan dalam kondisi aerobik pada sintesis ATPnya.

**METODE PENELITIAN**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, alasan menggunakan metode eksperimen yaitu kegiatan percobaan yang diawali dengan memberikan perlakuan kepada subjek yang diakhiri dengan suatu tes guna mengetahui pengaruh perlakuan yang diberikan. Mengenai metode eksperimen menurut Sudjana (2002: 21) berpendapat bahwa “tujuan penelitian eksperimental adalah untuk meneliti ada tidaknya hubungan sebab akibat tersebut dengan cara memberikan perlakuan (treatment) terhadap kelompok eksperimen yang hasilnya dibandingkan dengan hasil kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan atau diberi perlakuan yang berbeda”.

Rancangan dalam penelitian ini menggunakan “*Pretest-Posttest Design*”. Gambar rancangan penelitian “*Pretest-Posttest Design*” menurut Sudjana (2002: 21) adalah sebagai berikut:



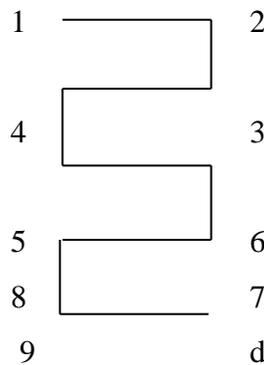
Gambar Rancangan Penelitian

Keterangan:

- R = *Random*
- Pre-test* = Tes awal daya

- tahan
- KE 1 = Kelompok 1 (K1)
- KE 2 = Kelompok 2 (K2)
- Treatment A = *Interval training*
- Treatment B = *Fartlek training*
- Post-test = Tes akhir daya
- tahan

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada daya tahan pada tes awal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian subjek yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 (K1) dan kelompok 2 (K2). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara ordinal pairing. Adapun teknik pembagian kelompok secara ordinal pairing sebagai berikut:



9 dan seterusnya.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal amatir

Jokam Kabupaten Brebes yaitu sebanyak 10 pemain. Dengan jumlah populasi pemain sebanyak 10 pemain, maka seluruh subjek populasi dijadikan sumber data, maka dalam penelitian ini mengambil sampel total, jadi sampel sama dengan jumlah populasi yaitu sebanyak 10 pemain.

Instrumen penelitian menggunakan tes dan pengukuran. Sesuai dengan variabel yang diteliti, data yang terkumpul adalah data peningkatan daya tahan menggunakan *Multi Stage Fitness Test (MFT)* yang diberikan sebelum dan sesudah *treatment*.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data daya tahan aerobik ( $VO_{2max}$ ). Data daya tahan aerobik diambil sebelum dan sesudah perlakuan dengan tujuan membandingkan adakah perubahan setelah dilakukan perlakuan. Teknik pengumpulan data daya tahan menggunakan petunjuk *Multi Stage Fitness Test (MFT)* (Sukadiyanto, 2009: 85). Teknik pengolahan data untuk mengolah data yang terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* daya tahan, maka teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t untuk mengetahui perbandingan *interval training* dan *fartlek training* dalam meningkatkan daya tahan aerobik. Untuk membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji t (Sudjana, 2002: 36). Sebelumnya dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji

normalitas dan uji homogenitas. Adapun langkah-langkah uji normalitas data dalam penelitian ini yang menggunakan metode *Liliefors*, Uji homogenitas dilakukan dengan cara membagi varians yang lebih besar dengan varians yang lebih kecil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pencapaian tujuan yang diinginkan dalam penelitian ini dilakukan tes daya tahan. Data yang dikumpulkan terdiri dari tes awal secara keseluruhan, kemudian hasil tes awal dirangking. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*, dikelompokkan menjadi dua kelompok, yaitu kelompok 1 dengan *interval training* dan kelompok 2 dengan perlakuan *fartlek training*, serta data tes akhir masing-masing kelompok. Data tersebut kemudian dianalisis dengan statistik *t-test* seperti terlihat pada lampiran. Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel Deskripsi Data Hasil Tes Daya Tahan pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Tere ndah	Hasil Terti nggi	Mea n	SD
Kelompok 1	Awal	5	39,6	46,8	42,8	3,07
	Akhir	5	42,1	48,7	45,5	2,86
Kelompok 2	Awal	5	38,2	44,9	42,4	2,66
	Akhir	5	39,2	46,5	43,7	2,86

Dari tabel dapat diketahui bahwa sebelum diberikan perlakuan kelompok 1 memiliki rata-rata daya tahan sebesar 42,88, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata daya tahan sebesar 45,52. Adapun rata-rata nilai daya tahan pada kelompok 2 sebelum diberi perlakuan adalah sebesar 42,42, sedangkan setelah mendapatkan perlakuan memiliki rata-rata nilai daya tahan sebesar 43,74.

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *liliefors*. Hasil uji normalitas data yang dilakukan terhadap hasil tes awal pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Kelompok	N	Mean	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$ 5%
K <sub>1</sub>	5	2,6	0,4561	0,215	0,396
K <sub>2</sub>	5	1,3	0,2387	0,133	0,396

Dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,215$  dimana nilai tes tersebut lebih kecil dari pada angka batas penolakan pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,396. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pada kelompok 1 (K<sub>1</sub>) termasuk berdistribusi normal. Sedangkan dari hasil uji normalitas yang dilakukan pada kelompok 2 (K<sub>2</sub>) diperoleh nilai  $L_{hitung} = 0,133$ , ternyata juga lebih kecil dari angka batas penolakan hipotesis nol pada taraf signifikansi 5% yaitu 0,396. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pada data kelompok 2 (K<sub>2</sub>) termasuk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dimaksudkan untuk mengetahui kesamaan varians dari kedua kelompok. Jika kedua kelompok tersebut memiliki kesamaan varians, maka perbedaan tersebut dikarenakan oleh perbedaan rata-rata kemampuan. Hasil uji homogenitas data antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub> 5%
K <sub>1</sub>	5	0,2080		
K <sub>2</sub>	5	0,0570	0,2740	6,39

Dari hasil uji homogenitas yang dilakukan diperoleh nilai  $F_{hitung} = 0,2740$ . Sedangkan dengan  $db = 4$  lawan  $4$ , angka  $F_{tabel\ 5\%} = 6,39$ , yang ternyata nilai  $F_{hitung} = 0,2740$  lebih kecil dari pada  $F_{tabel\ 5\%} = 6,39$ , karena  $F_{hitung} < F_{tabel\ 5\%}$ , maka hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) memiliki varians yang homogen.

Sebelum diberi perlakuan kelompok yang dibentuk dalam penelitian diuji perbedaannya terlebih dahulu. Hal ini dengan maksud untuk mengetahui perbedaan pada kedua kelompok tersebut. Sebelum diberi perlakuan berangkat dari keadaan yang sama atau tidak. Hasil uji perbedaan antara kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan kelompok 2 (K<sub>2</sub>) dilakukan sebelum diberi perlakuan adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> 5%
K <sub>1</sub>	5	42,9		
K <sub>2</sub>	5	42,4	2,8806	2,776

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pengujian perbedaan tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 adalah sebesar 2,8806 dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 5 - 1 = 4$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,776 berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan ada perbedaan yang signifikan pada awalnya.

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan *interval training* dan kelompok 2 diberi perlakuan *fartlek training*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji perbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> 5%
Tes Awal	5	42,880		
Tes Akhir	5	45,520	9,8827	2,776

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 9,8827 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 5$ ,  $db = 5 - 1 = 4$  dengan taraf signifikansi 5% adalah

sebesar 2,776, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> 5%
Tes Awal	5	42,420		
Tes Akhir	5	43,740	9,8717	2,776

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 9,8717 yang ternyata lebih besar dari pada nilai  $t_{tabel}$  dengan  $N = 5$ ,  $db = 5 - 1 = 4$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,776, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> 5%
$K_1$	5	42,9		
$K_2$	5	42,4	2,8806	2,776

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai  $t_{hitung}$  hasil tes akhir antara kelompok 1 dan

kelompok 2 sebesar 2,8806 yang ternyata lebih besar dari pada nilai dan  $t_{tabel}$  dengan  $N = 5$ ,  $db = 5 - 1 = 4$  dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,776, sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase peningkatan daya tahan yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan peningkatan daya tahan dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 ( $K_1$ ) dan Kelompok 2 ( $K_2$ )

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Difference	Peningkatan (%)
Kelompok 1	5	42,8	45,52	2,64	6,157
Kelompok 2	5	42,4	43,74	1,32	3,112

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase

peningkatan daya tahan sebesar 6,157%, sedangkan kelompok 2 memiliki persentase peningkatan daya tahan sebesar 3,112%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan daya tahan yang lebih besar dari pada kelompok 2.

### **Perbedaan Pengaruh *Interval Training* dan *Fartlek Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan.**

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 2,8806. Sedangkan  $t_{tabel} = 2,776$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $> t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 8 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2, karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari latihan yang diberikan.

### ***Interval Training* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap Peningkatan Daya Tahan.**

Kelompok 1 dengan latihan *interval training* memiliki nilai persentase peningkatan daya tahan sebesar 6,157%, sedangkan kelompok 2 dengan latihan

*fartlek training* memiliki peningkatan daya tahan sebesar 3,112%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan daya tahan yang lebih besar dari kelompok 2.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada kelompok *interval training* terhadap peningkatan daya tahan pada pemain futsal amatir Jokam Kabupaten Brebes. Hal ini dibuktikan dari  $t_{hitung} = 9,8827$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,776$  dengan taraf signifikansi 5%. (2) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada kelompok *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan pada pemain futsal amatir Jokam Kabupaten Brebes. Hal ini dibuktikan dari  $t_{hitung} = 9,8717$  lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,776$  dengan taraf signifikansi 5%. (3) *Interval training* lebih baik pengaruhnya dari pada *fartlek training* terhadap peningkatan daya tahan pada pemain futsal amatir Jokam Kabupaten Brebes. Berdasarkan persentase peningkatan daya tahan menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan *interval training*) adalah 6,157%  $>$  kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan *fartlek training*) adalah 3,112%.

**SARAN**

Saran pemanfaatan berdasarkan penelitian ini yaitu (1) Upaya untuk meningkatkan daya tahan, hendaknya pelatih harus memiliki kreatifitas dan mampu menerapkan latihan yang tepat agar diperoleh hasil latihan yang optimal, (2) Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan dan memilih latihan untuk meningkatkan daya tahan pemain futsal amatir (3) Untuk meningkatkan daya tahan pemain futsal amatir, pelatih dapat menerapkan *interval training* dan *fartlek training* bagi para pemain.

*Metodologi*  
Yogyakarta:  
Yogyakarta.

*Melatih*  
Universitas

*Fisik.*  
Negeri

**DAFTAR PUSTAKA**

- Bompa, O. T., and Haff, G. G. (2009). *Theory And Methodology Of Training*. Champaing: Human Kinetic.
- Harsono. 1996. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Ditjen Dikti.
- Sudjana. 2002. *Desain dan Analisis Eksperimen*. Bandung: Tarsito.
- Sudjarwo. 1995. *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiharto. 2014. *Fisiologi Olahraga Teori Dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Suharjan. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2009. *Pengantar Teori dan*