

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* DAN  
*FARTLEK* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PEMAIN SEPAK BOLA**

**NASKAH PUBLIKASI**



Disusun Oleh:  
Anida Qurrota A'yun  
1810301176

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS AISYIYAH  
YOGYAKARTA  
2022**

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* DAN  
*FARTLEK* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI  
PEMAIN SEPAK BOLA**

**NASKAH PUBLIKASI**

Disusun Oleh :

Anida Qurrota A'yun

1810301176

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan  
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Aisyiyah  
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Dika Rizki Imania, S.St. Ft., M.Fis

Tanggal : 31 Agustus 2022

Tanda Tangan :



**UNISA**  
Universitas Aisyiyah Yogyakarta

# PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* DAN *FARTLEK* TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PEMAIN SEPAK BOLA<sup>1</sup>

Anida Qurrota A<sup>2</sup>, Dika Rizki Imania<sup>3</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Universitas  
'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia,  
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi,  
Yogyakarta, Indonesia.  
[qurrotayun92@gmail.com](mailto:qurrotayun92@gmail.com), [dikarizki@unisayogya.ac.id](mailto:dikarizki@unisayogya.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar Belakang** : Pemain Sepak bola membutuhkan kebugaran yang baik, salah satu komponen diantaranya kebugaran aerobik (*VO<sub>2max</sub>*), sehingga dapat menunjang kemampuan tubuh pemain sepak bola, tanpa merasakan lelah berlebihan dan memiliki cadangan energi untuk beristirahat. Latihan peningkatkan kebugaran pemain sepak bola bersifat *endurance* atau daya tahan terdiri dari latihan *interval* dan *fartlek*. Latihan *interval* merupakan bentuk latihan fisik yang didalamnya terdapat set, repetisi, *recovery* dan jarak latihan. *Fartlek* adalah aktifitas lari kombinasi antara lari lambat dan *sprint* pendek yang terus-menerus dimulai dari jarak menengah ke jarak lebih tinggi secara bergantian. **Tujuan** : Mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani pemain sepak bola. **Metode Penelitian**: Metode *experimental*, dengan *pre and post test two group design*, n= 24 orang KU 14-16 PSS Development Center sesuai inklusi dan diambil dengan cara *randomized sample*. Dilakukan *pre test* dan *post test* menggunakan *Multistage Fitness test* atau *Beep test*. Sampel diambil secara acak dan di bagi 2 kelompok, kelompok perlakuan 1 adalah kelompok *interval* dan kelompok 2 adalah kelompok *fartlek*. Penelitian dilakukan selama 4 minggu, latihan *interval* dilakukan 3x seminggu dan *fartlek* dilakukan 2x seminggu. **Hasil**: Uji kelompok 1 dan 2 menggunakan *Wilcoxon* didapatkan P=.002, P(<0.05). Uji Beda *Mann Whitney* menunjukkan angka P=.400, P(>0.05). **Kesimpulan**: Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani pemain sepak bola di PSS Development Center. **Saran** : Memperhatikan faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani (terutama *VO<sub>2max</sub>*) pada pemain sepak bola.

**Kata Kunci** : Pemain Sepak Bola, kebugaran jasmani, Kebugaran *aerobic/VO<sub>2max</sub>*, *Multistage Fitness Test*, Latihan *Interval*, *Fartlek*

**Daftar Pustaka** : Referensi (2010-2022)

---

<sup>1</sup> Judul Penelitian

<sup>2</sup> Mahasiswi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah

<sup>3</sup> Dosen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Aisyiyah

# THE DIFFERENCE EFFECT BETWEEN INTERVAL TRAINING AND FARTLEK ON PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS<sup>1</sup>

Anida Qurrota A<sup>2</sup>, Dika Rizki Imania<sup>3</sup>

Faculty of Health Sciences Physiotherapy Study Program Universitas  
'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia

Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Jalan  
Siliwangi, Yogyakarta, Indonesia

[qurrotayun92@gmail.com](mailto:qurrotayun92@gmail.com) , [dikarizki@unisayogya.ac.id](mailto:dikarizki@unisayogya.ac.id)

## ABSTRACT

**Background:** Football players require good fitness, one component of which is aerobic fitness (VO<sub>2</sub>max), so that the body's ability of soccer players can be supported without feeling overly tired and having energy reserves to rest. Endurance exercises such as interval training and fartlek can help soccer players improve their fitness. Interval training is a type of physical exercise that includes sets, repetitions, recovery, and exercise distances. Fartlek is a running activity that combines slow sprints and short sprints that are alternately started from intermediate to longer distances. **Objective:** This research aims to determine the difference effect between interval training and fartlek on the physical fitness of soccer players. **Method:** This research employed experimental method, with pre and post-test two group design. The sample was 24 people from 14-16 age group at PSS Development Center which was chosen according to inclusion and taken by randomized sample. Pre-test and post-test were carried out using the Multistage Fitness test or Beep test. The samples were taken randomly and divided into 2 groups: treatment group 1 as the interval group and group 2 as the fartlek group. The study was conducted for 4 weeks, interval training was carried out 3 times a week and fartlek was performed 2 times a week. **Result:** The result of test groups 1 and 2 using Wilcoxon obtained  $P = .002$ ,  $P (< 0.05)$ . While the Mann Whitney Difference Test obtained  $P = .400$ ,  $P (> 0.05)$ . **Conclusion:** There is no difference effect between interval training and fartlek on the physical fitness of soccer players at PSS Development Center. **Suggestion:** Pay attention to other factors that can affect physical fitness (especially VO<sub>2</sub>max) in soccer players.

**Keywords** : Soccer Players, Physical Fitness, Aerobic/ VO<sub>2</sub>max Fitness, Multistage Fitness Test, Interval Exercise, Fartlek

**References** : References (2010-2022)

---

<sup>1</sup> Thesis Title

<sup>2</sup> Student of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup> Lecturer of Physiotherapy Program, Faculty of Health Sciences, Universitas Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Pemain sepak bola membutuhkan kebugaran jasmani yang baik, kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk beraktivitas tanpa merasa lelah berlebihan dan mempunyai energi untuk beristirahat. Salah satu komponen kebugaran jasmani yaitu kebugaran aerobik atau  $VO_2max$ .  $Vo_2max$  adalah kemampuan paru-paru mengkonsumsi oksigen dalam satuan menit. Faktor yang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani antara lain usia, jenis kelamin, genetik, status Indeks Massa Tubuh (IMT), dan aktivitas fisik.

Menurut Depdiknas (2000: 8-10)  $VO_2max$  ditemukan sejak usia anak-anak sampai sekitar umur 20 tahun, akan meningkat dan mencapai maksimal pada usia 20-30 tahun. Penurunan dapat ditekan dengan olahraga secara teratur (Kurniawan, 2020).

Jenis kelamin, perubahan ukuran tubuh yang terjadi setelah masa pubertas, wanita memiliki jaringan lemak lebih banyak dan kadar hemoglobin lebih rendah dibanding dengan pria.  $VO_2max$  dipengaruhi faktor genetik yaitu sifat-sifat yang ada dalam tubuh seseorang dari sejak lahir. Latihan aerobik dilakukan secara teratur akan meningkatkan daya tahan jantung dan paru serta mengurangi lemak tubuh (Hilman, 2016).

IMT adalah teknik untuk memprediksi tingkat obesitas yang berhubungan dengan lemak tubuh dan memprediksi komplikasi medis (Kamaruddin, 2020). Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dapat meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, klasifikasi Kemenkes RI 2014 mengkategorikan Indeks Massa Tubuh (IMT) dalam 3 kategori yaitu,

Tabel 1 Kategori IMT

| Klasifikasi              | IMT              |
|--------------------------|------------------|
| Kurus/Berat badan ringan | <17<br>17.1-18,4 |
| Normal                   | 18,5-25,0        |
| Obesitas                 | 25,1-27,0<br>>27 |

Sumber : Kemenkes, 2014

Index  $VO_2max$  pada pemain bola dalam jurnal *Aerobic fitness and game performance indicators in professional football players; playing position specifics and associations* (ToniModric et al, 2020) bahwa nilai rata-rata  $VO_2max$  (ml  $kg^{-1}$   $min^{-1}$ ) adalah  $57,83 \pm 1,38$  untuk pemain bertahan,  $57,71 \pm 4,96$  untuk pemain tengah, dan  $56,72 \pm 3,65$  untuk pemain depan. Hasil ini konsisten dengan penelitian pada pemain sepak bola elit adalah antara 55 dan 65 ml  $kg^{-1}$   $min^{-1}$ .

Untuk mengukur tingkat  $Vo_2max$  pada pemain, menggunakan *Multistage fitness test* atau *beep test* dengan prosedur berlari secara berturut turut sejauh 20 meter diawali dengan bunyi beep dan harus mencapai garis finish sebelum bunyi beep selanjutnya. Kategori perolehan  $Vo_2max$  score adalah sebagai berikut ,

Tabel 2 Tabel  $Vo_2max$  (Usia 13-19 tahun)

|               |       |
|---------------|-------|
| Sangat Kurang | <35   |
| Kurang        | 35-37 |
| Cukup         | 38-44 |
| Baik          | 45-50 |
| Sangat Baik   | 51-55 |
| Elite         | >55   |

Sumber : Saputra, 2017

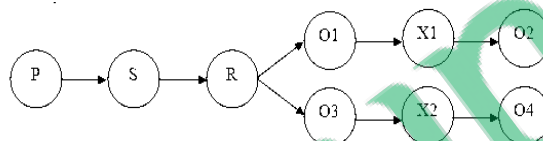
Untuk meningkatkan nilai  $Vo_2max$  pada pemain sepak bola dibutuhkan latihan yang bersifat *endurance* (daya tahan). Latihan disini terdiri dari latihan *interval*

dan *fartlek*. Latihan *interval* merupakan bentuk latihan fisik yang didalamnya terdapat set, repetisi, *recovery* dan jarak latihan. *Fartlek* adalah lari kombinasi antara *jogging* dan *sprint* yang terus-menerus dimulai dari jarak menengah ke jarak lebih tinggi secara bergantian. Kedua latihan ini merupakan persiapan latihan jangka panjang pre musim.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani pemain sepak bola.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *experimental*, menggunakan *pre* dan *post test two group design* dengan membandingkan antara perlakuan kelompok I (latihan *interval*) dan kelompok II (*fartlek*) sebagai berikut :



Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

R : *Randomized*

O1 : *Pre test* Kelompok 1 (*Interval*)

X1 : Perlakuan Kelompok 1 (*Interval*)

O2 : *Post test* Kelompok 1 (*Interval*)

O3 : *Pre test* Kelompok 2 (*Fartlek*)

X2 : Perlakuan Kelompok 2 (*Fartlek*)

O4 : *Post test* Kelompok 2 (*Fartlek*)

Variabel Penelitian yaitu latihan *interval* dan *fartlek* (bebas) dan kebugaran jasmani\VO<sub>2</sub>max(v.terikat).

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada pemain sepak bola klub PSS Development Center yang berlokasi di Dusun Kayen, Condongcatur, Depok, Sleman. Penelitian dimulai tanggal 10

Juni dan berakhir pada tanggal 11 Juli 2022.

Sampel penelitian adalah pemain sepak bola KU 14-16 tahun yang bersedia mengikuti penelitian dengan kelompok perlakuan latihan *interval* dan *fartlek*. Pengambilan sampel menggunakan rumus slovin diperoleh sampel 24 orang kemudian dilakukan tes *multistage fitness test/ beep test* dan sesuai inklusi yaitu 24, lalu dibagi menjadi 2 kelompok , terdiri dari 12 orang. Sebelum diberikan perlakuan, sampel dilakukan penilaian *vo2max* menggunakan *multistage fitness test/ beep test* dan pemeriksaan spesifik. Sampel diberikan program latihan 4 minggu masing masing 3x/minggu untuk kelompok 1(*interval*) dan 2x/minggu untuk kelompok 2(*fartlek*) kemudian dilakukan kembali penilaian *vo2max* untuk mengetahui hasil dari perlakuan dan didapatkan hasil sebagai berikut:

### a. Analisis Karakteristik Responden

Karakteristik penelitian ini terdiri dari VO<sub>2</sub>max, usia, IMT dan jenis kelamin sebagai berikut:

#### 1) Pre dan Post test VO<sub>2</sub>max

Tabel 3 Sebaran Data Pre test

| Pre       | Kel.I | %    | Kel.II | %    | Kategori |
|-----------|-------|------|--------|------|----------|
| 36.7-37.8 | 1     | 8.3  | 1      | 8.3  | Kurang   |
| 38.1-44.8 | 11    | 91.7 | 11     | 91.7 | Sedang   |
| Total     | 12    | 100  | 12     | 100  |          |

Tabel 4 Sebaran Data Post test VO<sub>2</sub>max

| Post      | Kel.I | %    | Kel.II | %    | Kategori    |
|-----------|-------|------|--------|------|-------------|
| 38.1-44.8 | 5     | 41.7 | 4      | 33.4 | Sedang      |
| 45.2-50.8 | 7     | 58.3 | 7      | 58.3 | Baik        |
| 51.4-55.1 | 0     | 0    | 1      | 8.3  | Sangat Baik |

|       |    |     |    |     |                  |
|-------|----|-----|----|-----|------------------|
| Total | 12 | 100 | 12 | 100 | 4) Jenis Kelamin |
|-------|----|-----|----|-----|------------------|

Tabel 3 Nilai Pre test kategori kurang kelompok I dan II mendapatkan 8,3% (1 orang) dan kategori sedang kelompok I dan II adalah 91,7 % (11 orang). Nilai Post test (tabel 4) kedua kelompok adalah kategori sedang 41,7 (5 orang) dan 33,4% (4 orang), kategori baik pada kedua kelompok adalah 58,3% (7 orang), kategori sangat baik diperoleh kelompok II dengan nilai 8,3%(1 orang).

## 2) Usia

Tabel 5 Karakteristik Berdasarkan Usia

| Usia  | Kel.I | %   | Kel.II | %    |
|-------|-------|-----|--------|------|
| 14    | 3     | 25  | 3      | 25   |
| 15    | 6     | 50  | 5      | 41.7 |
| 16    | 3     | 25  | 4      | 33.3 |
| Total | 12    | 100 | 12     | 100  |

Tabel 5 sebaran usia 14 tahun pada masing-masing kelompok adalah 25% (3 orang), usia 15 pada kelompok I dan II, 50% (6 orang) dan 41,7% (5 orang). Usia 16 tahun pada kelompok I dan II adalah 25% (3 orang) dan 33,3%(4 orang).

## 3) IMT

Tabel 6 Karakteristik IMT

| IMT       | Kel. I | %    | Kel.II | %    | Kategori |
|-----------|--------|------|--------|------|----------|
| 17-18.4   | 2      | 16.7 | 1      | 8.3  | Kurus    |
| 18.5-25.0 | 10     | 83.3 | 11     | 91.7 | Normal   |
| Total     | 12     | 100  | 12     | 100  |          |

Tabel 6 , sebaran IMT pada kelompok I dan II dengan kategori kurus adalah 16,7%(2 orang) dan 8,3% (1 orang). Kategori Normal adalah 83,3%(10 orang) dan 91,7% (11 orang).

Tabel 7 Karakteristik Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Kel.I dan II | %   |
|---------------|--------------|-----|
| Laki-laki     | 24           | 100 |

Sebaran data berdasarkan jenis kelamin(tabel 7) kedua kelompok adalah berjenis kelamin laki-laki.

## 2. Uji Hipotesis

### 1) Hasil Uji Normalitas

Tabel 8 Uji Normalitas Data

|           | Shaphiro-Wilk    |                   |
|-----------|------------------|-------------------|
|           | Kel. I<br>(n=12) | Kel. II<br>(n=12) |
| Pre Test  | .003             | .017              |
| Post Test | .175             | .082              |

Uji Normalitas data (tabel 8) pada pre test kedua kelompok, data bersifat tidak normal ( $p < 0.05$ ), maka uji hipotesis I dan II menggunakan *Wilcoxon Match Pair*.

### 2) Hasil Uji Homogenitas

Tabel 9 Uji Homogenitas

| <i>MFT/Beep Test</i><br><i>Leavenne Test</i> | Kel. I dan II<br>(n=24) |
|--|-------------------------|
| Pre-test                                     | .916                    |

Nilai Probabilitas pada tabel 9 didapatkan ( $> 0.05$ ) data bersifat homogen.

### 3) Hasil Uji Hipotesis I dan II

Tabel 10 Uji Hipotesis I dan II

| Kelompok                           | N  | Mean ±SD                        | P    |
|------------------------------------|----|---------------------------------|------|
| Perlakuan 1<br>( <i>interval</i> ) | 12 | 42.417± 2.5387<br>46.092±46.092 | .002 |
| Perlakuan 2<br>( <i>fartlek</i> )  | 12 | 42.525±2.4279<br>46.792±3.5336  |      |

Berdasarkan tabel 10 didapatkan nilai pada kedua kelompok ( $p < 0.05$ ) yang berarti sama sama ada pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani pemain sepak bola.

### 4) Hasil Uji Hipotesis III

Tabel 11 Uji Hipotesis III

| Kelompok    | N  | Mean ±SD      | P    |
|-------------|----|---------------|------|
| Post test_1 | 12 | 46.092±46.092 | .400 |
| Post_test_2 | 12 | 46.792±3.5336 |      |

Berdasarkan tabel 11 didapatkan nilai pada kedua kelompok ( $p > 0.05$ ) yang berarti tidak ada perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani pemain sepak bola.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisis Karakteristik Responden

#### a. Berdasarkan VO2max

Budiwanto (2015) dalam Kurniawan & Jayadi (2020) menjelaskan bahwa, *VO2max* dapat diartikan sebagai kemampuan paru, jantung dan pembuluh darah seseorang untuk dapat menyampaikan oksigen kepada sel-sel untuk memenuhi kebutuhan dan menjaga fisik ketika melakukan aktifitas dalam jangka waktu yang lama. Dalam hal ini *VO2Max* dijadikan sebagai

indikator dari daya tahan aerobic seseorang.

#### b. Berdasarkan Usia

Sepak bola memiliki beberapa tahap, tahap 1 yaitu tahap *Introduction* atau pengenalan, dalam tahap ini pemain sepak bola kategori umur 6 -12 tahun untuk bermain dan mengembangkan psikomotor. Tahap 2 yaitu latihan dasar, kategori umur 13-15 tahun untuk mengembangkan teknik dan melatih emosional. Kedua tahap ini meletakkan pondasi untuk kebugaran jasmani. Tahap 3 yaitu tahap latihan menengah kategori umur 16-18 tahun, untuk mengembangkan taktik dan mengontrol emosional, dan pada tahap ke 4 ini memasuki tahap pelatihan lanjutan yaitu berlatih untuk *specific individuals* atau individu tertentu. Tahap 3 dan 4 ini untuk membangun *athleticism* dan fisik (Kurniawan & Jayadi, 2020).

Menurut Sulistyaningsih (2012: 7) salah satu yang mempengaruhi VO2 Max adalah umur. Puncak VO2 Max rata-rata orang disekitar usia 18 cukup meningkat (hanya sedikit penurunan terjadi) sampai usia 25. (Kholid et.al, 2020).

Penelitian dari Jackson AS et al. menemukan bahwa penurunan rata-rata *VO2max* per tahun adalah 0.46 ml/kg/menit untuk pria (1.2%) dan 0.54 ml/kg/menit untuk wanita (1.7%). Penurunan ini terjadi, karena reduksi denyut jantung maksimal dan isi sekuncup jantung maksimal (Faruk, 2021).

#### c. Berdasarkan IMT

Dalam komposisi tubuh terdapat jaringan lemak menambah berat badan. Hampir semua jaringan tubuh mengkonsumsi oksigen, meskipun beberapa jaringan yaitu otot



mengonsumsi lebih banyak oksigen dari pada lemak. Kegemukan cenderung mengurangi VO<sub>2</sub> max (Faruk, 2021).

d. Berdasarkan Jenis Kelamin

Kemampuan aerobik wanita sekitar 20% lebih rendah dari pria pada usia yang sama, perbedaan hormonal yang menyebabkan wanita memiliki konsentrasi hemoglobin lebih rendah dan lemak tubuh lebih besar. Wanita juga memiliki massa otot lebih kecil daripada pria. Mulai umur 10 tahun, VO<sub>2</sub> max anak laki-laki menjadi lebih tinggi 12% dari anak perempuan. Pada umur 12 tahun, perbedaannya menjadi 20%, dan pada umur 16 tahun VO<sub>2</sub> max anak laki-laki 37% lebih tinggi dibanding anak perempuan (Faruk, 2021).

2. Uji Hipotesis

a. Ada pengaruh latihan *interval* terhadap kebugaran jasmani

Berdasarkan analisa data pengukuran *vo2max* antara sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok I (latihan *interval*) yang di uji dengan uji *Wilcoxon Match pair test* didapatkan nilai  $p = .002$  ( $p < 0.05$ ) berarti ada pengaruh *interval* terhadap *vo2max* pada pemain sepak bola di club PSS Development Center.

Latihan *interval* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan selingan *interval recovery* yang berupa waktu istirahat. *Interval recovery* atau istirahat perlu dibutuhkan saat latihan, karena mampu mengembalikan kebugaran atlet agar bisa melakukan latihan lagi. Terdapat 3 tahapan dalam latihan ini yaitu persiapan atau pemanasan, pelaksanaan latihan,

pendinginan (Romadona & Faruk, 2018).

b. Ada pengaruh *fartlek* terhadap kebugaran jasmani

Berdasarkan analisis data pengukuran *vo2max* sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok II (*fartlek*) dengan nilai  $p = 0,002$  ( $p < 0,05$ ). Dapat di simpulkan bahwa pada hipotesis 2 ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap *vo2max* pada pemain sepak bola di club PSS Development Center.

Menurut Harsono dalam Saputra (2017) *fartlek* merupakan aktifitas lari kombinasi antara jogging dan sprint terus-menerus dimulai dari jarak menengah ke jarak yang cukup tinggi. Latihan *fartlek* dapat diterapkan pada tim yang menjalani jenjang persiapan dan rencana latihan jangka panjang, latihan ini dapat menjadikan tantangan dalam sistem organ tubuh (Romadona & Faruk, 2018).

Latihan *fartlek* penggabungan dari *aerobik* dengan pola gerak yang berkelanjutan dengan kecepatan berjarak, model latihan *fartlek* ini menaikkan *power* dan ruang *aerobik* pemain (Almy & Sukadiyanto, 2014).

c. Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *interval* dan *fartlek* terhadap kebugaran jasmani

Berdasarkan analisis data pengukuran *vo2max* sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok I (*interval*) dan kelompok II (*fartlek*) dengan menggunakan uji *Wilcoxon match paired test* pada tabel 4.8 didapatkan data pengukuran *vo2max* perlakuan kelompok I dan II dengan nilai  $p = 0.002$  ( $p > 0.05$ ) yang berarti ada pengaruh. Dari uji homogenitas didapatkan data

homogeny ( $p = .916$ ) sehingga untuk uji hipotesis III (uji *mann whitney*) menggunakan nilai *post test* kelompok I dan kelompok II dengan ( $p > 0.05$ )  $p = .400$ . Dari keterangan tersebut menyatakan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara *latihan interval* dan *fartlek* terhadap *Vo2max* pada pemain sepak bola di club PSS Development Center.

Tidak adanya perbedaan pengaruh antara latihan *interval* dengan *fartlek*, karena kedua jenis latihan ini merupakan latihan *Endurance*, dimana latihan *Interval* dan *Fartlek* ini sangat berperan dalam peningkatan *vo2max*.

Dari penjelasan diatas mendukung bahwa latihan *interval* dan latihan *fartlek* merupakan latihan peningkatan *vo2max* pemain sepak bola. Hasil pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *interval* dan *fartlek* terhadap peningkatan *vo2max* pemain sepak bola di Club PSS Development Center.

## KESIMPULAN

Bedasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *Interval* terhadap Kebugaran jasmani pada pemain Sepak bola .
2. Ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap kebugaran jasmani pada pemain sepak bola .
3. Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *Interval* dan *Fartlek* terhadap kebugaran jasmani pada pemain sepak bola.

## SARAN

1. Bagi peneliti selanjutnya Menambah refrensi terbaru untuk belajar mengenai faktor-faktor hasil lebih *komprehensif*.
2. Bagi fisioterapi Memberikan saran kepada fisioterapis olahraga untuk menerapkan latihan tersebut guna meningkatkan *vo2max* pada atlet.
3. Bagi Pelatih Memberikan saran kepada pelatih untuk menerapkan latihan tersebut guna meningkatkan performa atlet dalam segi *vo2max*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kholid<sup>1\*</sup>, R. S., & Putra<sup>3</sup>, M. A. (2020). Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 41–47.
- Akbar Raka Kurniawan, Dra. Ika Jayadi, M. K. (2020). Survey Tingkat Kebugaran Pemain Sepakbola ( Studi Pada Pemain Ssb Gelora Putra Delta Sidoarjo Ku-14 Tahun ). *Jurnal Olahraga Prestasi*.
- Almy, M. A., & Sukadiyanto, S. (2014). Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan *Fartlek* Training Terhadap Peningkatan Vo2max Dan Indeks Massa Tubuh. *Jurnal Keolahragaan*, 2(1), 59–68. <https://doi.org/10.21831/Jk.V2i1.2603>
- Faruk, Mohammad, A. S. (2021). *Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang Agung Septian Nosa*. 2013–2015.
- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan *Fartlek* Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10. <https://online-journal.unja.ac.id/index.php/csp/>

Article/View/699

Romadona, A., & Faruk, M. (2018).  
*Terhadap Kemampuan Daya Tahan  
Pada Pemain Ssb Roked Gresik U-  
17 Tahun. 05, 72–79.*

