

# **PENGARUH *FARTLEK* DAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN KOMUNITAS PARKOUR AND FREERUN PONTIANAK**

**Miftahuddin, Andika Triansyah, Mimi Haetami**  
Program Studi Pendidikan Kimia FKIP Untan Pontianak  
Email: [occok45@gmail.com](mailto:occok45@gmail.com)

## ***Abstract***

*Endurance is the body's ability to work in a relatively long time without experiencing fatigue which means, the body always needs oxygen (O<sub>2</sub>) to produce energy. Measurement of durability can be done by measuring the value of maximum oxygen consumption (VO<sub>2</sub> Max). The general purpose of the research was to determine the effect of fartlek and interval training on increasing endurance and knowing which groups had a higher average endurance increase among the treated groups. This research used a pre-experiential design, namely two group pretest-posttest design. The population in this research were all in the Pontianak Parkour and Freerun Community totaling 20 people. Based on the research objectives it can be summarized as follows: There is an effect of Fartlek training on increasing endurance, ( $p = 0.012$ ). There is an effect of Interval Training on increasing endurance, ( $p = 0.017$ ) and there is no significant difference between Fartlek training and Interval Training on increasing endurance, ( $p = 0.712$ ) Based on the results of the research showed that the method of developing fartlek training and interval training can be used as an effective and efficient training program to increase endurance. With a note of practice must be programmed systematically, regularly, and discipline*

***Keywords: Endurance (VO<sub>2</sub> Max), Fartlek, Interval Training***

## **PENDAHULUAN**

Kehidupan manusia sehari-hari tidak lepas dari aktifitas olahraga, karena olah raga merupakan rutinitas atau aktifitas yang dilakukan oleh setiap manusia. Menurut Depdikbud (dalam Kaswari, 2008 : 22) olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar, sesuai dengan kodrat ilahi untuk mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi fisik, rohani, dan mental manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan Kesegaran jasmani atau *physical fitness* dapat diartikan sebagai suatu kondisi jasmani yang menggambarkan kemampuan jasmani. Menurut

Widiastuti (2015 :13) kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan tertentu dengan cukup baik, tanpa mengakibatkan kelelahan. Kesegaran jasmani memiliki beberapa unsur, yaitu : *Strenght* (Kekuatan), *Power* (Daya), *Speed* (Kecepatan), *Flexibility* (Kelentukan), *Agility* (Kelincahan), *Endurance* (Daya Tahan).

Salah satu unsur dari kesegaran jasmani adalah daya tahan, menurut Harsono (2001: 8) daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang

berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

Untuk itu mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut. Latihan yang dilakukan harus dengan waktu yang relatif lama, misalnya *cross country* atau lari lintas alam, *interval training*, *circuit training*, dan *fartlek* atau bentuk latihan apapun yang memaksa tubuh bekerja untuk waktu yang lama. *Fartlek* merupakan salah satu jenis latihan yang dapat digunakan untuk melatih daya tahan, *fartlek* dalam bahasa swedia yang artinya adalah *speedplay* diciptakan oleh Gosta Holmer dari Swedia, *Fartlek* adalah metode latihan yang memadukan latihan interval dan latihan kontinu. Menurut Rusli Lutan, dkk (2001: 57) latihan *fartlek* sangat bagus efeknya terhadap pengembangan keterampilan teknik, kekuatan, daya tahan tubuh atlet.

*Interval Training* merupakan suatu sistem latihan yang diselengi oleh interval-interval berupa masa-masa istirahat misalnya lari istirahat-lari-istirahat dan seterusnya, menurut Harsono (2001:158) bahwa “Interval Training sangat dianjurkan oleh pelatih-pelatih terkenal oleh karena hasilnya sangat positif bagi perkembangan daya tahan atau stamina”.

Kunci pada daya tahan adalah oksigen ( $O_2$ ), Tubuh selalu membutuhkan oksigen guna memproduksi energi. Pengukuran daya tahan dapat dilakukan dengan mengukur nilai konsumsi oksigen maksimal,  $VO_2$  Max adalah volume maksimal  $O_2$  yang diproses oleh tubuh manusia pada saat melakukan kegiatan yang intensif.

Sampel penelian ini adalah salah satu komunitas yang ada di Kota Pontianak *Parkour*

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah Deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *experiment test*. Menurut sugiyono (2015 : 108), “terdapat beberapa bentuk desain eksperimen yaitu : *Pre-Experimental Design*, *True Experimental Design*, *Factorial Experimental Design*, dan *Quasi Experimental Design*”. Dalam penelitian

*And Freerun*. *Parkour And Freerun* adalah olahraga yang berasal dari negara Francis dan diciptakan oleh David Belle, definisi dari *Parkour* sendiri adalah seni berpindah tempat melewati beberapa *obstacle* dari *point A* menuju *point B*.

***Parkour and Freerun Pontianak (PFP) pertama kali terbentuk pada tanggal 29 April 2009.*** Pada umumnya olahraga *Parkour* dan *Freerun* ini juga membutuhkan kordinasi gerak, keseimbangan, kekuatan, fleksibilitas, dan daya tahan, di dalam komunitas ini sendiri daya tahan seorang praktisi parkour merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi, karena kurangnya penanganan latihan yang kurang tepat dan lebih berfokus pada latihan kekuatan dan latihan teknik parkour. Belum pernah dilakukannya penelitian di komunitas ***Parkour and Freerun***, maka akan dilakukan penelitian guna mengetahui daya tahan di komunitas ***Parkour and Freerun*** khususnya di Kota Pontianak.

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengetahui manakah yang lebih baik untuk meningkatkan daya tahan dengan latihan *fartlek* dan *interval training* di Kota Pontinak. Tujuannya melakukan *fartlek* dan *interval training* adalah untuk meningkatkan daya tahan *Vo2Max* antara lain dapat diketahui dengan tes *Multi-Stage Fitness Test (MSFT)*. Hal inilah yang membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak.

ini Penulis menggunakan bentuk *Pre-Expermental Design* yaitu *two group pretest-posttest design*. Desain penelitian *two group pretest-posttest design* ini membandingkan antara dua metode *fartlek* dan *interval training*.

Desain ini subjek ditempatkan secara random ke dalam kelompok-kelompok dan

diekspose sebagai variabel independen diberi post test. Nilai-nilai post test kemudian dibandingkan untuk menentukan keefektifan treatment. Dalam desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan, dengan demikian

hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan, dapat digambarkan seperti pada table 1 :

**Tabel 1. Pola Two Group Pretest-Posttest Design**

Kelompok	Pre-Test	Treatment	Post-Test
A	O <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>
B		X <sub>2</sub>	

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh di Komunitas *Parkaur And Freerun* Pontianak berjumlah 20 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampel (sampel jenuh), dimana semua populasi dijadikan sampel.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan metode tes sebelum dan sesudah diberi perlakuan

#### Test Awal

*Pre-test* dilakukan untuk mengetahui hasil awal kemampuan fisik semua peserta sebelum di berikan perlakuan guna untuk mencapai hasil yang maksimal.

#### Pemberian Perlakuan

setelah melakukan *pre-test* penulis akan membagi 2 kelompok perlakuan dalam penelitian ini perlakuan yang digunakan adalah latihan *fartlek* untuk kelompok A dan *interval training* untuk kelompok B yang berlangsung

selama 6-8 minggu dengan intensitas 3 kali dalam seminggu.

#### Tes Akhir

*Posttest* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan daya tahan kardiovaskuler pada peserta yang telah diberikan perlakuan tes, adapun perlakuan tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa latihan *fartlek* dan *interval training*.

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### Hasil Penelitian

Hasil data penelitian meliputi data *Pretest* dan *Posttest* dari eksperimen yang dilakukan pada kelompok eksperimen Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* terhadap daya tahan.

**Tabel 2. Frekuensi Data Perbandingan Pretest Dan Posttest *Fartlek***

Treatment <i>Fartlek</i>	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata - Rata	Standar Deviasi
Pretest	34,70	40,80	36,84	1,81
Posttest	35,40	43,30	38,25	2,38

Berdasarkan tabel 2 *pretest* latihan *Fartlek* terhadap daya tahan memiliki nilai minimum 34,70, nilai maksimum 40,80, rata-rata 36,84, dan standar deviasi 1,81, sedangkan *posttest*

latihan *Fartlek* terhadap daya tahan memiliki nilai minimum 35,40, nilai maksimum 43,30, rata-rata 38,25, dan standar deviasi 2,38

**Tabel 3. Frekuensi Data Perbandingan *Pretest* Dan *Posttest Interval Training***

Treatment <i>Interval Training</i>	Nilai Minimal	Nilai Maksimal	Rata – Rata	Standar Deviasi
<b>Pretest</b>	34,70	40,20	37,01	1,58
<b>Posttest</b>	36,40	43,30	38,51	2,15

Berdasarkan tabel 3 *pretest* latihan *Interval Training* terhadap daya tahan memiliki nilai minimum 34,70, nilai maksimum 40,20, rata-rata 37,01, dan standar deviasi 1,58, sedangkan *posttest* latihan *Interval Training* terhadap daya tahan memiliki nilai minimum 36,40, nilai maksimum 43,30, rata-rata 38,51, dan standar deviasi 2,15.

Uji normalitas dilakukan dengan melihat perbandingan nilai signifikansi dari setiap variabel yang tertera dalam kolom *Kolmogorov-Sminov* menggunakan SPSS 17. Adapun sebaran data pada kelompok *Fartlek* sebelum dan perlakuan adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Kelompok *Fartlek***

Indikator	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,124 > 0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,200 > 0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga sebaran berdistribusikan normal.

Adapun sebaran data pada kelompok *Interval Training* sebelum dan setelah diberi perlakuan adalah sebagai berikut

**Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Kelompok *Interval Training***

Indikator	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,200 > 0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,025 > 0,05	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga

sebaran berdistribusikan normal, sedangkan *posttest* tidak normal.

**Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas**

<i>Fartlek dan Interval Training</i>	Signifikansi	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,850 > 0,05	Homogen
<i>Posttest</i>	0,803 > 0,05	Homogen

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai *significant* variabel daya tahan sebelum diberikan perlakuan sebesar  $p=0,850$  dan sesudah diberikan perlakuan  $p=0,803$  lebih besar dari 0,05 dan, artinya pada kelompok *Fartlek* dan *Interval Training* mempunyai varian yang sama atau homogen.

### Uji Hipotesis 1

Adapun hipoetesis 1 adalah Adakah pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun Pontianak* ?

**Tabel 7. Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak**

Kelompok	Uraian	Rata-rata	Selisih rata-rata	$\rho$ Value	Ket.
<i>Fartlek</i>	<i>Pretest</i>	36,84	-0,17	0.012	Sig.
	<i>Posttest</i>	37,01			

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa responden pada kelompok *Fartlek* peningkatan daya tahan tubuh ( $VO_2$  Max) rata-rata, *pretest* 36,84, dan *posttest* 37,01, dengan nilai  $p=0,012 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) maka ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan di komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak.

#### Uji Hipotesis 2

Adapun hipotesis 2 adalah Apakah ada pengaruh latihan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak ?

**Tabel 8. Pengaruh Latihan *Interval Trainig* Terhadap Peningkatan Daya Tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak**

Kelompok	Uraian	Rata-rata	Selisih rata-rata	P Value	Ket.
<i>Interval Training</i>	<i>Pretest</i>	38,25	-0,26	0.017	Sig.
	<i>Posttest</i>	38,51			

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa responden pada kelompok *Interval Training* peningkatan daya tahan tubuh ( $VO_2$  Max) rata-rata, *pretest* 38,25, dan *posttest* 38,51, dengan nilai  $p=0,017 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) maka ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya- tahan di komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak.

#### Uji Hipotesis 3

Adapun hipotesis 3 adalah Adakah perbedaan pengaruh latihan *Fartlek* dan *Interval Training* terhadap peningkatan daya-tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak?

**Tabel 9. Perbedaan Hasil Latihan *Fartlek* Dan *Interval Training* Terhadap Penigkatan Daya Tahan**

Kelompok	Uraian	Rata-rata	Selisih rata-rata	P Value	Ket.
<i>Fartlek dan Interval Training</i>	<i>Posttest <i>Fartlek</i></i>	8,06	-0,88	0.712	Tidak Sig.
	<i>Posttest <i>Interval Training</i></i>	8,94			

Berdasarkan tabel 9 menunjukkan bahwa responden pada kelompok *Fartlek* setelah diberi perlakuan peningkatan daya tahan tubuh ( $VO_2$  Max) rata-rata 8,06 dan setelah diberikan perlakuan *Interval Training*, 8,94 dengan nilai  $p=0,712 > 0,05$  maka  $H_a$  ditolak ( $H_0$  diterima)

maka tidak ada perbedaan pengaruh latihan *Fartlek* dan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak.

## Pembahasan

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden pada kelompok *Fartlek* peningkatan daya tahan tubuh ( $VO_2 Max$ ) rata-rata sebesar *pretest* 36,84, dan *posttest* sebesar 37,01 dengan nilai  $p=0.012<0,05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) maka ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour and freerun* Pontianak.

Hasil analisis menunjukkan bahwa responden pada kelompok *Interval Training* peningkatan daya tahan tubuh ( $VO_2 Max$ ) rata-rata sebesar *pretest* 38,25, dan *posttest* sebesar 38,51 dengan nilai  $p=0.017<0,05$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima) maka ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour and freerun* Pontianak

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan daya tahan tubuh  $VO_2 Max$  di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak yang diberikan perlakuan latihan *Fartlek* maupun *Interval Training*,  $p = 0,721 < 0,05$  ( $H_a$  ditolak).

$VO_2 Max$  (volume oksigen maksimal) adalah volume oksigen yang dapat digunakan otot dalam proses sintesis cadangan energi aerobik dengan satuan mililiter oksigen per kilogram berat badan dalam waktu satu menit. Wiarto (2013:13) juga menjelaskan bahwa,  $VO_2 Max$  adalah jumlah oksigen yang digunakan oleh otot selama interval tertentu (biasanya 1 menit) untuk metabolisme sel dan memproduksi energi,  $VO_2 Max$  adalah volume maksimum oksigen yang dapat digunakan permenit.  $VO_2 Max$  juga dapat dijadikan sebagai indikator dari besarnya kapasitas sintesis cadangan energi aerobik seseorang. Apabila seseorang memiliki kapasitas sintesis cadangan energi aerobik yang besar maka orang tersebut akan lebih banyak menggunakan sistem energi aerobik daripada sistem energi anaerobik dalam setiap aktivitasnya.

Dalam peningkatan  $VO_2 Max$  banyak metode latihan yang dapat dilakukan, diantaranya *fartlek (speed play running)*,

*continous tempo running*, interval tempo running, dan lain sebagainya. Namun belum kita ketahui seberapa signifikan metode latihan tersebut dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler peserta latihan di klub JO Runner.

Latihan *fartlek* adalah bentuk aktivitas lari yang dilakukan dengan cara jalan, jogging, *sprint*, dan jalan secara terus menerus (Sukadiyanto, 2011: 72). Latihan *fartlek* merupakan suatu sistem daya tahan untuk membangun, mengembangkan, atau memelihara kondisi tubuh seorang atlet. Sedangkan *Interval Training* merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh *interval-interval* berupa masa-masa istirahat misalnya lari istirahat-lari-istirahat dan seterusnya. Misalnya lari-istirahat-lari-istirahat-lari-istirahat.

Menurut penelitian Ilmiyanto, Fajar tahun 2017. Adapun hasil penelitiannya sebagai berikut: Ada pengaruh yang signifikan latihan *fartlek (speed play)* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler dan ada pengaruh yang signifikan latihan *continous tempo running* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler, serta tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *fartlek* dan metode *continous tempo running* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskuler.

Menurut penelitian Muhammad Alfian (2016) yang berjudul Efektivitas Peningkatan  $VO_2 Max$  Dengan Metode Kontinyu Dan *Fartlek* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Matra Utama, data menunjukkan bahwa uji *paired ttest, sig.2 tailed* sebesar  $0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan antara nilai sebelum perlakuan dengan setelah perlakuan.

Dalam proses latihannya ada kemiripan antara metode latihan *fartlek* dan metode latihan *interval training*, yang membedakan adalah fokus latihan. Metode latihan *fartlek* fokus pada kombinasi sistem pembentukan energi untuk meningkatkan kapasitas sintesis cadangan energi, sedangkan metode latihan *interval*

training fokus pada interval-interval kerja dalam waktu tertentu yang disesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga tanpa harus mengkombinasikan sistem pembentukan energi

Menurut penelitian Hasil penelitian Muhammad Alfian Tahun 2016, sebagai berikut: Data menunjukkan bahwa uji *paired ttest, sig.2 tailed* sebesar  $0,000 < 0,05$  terdapat perbedaan antara nilai sebelum perlakuan dengan setelah perlakuan dan  $VO_2max$  kontinyu meningkat 15,9% (3)  $VO_2max$  fartlek meningkat sebesar 20,7%. Berdasarkan uji *test 2* peningkatan  $VO_2 Max$  menggunakan metode kontinyu meningkat sebesar 15,9% sedangkan metode fartlek meningkat sebesar 20,7% sehingga metode fartlek lebih efektif dibandingkan dengan metode *continuous running*.

Interval training merupakan latihan untuk mengembangkan daya tahan Karena itu, jarak yang ditempuh biasanya jauh pelarinya tidak terlalu cepat (*slow pace*). Interval training adalah suatu sistem latihan yang diselingi interval-interval yang berupa masa istirahat. Misalnya lari –istirahat –lari lagi –istirahat lagi dan seterusnya. Dengan interval training akan meningkatkan kemampuan peredaran darah dan paru - paru beserta sistem pernafasannya, atau yang sering disebut cardiovascular respiration. (Noveriyanto, 2012:3).

Perbedaan jenis kelamin dapat mempengaruhi peningkatan  $VO_2 Max$ . Otot terdiri dari sel aktif yang mampu menggunakan oksigen dalam jumlah besar, sedangkan lemak merupakan sel pasif yang tidak dapat menggunakan oksigen. Komposisi tubuh laki-laki memiliki kandungan lemak yang lebih rendah daripada perempuan, dan komposisi tubuh perempuan memiliki massa otot yang lebih sedikit dibandingkan laki-laki. Sehingga  $VO_2 Max$  laki-laki pada umumnya lebih tinggi daripada perempuan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para praktisi dan akademisi di bidang kepelatihan olahraga sebagai bahan pustaka dalam mengembangkan ilmu

kepelatihan olahraga. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pelatih dapat mengetahui metode latihan yang dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskuler secara efektif dan benar, sehingga peningkatan prestasi dapat terlaksana sesuai tujuan. Bagi para akademisi di bidang kepelatihan olahraga agar terus menggali pengetahuan tentang daya tahan kardiovaskuler mengingat sebagian besar cabang olahraga membutuhkan daya tahan kardiovaskuler. Oleh karena itu perlu di adakan pengembangan mengenai komponen fisik tersebut pada daerah penelitian yang lainnya. Pada penelitian yang sama di daerah baru diharapkan peneliti dapat meminimalisir keterbatasan penelitian yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, peneliti juga diharapkan lebih tajam dalam mengontrol aktifitas dan kedisiplinan sampel penelitian sehingga penelitian dapat terlaksana sesuai tujuan dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan tujuan penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak, dengan nilai  $p = 0,012 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (2) Ada pengaruh latihan *Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak, dengan nilai  $p = 0,017 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. (3) Tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan fartlek dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan di Komunitas *Parkour And Freerun* Pontianak, dengan nilai  $p = 0,712 > 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian di atas, maka saran dapat dikemukakan sebagai berikut : (1) Metode pengembangan latihan *Fartlek* maupun *Interval Training* dapat digunakan sebagai salah satu program latihan yang efektif dan efisien untuk

meningkatkan daya tahan. Dengan catatan latihan harus terprogram secara sistematis, teratur, dan disiplin. (2) Karena dalam penelitian ini tidak dapat membuktikan perbedaan yang signifikan antara latihan *Fartlek* dan *Interval Training*, maka peneliti lebih menyarankan untuk menambah *volume* dan intensitas latihan diluar program latihan yang dibuat peneliti. (3) Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian yang sejenis dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi dan diharapkan untuk dapat membandingkan metode latihan yang lain, serta membandingkan sample berdasarkan jenis kelamin dan usia untuk meningkatkan kemampuan daya tahan agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan daya tahan.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Alfian. (2016). "*Efektivitas Peningkatan Vo2max Dengan Metode Kontinyu Dan Fartlek Pada Atlet Sekolah Sepakbola Matra Utama*", (Jurnal Skripsi) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Harsono. (2001). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta CV. Kurnia
- \_\_\_\_\_. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta CV. Kurnia
- Ilmiyanto. (2017). Berjudul "*Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh di Klub JO. Runner Kota Malang*". Terdapat dalam <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Kaswari. (2008). *Asas Dan Falsafah Penjas*. Departemen Pendidikan Nasional Universitas Tanjungpur Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Program S1 PENJASKES. Pontianak
- Lutan, dkk. (2002). *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan Di Sepanjang Hayat*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Dirjen OR. Jakarta
- Noveriyanto. (2012). *Pengaruh Interval Training Terhadap VO<sub>2</sub> Max Pada Mahasiswa Semester I Program Studi Penjaskesrek*. Skripsi tidak diterbitkan. Gorontalo: Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan Universitas Negeri Gorontalo.
- Siswanto. (2014). *Pelatihan Fisik Seimbang Meningkatkan Aktivitas Stem Cell Endogen Untuk Anti Penuaan*. Jurnal Olahraga dan Fitnes
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Persada. Cetakan ke-1
- Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta : Graha Ilmu
- Sukadiyanto & Muluk, Dangsina. (2011). *Melatih Fisik*. Bandung : Lubuk Agung





