

**PENGARUH PELATIHAN *CONTINUOUS RUNNING* “*FULL FIELD DAN SIDE TO SIDES*”  
TERHADAP PENINGKATAN KESEGARAN JASMANI**

Oleh :

**Ramadhany Hananto Puriana**

**M. Affan Fauroni**

M. Affan Fauroni, Ramadhany Hananto

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI  
Adi Buana Surabaya

[ramadhany@unipasby.ac.id](mailto:ramadhany@unipasby.ac.id), [affanfauroni2202@gmail.com](mailto:affanfauroni2202@gmail.com)

**Abstrak**

Tujuan penelitian untuk membuktikan efek pelatihan *Continuous Running* “*full field* dan *side to sides*” pada kenaikan kebugaran tubuh khususnya yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School. Rumusan masalah “Apa efek pelatihan *Continuous Running full field* dan *side to sides* dapat mempengaruhi kenaikan kebugaran tubuh yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo?”. Tujuannya adalah untuk mendeskripsikan efek pelatihan *Continuous Running full field* dan *side to sides* pada kebugaran tubuh yang dilakukan pada atlet sekolah sepak bola Subangkit yang berada di kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo. Total responden riset yang dipakai 30 anak, dibagi 3 grub: grub perlakuan *full field*, grub perlakuan *side to sides* dan grub pengawasan. Setiap grub beranggotakan 10 anak. Pembagian responden riset menerapkan teknik *random sampling*. Tes perhitungan memakai tes T agar mendapatkan hasil presentase data yang telah dihitung. Yang mana untuk eksperimen *full field* diperoleh nilai sebesar 22,807%, sedangkan untuk eksperimen *side to sides* diperoleh nilai sebesar 13,445%.

**Kata kunci** :Latihan *Continuous Running* “*full field* dan *side to sides*”, Peningkatan Kesegaran Jasmani, Permainan sepakbola.

***THE EFFECT OF CONTINUOUS RUNNING EXERCISE "FULL FIELD AND SIDE TO SIDES"  
ON THE IMPROVEMENT OF JASMANI RIGHTS***

**Abstract**

This study wants to test and find out whether there is an influence of *Continuous Running* exercises "full field and side to sides" on increasing physical fitness especially those carried out on Subangkit Soccer School athletes. The formulation of the problem in this study is "Are *Continuous Exercises Running full field* and *side to sides* can affect the increase in physical fitness performed on athletes in the Sub-District of Porong Soccer School in Sidoarjo Regency?". The aim is to describe the effect of full field and side to side *Continuous Running* exercises on the increase in physical fitness performed on athletes in the Sub-District of Porong Soccer School, Sidoarjo Regency. In this study consisted of 30 people, divided into 3 groups namely the full field experimental group and the side-to-side experimental group and the control group, each in 10 groups. For the determination in grouping the study sample using a random method. The statistical test in this study used the T test to find out the results of the percentage data that had been calculated. Which for full field experiments obtained a value of 22.807%, while for the side-to-sides experiment obtained a value of 13.445%.

**Keywords**: *Continuous Running Exercises "full field and side to sides", Increased Physical Fitness, Football Games.*

## **PEDAHULUAN**

Belakangan ini olahraga semakin digemari oleh masyarakat Indonesia. Selain sebagai kebutuhan untuk menjaga kesehatan tubuh dan sebagai sarana penghilang stres akibat dari tuntutan pekerjaan yang semakin tinggi. Maka olahraga mendapatkan tempat tersendiri di hati masyarakat. Dan pada saat ini bukan hanya kalangan tertentu yang melakukan olahraga, semua kalangan mulai dari anak-anak, orang dewasa hingga kaum lansia juga sangat menggemari olahraga. Arti olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, baik secara jasmani maupun rohani. Utamanya olahraga berfungsi untuk menyehatkan badan dan memastikan organ dalam tubuh masih terjaga dengan baik.

Dalam dunia olahraga terbagi menjadi olahraga prestasi dan olahraga rekreasi, olahraga prestasi adalah olahraga yang mengutamakan prestasi seperti, sepak bola, futsal, bulutangkis, *softbal*, dan masih banyak lagi. Sedangkan, olahraga rekreasi seperti senam aerobik dan olahraga tradisional. Di dalam olahraga prestasi terdapat tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga tertentu untuk meraih prestasi, dan mempunyai syarat memiliki tingkat kebugaran serta harus memiliki ketrampilan pada salah satu cabang olahraga yang ditekuninya tentunya diatas rata-rata non atlet. Untuk mencapai prestasi yang diinginkan tentunya seorang atlet harus berlatih dengan baik dan tekun. Melalui proses persiapan dan proses latihan yang matang maka hasilnya akan maksimal menggunakan berbagai alat sesuai dengan tujuan dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga yang di tekuni. Begitu pula dalam olahraga *hockey* perlu banyak berlatih untuk menambah ketrampilan fisik, teknik, dan taktik dalam bermain *hockey*.

Latihan kondisi fisik adalah program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Untuk pencapai yang maksimal maka diperlukan program latihan yang sistematis

Menurut Bompa, 1983, dalam Mutohir, T.C, dan Maksun (2007) kemampuan fisik terdiri dari sepuluh komponen biomotorik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, ketepatan, reaksi, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Di dalam karakteristik permainan sepakbola yang cepat dengan memainkan bola menggunakan stik serta harus berpindah posisi secara cepat, maka seorang atlet sepakbola harus mempunyai kelincahan yang baik. Selain dikerjakan dengan cepat dan tepat, perubahan-perubahan tadi harus dikerjakan dengan tanpa kehilangan keseimbangan.

Apabila setiap pemain sepakbola memiliki kelincahan yang baik maka akan mendukung performa atlet saat bertanding. Oleh karena itu, didalam penelitian digunakan kerucut (*cone*) sebagai rambu rambu atau penanda perubahan arah untuk latihan kesegaran jasmani.

Sepakbola saat ini telah menyihir banyak orang di semua kalangan manapun di seluruh dunia. Cabang olahraga satu ini sangatlah digemari banyak orang karena aktivitas olahraga permainannya sangatlah sederhana dan dapat dilakukan dengan sarana dan prasarana seadanya. Telah banyak sekolah – sekolah sepakbola lahir pada tiap daerah maupun kota diseluruh penjuru dunia. Salah satunya yaitu di Subangkit Soccer School di Porong Kabupaten Sidoarjo. Selain itu sepakbola juga banyak mengandung unsur-unsur kesenangan, dimana pada permainan cabang olahraga ini mempunyai banyak ragam teknik dan

suatu pola permainan, hingga gaya atau *style* pemain. Sepakbola adalah pertandingan bertim - tim, tiap tim terdapat sebelas pemain, yaitu berjumlah 10 pemain bertahan dan penyerang dan 1 berposisi sebagai goalkeeper. Cara memainkan sepakbola yaitu dengan memakai tungkai (kaki) terkecuali penjaga gawang hanya menggunakan lengan (tangan). Inti permainan sepakbola yaitu pemain berkompetisi dan berebut demi mencetak goal semaksimal mungkin dan selalu mengawal gawangnya tetap aman ketika tendangan musuh yang berpeluang masuk ke gawangnya. Tim dikatakan menang jika tim tersebut mampu menggiring dan mencetak goal ke gawang musuh dalam jumlah terbanyak, apabila kedua tim mencetak goal ke gawang musuh dalam jumlah yangimbang maka permainan dikatakan seri atau draw (Sucipto, 2000). Kesegaran jasmani mempunyai peran penting untuk mencapai prestasi dalam permainan sepakbola. Kesegaranjasmani yang bagus akan sangat berdampak positif bagi para pemain, misalnya peningkatan daya tahan (*endurance*). Para pemain akan mampu bermain sepakbola dengan baik jika memiliki kesegaran jasmani yang baik. Suharjana olahraga sepakbola yang sudah diatur yaitu kurang lebih 90 menit.

Muhyi Faruq (2008) menyebutkan tentang unsur - unsur kebugaran tubuh dalam permainan sepakbola antara lain keseimbangan, kelentukan, kelincahan, koordinasi , kecepatan- gerak-reaksi, kekuatan, daya tahan – otot - kardiovaskuler.

Salah satu unsur yang sudah dijelaskan diatas dan sangat perlu dimiliki pemain sepakbola yaitu *endurance*. *Endurance* adalah keadaan tubuh dapat bekerja dengan jangka waktu lama, tidak merasa lelah setelah menuntaskan pekerjaannya dan masih mempunyai cadangan energi dalam melakukan aktivitas rutin sehari – hari (<https://www.scribd.com/cardiorespirato>

(2006) menyebutkan bahwa mutu seorang dalam melaksanakan kegiatan dengan maksimal dengan tidak mengakibatkan gangguan pada tubuhnya dan lelah yang berlebih disebut kesegaran jasmani. Terdapat beberapa *instrument* dalam kesegaran jasmani untuk mengetahui kemampuan daya tahan fisik tubuh setiap orang antarlain dengan memakai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), tes naik turun bangku, dan tes lari 2400 meter. Pada penelitian ini instrument tes kesegaran jasmani yang dipakai adalah tes lari 2400 meter untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani

Selain kesegaran jasmani, dalam sepakbola terdapat beberapa komponen-komponen yang perlu dimiliki pemain sepakbola, diantaranya teknik, strategi dan juga fisik. Beberapa basic dasar yang wajib dimiliki para atlet antara lain yaitu metode sederhana passing, metode sederhana heading, metode sederhana dribbling, metode sederhana

[ry-endurance](#)). *Endurance* sendiri ada beberapa macam bentuk latihan misalnya *circuit training*, *interval training* *continuous running*, *fartlek*, dan lain sebagainya. Untuk mencapai fisik yang bagus dalam bermain sepakbola dibutuhkan bentuk - bentuk latihan yang sudah cukup baik terencana dalam rangka peningkatan kesegaran jasmani pemain. Sebuah contoh jenis latihan *endurance* yang bertujuan untuk menjaga fisik dan kebugaran jasmani pada pemain sepakbola yaitu dengan latihan *continuous running*.

Menurut K. Sparjan Raju dan K.P. Prashobhit (2016) *Continuous Running* melibatkan lari terus – menerus untuk jarak yang relative

jauh. Wilt (1968) juga mengelompokkan pelatihan *Continuous Running* ke dalam dua macam kategori antara lain *Continuous Slow – Running Training* dan *Continuous Fast – Running Training*.

*Continuous running* adalah sebuah pelatihan yang dilaksanakan tanpa adanya waktu istirahat atau secara *continuous*. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kategori *Continuous Slow – Running Training*. Adapun bentuk-bentuk latihan *continuous Slow – running training* yang salah satunya yaitu “*full field*” dan “*side to sides*”. Kedua bentuk latihan tersebut yang sering digunakan dalam latihan *continuous slow – running training*.

Hal-hal diatas berkaitan erat dalam menunjang keberhasilan suatu prestasi yang optimal. Melakukan latihan *Continuous slow – running training* menggunakan bentuk latihan *full field* dan *side to sides* dalam sepakbola memiliki peranan penting untuk kebugaran jasmani. Uraian diatas menjadikan penulis terdorong untuk merencanakan sebuah penelitian Efek Pelatihan *Continuous Running “ful field* dan *side to sides*” Pada kenaikan kebugaran tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Identifikasi Variabel**

Dari penelitian ini yang sudah diuraikan variabel penelitiannya dibagi menjadi tiga, yaitu:

- 1.) Variabel bebas yaitu *continuous running full field* ( $X^1$ )
- 2.) Variabel bebas yaitu *continuous running side to sides* ( $X^2$ )
- 3.) Variabel terikat yaitu peningkatan kesegaran jasmani (Y)

### **2. Definisi Operasional Variabel Sugiono**

(2011) menyebutkan bahwa sebuah tujuan aktivitas yang mempunyai ciri khusus untuk menjadi ketetapan peneroka supaya dipahami

dan selanjutnya mampu untuk diambil sebagai sebuah kesimpulan disebut dengan variabel.

Terhadap faktor lain. Faktor terikat merupakan sebuah faktor yang mendapat pengaruh dari faktor bebas. Riset tersebut memiliki factor ganda yaitu faktor bebas dan factor terikat.

### **3. Populasi**

Jumlah keseluruhan dari subjek penelitian disebut sebagai populasi (Arikunto, 2006). Populasi keseluruhan dalam penelitian ini adalah atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo yang berusia 14 – 16 tahun sebanyak 30 orang yang berjenis kelamin putra sedangkan untuk putri tidak ada.

### **4. Sampel Penelitian**

Sebagian yang menjadi perwakilan untuk populasi yang akan diteliti disebut sebagai sampel (Arikunto, 2006). Responden dalam riset ini yaitu atlet Subangkit *Soccer School* Porong Kabupaten Sidoarjo sebanyak 30 orang yang berjenis kelamin putra. Semua populasi di jadikan sampel karena jumlah relatife sedikit.

Untuk penentuan dalam pengelompokkan sampel penelitian ini menggunakan metode acak atau yang disebut *random*. Yang dimaksud dengan metode acak (*random*) adalah metode dimana sample dimasukkan secara acak di suatu kelompok tertentu. Pada pelaksanaan penelitian ini dilakukan selama 3 kali

seminggu dengan total 16 kali pertemuan.

#### 5. Media Riset

Media riset adalah alat yang dipakai untuk mengukur atau menghitung unuk proses pengelompokan data (Suharsimi Arikunto, 2010). Media yang dipakai pada saat riset yaitu tes lari 2400 meter. Yang fungsinya mengukur tingkat kesegaran jasmani pada atlet Subangkit Soccer School adalah sampel penelitian ini adalah atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo untuk putri tidak ada.

Tes lari 2400 meter dirancang oleh Cooper. Tes ini digunakan pengukuran tingkat kesegaran jasmani. Caranya peserta tes diharuskan agar dapat berlari dengan cepat dalam jarak tempuh 2400 meter.

Berikut tata cara pelaksanaan lari 2400 meter:

- 1) *Start* tes lari 2400 meter menggunakan *strart* berdiri
- 2) Peserta tes menunggu pluit di bunyikan. Jika aba – aba pluit sudah berbunyi maka peserta memulai untuk berlari.
- 3) Peserta tes melakukan lari dengan jarak yang ditempuh adalah 2400 meter.
- 4) Harus berlari secepat – cepatnya dengan mengatur tempo dan ketahanan aerobik.
- 5) Waktu pengambilan yaitu mencapai (0,1 detik) atau (0,01 detik).
- 6) Peserta finish dengan waktu yang cepat maka baik pula norma tes penilaiannya.

Berikut ini merupakan rangkaian tabel tes lari 2400 meter (menurut Cooper)

**TABEL TES COOPER (LARI 2,4 KM) DALAM SATUAN MENIT DAN DETIK**

PRIA						
KLASIFIKASI	13-19 Th	20-29 Th	30-39 Th	40-49 Th	50-59 Th	>60 Th
SANGAT KURANG	>15.31	>16.01	>16.31	>17.31	>19.01	>20.00
KURANG	12.11-15.30	14.01-16.00	14.45-16.30	15.36-17.30	17.01-19.00	19.01-20.00
SEDANG	10.49-12.10	12.01-14.00	12.31-14.45	13.10-15.35	14.31-17.00	16.16-19.00
BAIK	09.41-10.48	10.46-12.00	11.01-12.30	11.31-13.00	12.31-14.30	14.00-16.15
BAIK SEKALI	08.37-09.40	09.45-10.45	10.00-11.00	10.30-11.30	11.00-12.30	11.15-13.50
TERLATIH	<08.37	<09.45	<10.00	<10.30	<11.00	<11.15
WANITA						
SANGAT KURANG	>18.31	>19.01	>19.31	>20.01	>20.31	>21.01
KURANG	16.55-18.30	18.31-19.00	19.01-19.30	19.31-20.00	20.01-20.30	21.31-21.00
SEDANG	14.31-16.54	15.55-18.30	16.31-19.00	17.31-19.30	19.01-20.00	19.31-20.30
BAIK	12.30-14.30	13.31-15.54	14.31-16.30	15.56-17.30	16.31-19.00	17.31-19.30
BAIK SEKALI	11.50-12.29	12.30-13.30	13.00-14.30	13.45-15.55	14.30-16.30	16.30-17.30
TERLATIH	<11.50	<12.30	<13.00	<13.45	<14.40	<16.30

Fungsi dari tabel uji ini yaitu untuk mengetahui kesegaran jasmani dengan menggunakan tes lari 2400 meter (Cooper) bertujuan mengukur kerja organ jantung dan system pernafasan

Alat yang dipakai dalam penelitian ini meliputi *Stopwatch*, pluit, bendera start, nomor dada, cone, dan alat tulis.

#### 6. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data yang diterapkan pertama kali yakni memberikan arahan kepada seluruh atlet. Kemudian melakukan *pretest* kepada semua sampel yang mana hasilnya akan dilanjutkan ke *treatment*. Kemudian dilakukan *posttest* untuk mengetahui adakah pengaruh dari *treatment* yang diberikan.

#### 7. Metode Analisis Data

Analisis statistic menggunakan program SPSS versi 22. Langkah pertama mengumpulkan data *pretest* dan *posttest*, setelah itu melakukan penjabaran data memakai uji-t. Uji-T untuk mengetahui seleisih *mean* yang saling berhubungan. Syarat dalam penggunaan uji-t yaitu data harus peredaran normal dan homogen.

##### 1. Tes Normalitas

Hasil *pretest* dan *potstets* menunjukkan distribusi yang normal jika nilai  $p > 0,05$ .

##### 2. Tes Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan mengetahui dari data yang berasal populasi yang tidak jauh berbeda dengan keragamannya (*homogen*). Data dinyatakan homogen jika nilai  $p > 0,05$ .

##### 3. Tes Hipotesis

Uji-t (*paired sample t-test*) berfungsi menguji perbedaan dua mean data hasil tes awal penelitian atau sebelum pemberian perlakuan (*pretest*) dan data

hasil tes akhir atau setelah perlakuan (*posttest*).

Presentase peningkatan =

$\frac{\text{Mean Differect}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$

*Mean Pretest*

$\text{Mean Differect} = \text{Mean posttest} - \text{mean Pretest}$

#### 4. Uji LSD (*Least Significance Different*)

Uji LSD digunakan untuk menguji pasangan mulai mean dengan taraf signifikanssi 95% pada pengujian *One Way Anova*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektifitas pelatihan *continuous running full field* dan *side to sides* pada kenaikan kebugaran tubuh yang dilakukan pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo. Data *pretest* dan data *posttest* dilakukan analisis antara lain :

#### a) Uji Normalitas

Tes normalitas dari hasil *sebelum tes* dan *sesudah tes* memakai tes Kolmogorov-Smirnov diperoleh hasil : data *pretest* seperti yang ditunjukkan pada tabel diatas, bahwa untuk nilai *prababilitas* atau *signifikansi 2-tailed* untuk hasil *pretest* kelompok eksperimen *full field* adalah 0,408, sedangkan kelompok eksperimen *side to sides* ialah 0,899 pada kelompok pengawasan ialah 0,674. Semua data *pretest* menunjukkan  $p > 0,05$  sehingga semua data *pretest* berdistribusi normal.

Data *signifikansi 2-tailed* untuk hasil *posttest* kelompok eksperimen *full field* adalah 0,482,

kelompok eksperimen *side to sides* adalah 0,952 untuk kelompok kontrol ialah 0,942. Semua data *sesudah tes* mempunyai nilai  $p > 0,05$  sehingga semua data *posttest* berdistribusi normal.

b) Tes Homogenitas

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai 0,905 untuk data *pretest* sedangkan untuk data *posttest* memiliki taraf signifikansi 0,935 (signifikansi) homogen jika  $p > 0,05$ ). Kesimpulan dari hasil uji homogenitas kedua data yaitu *pretest* dan *posttest* memiliki data yang homogen.

c) Uji T

Hasil uji t diperoleh nilai  $p < 0,05$ , sehingga disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara Pelatihan *continuous running* terhadap peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo.

## B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara latihan *continuous running full field* dan *side to sides* terhadap peningkatan kesegaran jasmani khususnya pada atlet Subangkit Soccer School Porong Kabupaten Sidoarjo.

Data penelitian menunjukkan jika nilai rata-rata *posttest* lebih besar daripada nilai rata-rata *pretest* yaitu dimana yang memperoleh nilai atau waktu yang terkecil adalah kategori nilai yang bagus dan sebaliknya jika memperoleh nilai atau waktu yang terbesar adalah kategori nilai yang kurang. Untuk eksperimen *full field* diketahui  $(8,8000 > 11,4000)$  sedangkan eksperimen *side to sides* diketahui  $(10,3000 > 11,9000)$ .

Setelah diketahui rata-rata *posttest* dan *pretest*, selanjutnya untuk mengetahui persentase peningkatan kesegaran jasmaninya dihitung

menggunakan  $(\text{Mean difference} / \text{mean pretest} \times 100\%)$  yaitu  $(2,6 / 11,4000 \times 100\%)$  untuk eksperimen *full field*. Berdasarkan hasil perhitungan persentase diperoleh hasil 22,807% sedangkan untuk eksperimen *side to sides* yaitu sebesar 13,445%. Maka dapat diketahui latihan eksperimen *full field* lebih berpengaruh terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang yaitu memperoleh nilai sebesar 22,807%.

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari riset yang berjudul Pengaruh Pelatihan *Continuous Running "Full Field Dan Side To Sides"* Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani memiliki data kenaikan kesegaran jasmani pada atlet sepakbola Subangkit Porong Kabupaten Sidoarjo dengan nilai sebagai berikut:

1. Ada Efek yang dilihat melalui data untuk pelatihan *Continous Running Full Field* pada kenaikan Kebugaran tubuh sebesar 22,807 %
2. Ada Efek yang dilihat melalui data untuk pelatihan *Continous Running Side to Side* pada kenaikan Kebugaran tubuh sebesar 13,445 %
3. Dari kedua latihan tersebut latihan *continuous running full field* lah yang paling efektif untuk meningkatkan kesegaran jasmani.

## DAFTAR PUSTAKA

- Mukholid Agus. 2004. *Pendidikan Olahraga dan Jasmani*. Jakarta: Yudistira
- Salim Agus. 2008. *"Buku Pintar Sepakbola"*. Bandung: Nuansa.
- Maksum Ali. (2012). *Metode Penelitian*. Surabaya: Unesa University Press.

- Suharsimi, Arikunto,. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Tudor, Bompa, O and Buzzichelli, Carlo. 2015. *Periodization Training for Sports*. Third Edition. Pages cm Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. 1997. *Petunjuk Pelaksanaan Pola Umum Pembinaan dan Pengembangan Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Dekdikbud.
- Pekik Irianto, Djoko. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta: ANDI Offset.
- Pekik Irianto, Djoko. 2009. *Pelatihan Pelatih Fisik*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Drs. Moh. Gilang, M.Pd. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Fajar Sri W dan Endang Rini S. 2008. *Senam Kebugaran*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- BATTY, ERIC C.. 2011. *COACHING MODERN SOCCER – ATTACK*. Bandung: CV. PIONIR JAYA.
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV Kesuma.<https://www.scribd.com/doc/179884160/cardiorespiratory-endurance-pdf#>
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Joseph, Luxbacher. 2004. *Soccer steps to success*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Mr. K. SPARJAN RAJU & Dr.K.P.PRASHOBHIT. 2016. *Effect of continuous running and interval running on selected physical and physiological parameters*. Lulu Publications.
- Muhyi Faruq, Muhammad. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Pau Kumar dan M. Sudhakar Babu. 2014. *Effect of continuous running fartlek and interval training on speed and coordination among male soccer players*. New York: The Authors Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Sucipto. 2000. *Sepakbola Latihan dan Strategi*. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. *Pendidikan Kesegaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung