

## **ABSTRAK**

### **Pengaruh Latihan *Fartlek* dalam Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Pemain Sepakbola**

**Oleh: Rahma Dandi Alfaed**

Tujuan dari review artikel ini adalah mengkaji dan menganalisa latihan *fartlek* dalam meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola. Metode penelitian dilakukan dengan meriview artikel, dengan 15 artikel. Penelusuran artikel dilakukan dengan menggunakan *google scholar* dan *sciencedirect* dengan kata kunci pengaruh latihan *fartlek* dalam meningkatkan kemampuan daya tahan pemain sepakbola. Jurnal yang digunakan publikasi diatas tahun 2010. Dari review ini ditemukan masih banyak pemain sepakbola yang memiliki daya tahan yang rendah dan dengan dilakukannya pemberian latihan *fartlek* dengan cara *post-test* dan *pre-test* pada pemain sepakbola didapatkan bahwa ada perubahan dari hasil tes tersebut. Berdasarkan review artikel yang dilakukan, pemberian latihan *fartlek* dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan pada pemain sepakbola.

**Kata kunci: *Fartlek*, Daya Tahan, Sepakbola.**