

**PENGARUH METODE LATIHAN INTERVAL TRAINING
EKSTENSIF TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN PEMAIN
SEPAK BOLA PS PORMA MUARO TAKUNG**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar *S.Or.*



Oleh:

DERI GUSTIAN
Nim. 18089037

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Metode Latihan Interval Traianing Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain PS Porma Muaro Takung**

Nama : Deri Gustian

Nim : 18089037

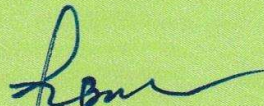
Program Studi : Ilmu Keolahragan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2023

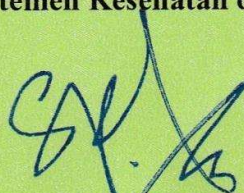
**Disetujui oleh:
Pembimbing**



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

NIP. 198705022014041001

**Mengetahui:
Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi**



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd

NIP. 19790704 200912 1 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Pengaruh Metode Latihan Interval Training Ekstensif Terhadap
Peningkatan Daya Tahan Pemain PS Porma Muaro Takung**

Nama : Deri Gustian
Nim : 18089037
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023


Tim Penguji

Tanda tangan

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd

1. 

Anggota : Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or

2. 

Anggota : Yogi Andria, M.Or

3. 

PERNYATAAN

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi yang berjudul “ Pengaruh Metode Latihan Interval Training Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain PS Porma Muaro Takung” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Yang membuat pernyataan



Deri Gustian

NIM. 18089037

ABSTRAK

Deri Gustian,2022 : Pengaruh Metode Latihan Interval Training Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak Bola PS Porma Muaro Takung

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan daya tahan para pemain sepak bola PS Porma Muaro Takung, sehingga menyebabkan para pemain mudah sekali kelelahan. Kelelahan terjadi bukan hanya di akhir laga, bahkan di pertengahan pertandingan para pemain juga sering terlihat kelelahan yang disebabkan oleh kurangnya daya tahan.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PS Porma Muaro Takung yang berjumlah 68 orang. Teknik pengambilan sampel berupa purposive *sampling*, dan kemudian diperoleh sebanyak 20 sampel pemain PS Porma Muaro Takung. Dalam penelitian ini pengumpulan data menggunakan tes pengukuran instrumen *yo-yo intermitten recovery test*. Setelah data diperoleh maka dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari berdistribusi normal atau tidak untuk menguji normalitas tersebut dilakukan *Uji Lilieforse*.

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan interval training ekstensif terhadap peningkatan daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung, dimana hasil yang diperoleh $t\text{-hitung } 4,44 > t\text{-tabel } 2,093$. Artinya latihan interval training ekstensif mampu meningkatkan daya tahan.

Kata Kunci : Interval Training Ekstensif, Daya Tahan, Sepak Bola

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nyalah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Interval Training Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepakbola PS Porma Muaro Takung ”**. Sholawat serta salam untuk Nabi Besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradaban manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang. Selama penelitian dan penulisan skripsi ini banyak sekali hambatan maupun permasalahan yang penulis alami, namun berkat bantuan, dorongan serta bimbingan dari dosen pembimbing, akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebanyak-banyaknya kepada :

1. Bapak Prof. Drs Ganefri, Ph. D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departement Kesehatan dan Rekreasi

4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, pikiran, dan kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Nuridin Widya Pranoto, S.Pd, M.Or dan Bapak Yogi Andria, M.Or, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak/Ibu Staff Pengajar Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan
7. Teristimewa kepada Ayahanda Sudarto dan Ibunda Esti Sujani yang sangat saya cintai yang selalu memberikan doa yang tulus, semangat serta dukungan kepada saya dan yang tersayang adik saya yaitu Soni Nugroho serta Keluarga Besar saya yang telah memberikan dukungan dan bimbingan serta doa yang tulus kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penuisan skripsi ini.
8. Kepada teman-teman Jurusan Kesehatan dan Rekreasi terutama angkatan 2018 yang dari awal banyak memberikan dukungan, semangat, dan bantuan dari awal kuliah hingga penulisan skripsi ini
9. Kepada para senior Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan masukan dan arahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Bapak Khairul Anwar selaku Pelatih Kepala tim PS Porma Muaro Takung, dan Yudha Ilhajri Anwar S.Pd selaku pelatih PS Porma Muaro Takung U-

15 serta seluruh jajaran Official tim PS Porma Muaro Takung yang sudah berpartisipasi dalam membantu penulisan skripsi ini.

11. Kepada adik-adik U-15 yang telah membantu dan melakukan penelitian penulis.

Padang, Juni 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Sepak bola.....	9
2. Hakikat Daya Tahan	11
3) Interval training.....	21
4). Latihan (Training).....	25
B. Penelitian yang Relevan.....	30
C. Kerangka Konseptual.....	32
D. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
E. Jenis dan Sumber Data	37

F. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	40
BAB IV ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	41
A.Deskriptif Data Penelitian.....	41
B.Uji Persyaratan Analisis.....	43
1.Uji Normalitas	43
2.Pengujian Hipotesis.....	45
C.Pembahasan.....	46
D.Keterbatasan Penelitian	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual	34
Gambar 2. Desain Penelitian	35
Gambar 3. Gambar Pelaksanaa <i>Yo-Yo Intermitten Recovery Test</i>	39
Gambar 4. Histogram Frekuensi Hasil Pre-test.....	42
Gambar 5. Histogram Frekuensi Hasil Post-test	43
Gambar 6. Sertifikat Pelatih Licensi D Nasional	72
Gambar 7. Surat Izin Penelitian	73
Gambar 8 Surat Balasan	74
Gambar 9. Surat Validasi	75
Gambar 10. Pengantar dan Doa.....	76
Gambar 11. Streching.....	77
Gambar 12. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 1	78
Gambar 13. Pelaksanaa Program Latihan, pertemuan 2	78
Gambar 14. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 3	79
Gambar 15. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 4	79
Gambar 16. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 5	80
Gambar 17. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 6	80
Gambar 18. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 7	81
Gambar 19. Peaksanaa Program Latihan, Pertemuan 8	81
Gambar 20. Pelasanaan Program Latihan, Pertemuan 9	82
Gambar 21. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 10	82

Gambar 22. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 11	83
Gambar 23. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 12	83
Gambar 24. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 13	84
Gambar 25. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 14	84
Gambar 26. Pelaksanaan Program Latihan, Pertemuan 15	85
Gambar 27. Pelaksanaa Program Latihan, Pertemuan 16	85
Gambar 28. Pelaksanaan Pre-test	86
Gambar 29. Pelaksanaan Post-test	87
Gambar 30. Foto Bersama Pemain PS Porma Muaro Takung	88

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi penelitian	36
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre-test	41
Tabel 3. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	42
Tabel 4. Uji Normalitas	44
Tabel 5. Uji t data awal (pre-test) dan data akhir (post-test). Latihan interval training ekstensif terhadap daya tahan	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Proram Latihan	54
Lampiran 2. Data Mentah <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	60
Lampiran 3. Deskripsi Data	61
Lampiran 4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i> ...	64
Lampiran 5 Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pos Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	65
Lampiran 6. Uji Hipotesis	66
Lampiran 7. Tabel Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	67
Lampiran 8 Tabel Daftar Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar	68
Lampiran 9. Tabel Persentil Untuk Distribusi <i>t</i>	70
Lampiran 10. Licensi Pelatih Kepala PS Porma Muaro Takung	72
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian.....	73
Lampiran 12. Surat Balasan Penelitian	74
Lampiran 13. Surat Validasi.....	75
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	76

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari semua kalangan baik tua maupun muda, bahkan tanpa membedakan lakilaki dan perempuan, sangat menggemari olahraga ini. Hampir dipastikan masyarakat dunia sangat mengenal olahraga sepak bola. (Nugraha, 2013: 9). Olahraga sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman.

Dalam perkembangan permainan ini dapat dimainkan di luar (out door) atau di dalam (in door) (Sucipto, 2000: 7). Sepak bola adalah olahraga dengan tujuan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan memepertahankan gawang dari serangan lawan. Seorang pemain sepak bola dapat mencapai kesuksesan apabila pemain tersebut memiliki empat faktor, yaitu: faktor genetik atau keturunan, faktor kedisiplinan, faktor latihan, dan faktor keberuntungan (Scheunemann, 2012: 17).

Seorang atlet sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi dengan baik selama pertandingan. Daya tahan merupakan faktor fisik yang sangat penting, yang menentukan prestasi seorang atlet, karena daya tahan yang baik seorang atlet

akan mampu menerapkan teknik dan taktik secara maksimal, sehingga dengan kemampuan daya tahan yang prima kesempatan untuk meraih prestasi akan lebih mudah. Faktor utama keberhasilan dalam latihan dan pertandingan olahraga dipengaruhi oleh tingkat kemampuan ketahanan olahragawan, jadi kemampuan ketahanan seseorang yang baik akan mampu melakukan pekerjaannya dengan maksimal. Ketahanan fisik yang baik adalah kemampuan maksimal dalam memenuhi konsumsi oksigen yang ditandai dengan tingkat volume oksigen maksimal (VO₂ Max).

Sebagaimana mestinya, pemain sepak bola harus mempunyai daya tahan yang baik karena harus berlari kesana kemari di lapangan dengan ukuran 64-75 meter dan panjang 100-110 meter (FIFA, 2014: 9). Dengan lama pertandingan yang berlangsung dengan durasi waktu 2x 45 menit bahkan bisa lebih apabila terjadi kebijakan wasit untuk tambahan waktu yang hilang disebabkan oleh pergantian pemain, penilaian terhadap pemain yang cedera, pemindahan pemain yang cedera dari lapangan permainan untuk mendapatkan perawatan, waktu yang dibuang, sebabsebab lainnya (FIFA, 2014: 45).

Memenuhi tuntutan daya tahan tersebut seorang pemain sepak bola harus mempunyai energi dalam jumlah banyak. Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu akan diproduksi melalui sistem aerobik yang memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang pemain sepak bola tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO₂ Maks, jadi hal itu dapat

dilakukan dengan latihan yang menggunakan sistem volume tinggi dan intensitas yang rendah.

Daya tahan sangat berhubungan dengan pernapasan, jantung, dan peredaran darah. Sukadiyanto & Muluk (2011: 64) menyatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi nilai VO₂Maks dapat disebutkan sebagai berikut: (1) Usia, (2) Jenis kelamin, (3) Suhu, (4) Keadaan latihan. Semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula tingkat VO₂Maks seorang pemain, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya pemain memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi pula.

Tinggi rendahnya daya tahan maka sangat berpengaruh terhadap kondisi fisik atau kesegaran jasmani pemain sepak bola. Bagi pemain sepak bola semakin baik kualitas faktor-faktor tersebut maka semakin baik dan tinggi pula daya tahan pemain tersebut, sehingga tingkat daya tahannya juga baik yang pada akhirnya seorang pemain sepak bola memiliki tingkat kebugaran jasmani yang tinggi pula. Sebaliknya, jika pemain sepak bola memiliki daya tahan yang rendah, maka mereka akan mengalami kelelahan yang mengakibatkan emosi yang tidak stabil, kurang konsentrasi dan tidak fokus pada permainan.

Daya tahan (endurance) adalah kemampuan seseorang melaksanakan gerak dengan seluruh tubuhnya dalam waktu yang cukup lama dan tempo sedang sampai cepat tanpa mengalami rasa sakit dan kelelahan berat. Daya tahan tubuh

diperlukan untuk beraktivitas sehari-hari. Dengan daya tahan tubuh yang baik, maka aktivitas sehari-hari tidak akan mengalami kelelahan yang begitu berat

Porma adalah singkatan dari Pemuda Olahraga Muaro Takung, yang terletak di Nagari Muaro Takung, Kabupaten Sijunjung, Provinsi Sumatera Barat. Pemuda olahraga muaro takung khususnya di bidang sepak bola sendiri cukup disegani oleh beberapa klub di Sijunjung karena menjadi salah satu tim aktif yang berada di Sijunjung dan juga menjadi tim yang sering mengikuti ajang turnamen sepak bola baik di daerah Sijunjung maupun di daerah kabupaten lain.

PS Porma bermarkas di lapangan lapangan sepak bola muaro takung, Kec, Kabupaten Sijunjung. PS Porma sudah banyak menetasakan pemain-pemain sepak bola muda yang berlaga di klub besar di wilayah Sijunjung maupun diluar wilayah Sijunjung. Lebih dari itu, PS Porma juga berupaya membentuk kepribadian dalam bermain bola. Hal ini termasuk mendidik pentingnya etika bermain bola dan menghargai peraturan, wasit, dan lawan dalam setiap pertandingan. Pendidikan mental juga penting untuk ditanamkan selain kemampuan bermain sepak bola. Dalam hal prestasi, PS Porma sebenarnya cukup banyak mendapatkan prestasi. Banyak turnamen-turnamen besar yang diikuti dan selalu menjadi tim yang diunggulkan walaupun menggunakan materi pemain lokal dan pemain muda. Secara individual, pemain-pemain jebolan PS Porma, juga banyak yang di rekrut ke klub besar yang berlaga di Liga 3 seperti PSP PADANG dan PERSIJU. Pada saat ini PS Porma, terdapat beberapa usia kelompok umur, mulai dari U-10, U-13,

U-15, dan senior. Jadwal latihan di tim PS Porma , dilaksanakan setiap: Minggu (jam 07.00 WIB s.d 09.00 WIB), Rabu (jam 14.00 WIB s.d 16.00 WIB), dan Jum`at (jam 14.00 WIB s.d 16.00 WIB)

Berdasarkan hasil observasi dan beberapa data dari keterangan pelatih tim sepak bola PS PORMA MUARO TAKUNG yaitu Khairul Anwar disebabkan oleh rendahnya kemampuan VO2max atau daya tahan para pemain. Hal ini dikarenakan pemain sering terlihat mengalami kelelahan terutama di babak kedua, bahkan sebagian pemain sudah mengalami kelelahan di akhir babak pertama. Jika hal ini terus dibiarkan maka dikhawatirkan akan menyebabkan prestasi tim PS Porma Muaro Takung akan terus terpuruk. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengungkap masalah sebenarnya yang terjadi di tim PS Porma Muaro Takung.

Melihat pengamatan yang telah dilakukan di tim PS Porma Muaro Takung dapat dilakukan beberapa metode untuk meningkatkan kondisi fisik diantaranya yaitu seperti, farlek, HIIT (*Hight Intensity Interval Training*), interval training dan lain sebagainya, namun betuk latihan apapun digunakan yang paling enting diperhatikan adalah latihan harus mampu meningkatkan daya tahan. Latihan farlek merupakan suatu metode pengembangan daya tahan dimana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. HIIT (*Hight Intensity Intrval Training*) adalah latihan kardio yang mengguakan kombinasi anatar latihan

intensitas tinggi dengan latihan intensitas sedang atau rendah dalam selang waktu tertentu.

Dari beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dan melihat uraian di atas, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan Interval Training Ekstensif terhadap peningkatan daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung. Maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul : “Pengaruh Metode Latihan Interval Training Ekstensif Terhadap Peningkatan Daya Tahan Pemain Sepak bola PS Porma Muaro Takung”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Semakin menurunnya prestasi tim PS Porma Muaro Takung.
2. Perlu diketahuinya daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung sebagai dasar pelatih menentukan program latihan selanjutnya.
3. Belum diketahui tingkat daya tahan para pemain PS Porma Muaro Takung

C. Batasan masalah

Berdasarkan latar belakang maka perlu adanya pembatasan masalah. Pokok permasalahan yang akan diteliti dibatasi pada tingkat daya tahan pemain sepak bola PS Porma Muaro Takung

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, peneliti merumuskan masalah, yaitu: “Seberapa baik tingkat daya tahan pemain sepak bola U-15 di PS

Porma Muaro Takung ?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah yang sudah dirumuskan di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat secara teoretis maupun praktis:

1. Secara teoretis memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teori pembelajaran khususnya tentang tingkat daya tahan pemain PA Porma Muaro

Takung

2. Secara praktis

- a. Bagi pemain dapat mengetahui tingkat daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung, sehingga pemain diharapkan lebih terpacu untuk meningkatkan daya tahan bagi yang kurang.

- b. Bagi pelatih dapat digunakan sebagai gambaran atau masukan untuk dapat dijadikan sebagai pertimbangan dalam usahanya meningkatkan daya tahan VO2 Maks dalam permainan sepak bola.
- c. Bagi peneliti dapat mengetahui tingkat daya tahan pemain PS Porma Muaro Takung.