

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING DAN
LATIHAN INTERVAL EKSTENSIF TERHADAP KEMAMPUAN DAYA
TAHAN PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) MITRA REMAJA
KECAMATAN ANGKOLA BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
(S.Or) di Fakultas Ilmu Kolahragaan Universitas Negeri Padang*



FAHRUR ROZI HARAHAP

NIM. 17089205

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbandingan Pengaruh Latihan Sirkuit Training Dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat

Nama : Fahrur Rozi Harahap

Nim/BP : 17089205/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

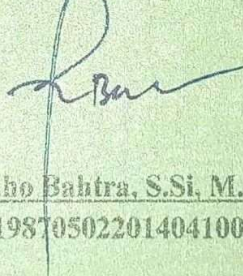
Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 03 Januari 2023

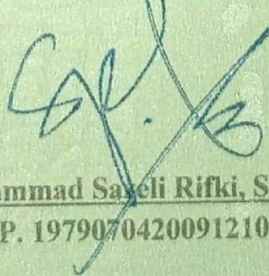
Disetujui Oleh:

Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd
NIP. 198705022014041001

Ketua Departemen Kesehatan Dan Rekreasi



Dr. Muhammad Saefi Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 197907042009121004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Perbandingan Pengaruh Latihan Sirkuit Training Dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat

Nama : Fahrur Rozi Harahap

Nim/BP : 17089205/2017

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan Dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 03 Januari 2023

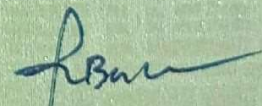
Disahkan Oleh:

Tim Penguji

Tanda Tangan

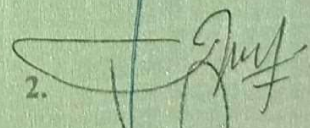
Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

1.



Anggota : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO

2.



Anggota : Andri Gemaini S.Si., M.Pd

3.



SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi saya berjudul Perbandingan Pengaruh Latihan Sirkuit Training Dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat adalah karya tulis saya dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Sarjana di Universitas Negeri Padang maupun di Perguruan Tinggi lainnya.
2. Skripsi ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, dan bukan merupakan duplikasi skripsi lain.
3. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh serta sanksi lainnya sesuai dengan norma atau ketentuan yang berlaku.

Padang, Agustus 2022
Yang membuat Pernyataan,



Fahrur Rozi Harahap
NIM. 17089205

ABSTRAK

Fahrur Rozi Harahap 2022. “Perbandingan Pengaruh Latihan Sirkuit Training Dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat”

Masalah dari penelitian ini adalah masih banyak pemain yang memiliki daya tahan yang kurang dan belum maksimal, kurangnya pemberian latihan untuk daya tahan pemain dari pelatih, masih banyak pemain yang tidak mengetahui latihan untuk daya tahan sebagai peningkatan permainan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sirkuit training dan latihan interval terhadap kemampuan daya tahan pemain sekolah sepakbola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara, untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan, serta untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap daya tahan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes Yoyo Intermitten Recovery, kemudian di analisis dengan menggunakan Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Hipotesis.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, adapun latihan interval ekstensif merupakan variabel bebas, sedangkan daya tahan aerobik merupakan variabel terikat, jumlah sampel sebanyak 30 orang. Desain penelitian ini menggunakan “Two Groups Pretest-Posttest Design”, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum di beri perlakuan dan post test setelah diberi perlakuan.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut; 1) Terdapat pengaruh latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola Mitra Remaja, berdasarkan *pretest* dan *posttest*. uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,44 dan t_{tabel} 2,14 dengan nilai signifikan 0,05. 2) Terdapat pengaruh latihan interval terhadap peningkatan daya tahan pemain sepakbola Mitra Remaja, berdasarkan *pretest* dan *posttest*. uji t dapat dilihat bahwa t hitung 3,61 dan t tabel 2,14 dengan nilai signifikan 0,05. Oleh karena t_{hitung} 3,61 > t_{tabel} 2,14 dan nilai signifikan 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. 3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan sirkuit training dengan latihan interval terhadap peningkatan daya tahan. tabel uji t diatas dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 5,08 dan t_{tabel} (df 28) sebesar 2,04, berarti ada perbedaan yang signifikan antara *posttest* latihan sirkuit training dengan *posttest* interval training.

Kata Kunci : Sirkuit Training, Interval Ekstensif, Daya Tahan, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Setinggi puja sedalam bersyukur marilah kita panjatkan atas nikmat ALLAH Subhanahu wa ta'ala. Tuhan Yang Maha Mengetahui, karena atas limpahan rahmat dan kurnia-Nya lah sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian ini. Dengan judul “Perbandingan Pengaruh Latihan Sirkuit Training Dan Latihan Interval Ekstensif Terhadap Kemampuan Daya Tahan Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat”.

Skripsi ini dapat terwujud berkat bantuan dari barbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd., Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Padang.
2. Dr. H. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya izin penelitian skripsi.
3. Dr. Muhammad Sazeli Rifki S.Si.,M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya izin penelitian skripsi.
4. Dr. Ridho Bahtra S.Si.,M.Pd selaku pembimbing skripsi yang telah memberikan nasehat, saran dan bimbingan sehingga skripsi ini berjalan dengan baik.
5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO dan Andri Gemaini S.Si., M.Pd selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.

6. Bapak dan Ibu Dosen dan Staff Karyawan Fakultas Ilmu Keolahrgaan yang telah memberi ilmu dan bantuannya.
7. Keluarga besar khususnya Maraiman Harahap (Alm) dan Nurhayati Siregar selaku orang tua serta seluruh saudara saya yang selalu memberikan dukungan dan semangat.
8. Seluruh teman-teman seperjuangan yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan.
9. Keluarga besar Sekolah Sepak Bola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam proses pengambilan data.
10. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu, yang telah berperan dalam penulisan skripsi ini.

Menyadari dalam penyelesaian penelitian ini merupakan usaha terbaik telah dilakukan, namun selalu disadari masih banyak kekurangan karenanya kritik, saran dan sumbangan yang membangun sangat dibutuhkan. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dan dunia pendidikan pada umumnya.

Padang, Februari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. KAJIAN TEORI.....	10
1. Hakekat Sepakbola	10
2. Kemampuan Daya Tahan	13
3. Latihan.....	24
4. Metode Latihan.....	32
B. PENELITIAN RELEVAN.....	41
C. KERANGKA KONSEPTUAL	42

D. HIPOTESIS	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	46
D. Definisi Operasional.....	47
E. Jenis dan Sumber Data	47
F. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	48
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Hasil Penelitian	51
1. Deskripsi Data	51
2. Analisis Data.....	55
3. Hasil Analisis Data	57
4. Pembahasan	61
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	64
A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	65

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tingkat Intensitas	30
Tabel 2. Populasi	46
Tabel 3. Norma Standarisasi Yo- Yo Intermittent Recovery Test	49
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kelas Sirkuit Training (pretest)	52
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelas Interval Ekstensif (pretest)	54
Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pada Sirkuit training	56
Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pada Interval Ekstensif.....	56
Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Homognitas Data.....	57
Tabel 9. Hasil Uji Paired Sampel t Test Kelompok Latihan Sirkuit Training	58
Tabel 10. Hasil Uji Paired Sampel t Test Kelompok Latihan Interval Ekstensif	59
Tabel 11. Hasil Uji Independent Sampel t Test Kedua kelompok.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual Pengaruh Latihan Sirkuit (X_1) dan Latihan Interval (X_2) Terhadap Peningkatan Dayan Tahan Aerobik (Y) Pemain Sepakbola	42
Gambar 2. Desain Penelitian.....	44
Gambar 3. Desain Pembagian Kelompok	45
Gambar 4. Pelaksanaan YO-YO Intermitten Recovery Test	46
Gambar 5. Persentase Pre-test Dan Post-test Sirkuit Training.....	53
Gambar 6. Persentase Pre-test Dan Post-test Interval Ekstensif.....	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Sirkuit Training.....	68
Lampiran 2. Program Latihan Interval Ekstensif	72
Lampiran 3. YO-YO Intermitten Recovery Test Table	76
Lampiran 4. Hasil Pre-test dan Post-test Sirkuit Training	78
Lampiran 5. Hasil Pre-test dan Post-test Interval Ekstensif.....	79
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Awal Sirkuit Training	80
Lampiran 7. Uji Normalitas Data Awal Interval Ekstensif.....	81
Lampiran 8. Uji Normalitas Data Akhir Sirkuit Training.....	82
Lampiran 9. Uji Normalitas Data Akhir Interval Ekstensif.....	83
Lampiran 10. Uji Homogenitas Sirkuit Training	84
Lampiran 11. Uji Homogenitas Interval Ekstensif	85
Lampiran 12. Uji Hipotesis 1	86
Lampiran 13. Uji Hipotesis 2	87
Lampiran 14. Uji Hipotesis 3	88
Lampiran 15. Tabel Distribusi Uji T.....	89
Lampiran 16. Tabel Distribusi Uji F	90
Lampiran 17. Tabel Formulir Pengukuran Yo-Yo Intermitten Recovery Test...91	
Lampiran 18. Tabel Daftar Hadir Grup Sirkuit Training.....	92
Lampiran 19. Tabel Daftar Hadir Grup Interval	93
Lampiran 20. Dokumentasi Penelitian.....	94
Lampiran 21. Surat Izin Penelitian.....	100

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga dewasa ini telah mengalami kemajuan pesat. Pertandingan dan perlombaan olahraga sudah dilakukan diberbagai daerah maupun ditingkat nasional mulai dari tingkat usia dini sampai tingkat dewasa. Pertandingan dan perlombaan tidak terlepas dari pembinaan - pembinaan yang dilakukan mengembangkan perkumpulan - perkumpulan olahraga. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

- 1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri.
- 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilakukan oleh perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan kutipan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah, melalui perkumpulan olahraga dilingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan

olahraga, dimana tujuan dari pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan olahraga prestasi sehingga dapat membawa nama daerah atau nama Klub. Salah satu olahraga yang banyak dibina dan dikembangkan oleh masyarakat adalah olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu yang dimainkan di lapangan terbuka dengan menendang bola yang bertujuan memasukkan bola ke gawang (Matondang dalam Maulana 2020: 220). Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepakbola sering dilakukan anak – anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepak Bola (SSB) dan klub-klub yang didirikan. Menurut Muhajir (2006:1) “Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepakbola, dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”.

Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik pemain harus

menguasai teknik-teknik dasar sepakbola serta ditunjang kondisi fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik yang baik serta kondisi fisik yang baik maka pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004 :51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Berdasarkan pendapat tersebut, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti daya tahan aerobik dan anaerobik, daya tahan otot tungkai, kelincahan, kecepatan dan kekutan otot tungkai. Kondisi fisik yang prima sangat menunjang penampilan seorang pemain. Sehebat apapun pemain dalam hal teknik individu tanpa didasari oleh kondisi fisik yang baik maka prestasi yang diraih tidak sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik dan kondisi fisik yang baik.

Menurut Herwin (2004:78) “Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang sangat berpengaruh besar dalam penampilan atlet yang prima saat bertanding ialah daya tahan. Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat dibutuhkan

dalam aktivitas fisik. Daya tahan diartikan sebagai waktu bertahan yaitu lamanya seseorang dapat melakukan suatu intensitas kerja atau jauh dari keletihan. (Bafirman, 2010:29).

Adapun klub yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah SSB Mitra Remaja. SSB Mitra Remaja ini merupakan salah satu SSB yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi. Dalam setiap latihan pelatih tidak hanya mengajarkan atau membina teknik saja, akan tetapi juga mengarahkan kepada pembinaan kondisi fisik.

Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari hasil observasi yang dilakukan dilapangan dan wawancara dengan bapak pelatih Khorman Siregar selaku pelatih SSB ini yang dilakukan pada bulan Juli 2021. SSB ini sering mengikuti event-event sepakbola. Diantara kejuaraan yang pernah diikuti adalah piala Bupati Kabupaten Tapanuli Selatan pada 2014 dan hanya menjadi runner up, pada tahun selanjutnya yaitu 2015 SSB ini mengikuti turnamen yang memperebutkan piala Walikota Padangsidempuan dan berhasil menjadi runner up, kemudian tahun 2017 SSB ini mengikuti turnamen yang diadakan oleh Bupati Padang Lawas, tetapi hanya mampu bertanding sampai babak 8 besar. Dan menurut Bapak Pelatih SSB ini masih banyak kekurangan dari para pemain yang mesti harus diperbaiki, dan kekurangan yang paling mendasar ialah kondisi fisik pemain yang masih kurang terutama daya tahan, teknik serta mental dari para pemain juga menjadi salah kekurangan dari SSB ini.

Disamping itu, berdasarkan observasi dan pengamatan yang telah peneliti lakukan terhadap pemain SSB Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara saat menyaksikan mereka bermain, terlihat pemain setelah memasuki babak kedua terlihat daya tahan tubuh pemain menurun, mereka mengalami kelelahan dan keletihan sehingga pemain tidak bergerak aktif. Sewaktu pemain melakukan *shooting*, pemain tidak mampu melakukan tendangan yang kuat dan keras serta tendangan yang dilakukan sering tidak tepat sasaran. Sewaktu menggiring bola, pemain tidak mampu berlari cepat sambil melewati lawan. Selanjutnya dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan pemain kurang lincah.

Dari hasil observasi dan pengamatan peneliti, kurangnya kemampuan daya tahan pemain SSB Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara disebabkan oleh pelatih kurang memperhatikan tentang daya tahan pemain. Sebagaimana diketahui daya tahan merupakan salah satu faktor penting dalam sepakbola. Daya tahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik dari sekian banyak elemen kondisi fisik. Daya tahan merupakan suatu unsur kondisi fisik yang menjadi dasar dalam pembentukan kondisi fisik lainnya. Ini dijelaskan oleh Syafruddin (2013:102), “daya tahan merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang terpenting karena merupakan pondasi atau dasar untuk pengembangan elemen kondisi fisik lainnya”.

Fakta dilapangan pemain terlihat kelelahan di babak kedua, diduga karena daya tahan pemain yang masih rendah. Maka dari itu perlu ditingkatkan daya tahan pemain melalui latihan yang intensif. Untuk meningkatkan daya tahan tersebut ada beberapa metode latihan yang bisa dilakukan yaitu dengan melakukan latihan sirkuit, latihan *fartlek*, latihan *cross country*, latihan interval serta beberapa macam metode yang lain. Menurut Morgan dan Anderson dalam Widiastuti (2011: 98) daya tahan aerobik bisa ditingkatkan dengan menggunakan metode *circuit training* terdiri dari latihan kondisi fisik kelincahan, daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan masih banyak cara yang bisa digunakan.

Namun penulis disini membahas metode latihan sirkuit dan latihan interval. Circuit training atau latihan sirkuit adalah latihan yang dilakukan dengan membentuk beberapa pos latihan. Gabungan beberapa pos inilah yang diibaratkan sebagai sebuah sirkuit. Setiap pos memiliki satu bentuk latihan dengan fungsi dan tujuan tertentu. Sedangkan latihan interval adalah jenis olahraga yang menggabungkan latihan pendek dengan intensitas yang tinggi dan diulang, yang kemudian secara bertahap diikuti dengan durasi latihan yang lebih panjang untuk memulihkan diri. Sebagai contoh, lari secepat mungkin dalam satu menit dan jalan selama dua menit.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas terdapat beberapa permasalahan yang dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Masih banyak pemain yang mengalami kelelahan pada saat bertanding.

2. Masih banyak pemain yang memiliki daya tahan yang kurang dan belum maksimal.
3. Kurangnya pemberian latihan untuk daya tahan pemain dari pelatih, pelatih hanya memberikan latihan untuk teknik dan taktik.
4. Masih banyak pemain yang tidak mengetahui latihan untuk daya tahan sebagai peningkatan permainan.
5. Mental pemain yang masih kurang.
6. Kurang menguasai teknik permainan ketika bertanding.
7. Pengaruh latihan sirkuit training dan latihan interval terhadap peningkatan daya tahan pemain SSB Mitra Remaja.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya masalah, oleh karena berbagai keterbatasan peneliti miliki, maka penelitian ini hanya membahas perbedaan pengaruh latihan sirkuit training dan latihan interval terhadap kemampuan daya tahan pemain sekolah sepakbola (SSB) Mitra Remaja Kecamatan Angkola Barat Kabupaten Tapanuli Selatan Provinsi Sumatera Utara.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas dapat dirumuskan masalah pokok penelitian yaitu :

1. Apakah terdapat pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan pemain SSB Mitra Remaja?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan interval terhadap daya tahan pemain

SSB Mitra Remaja?

3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan sirkuit dan latihan interval terhadap daya tahan pemain SSB Mitra Remaja?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit terhadap daya tahan
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan interval terhadap daya tahan
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan sirkuit dan latihan interval terhadap daya tahan.

F. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak baik secara teoritis maupun praktis, adapun manfaat tersebut yaitu sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Manfaat dilakukan peneliti ini bisa dijadikan sebagai masukan bagi pemain dan pelatih SSB Mitra Remaja agar dapat menerapkan latihan untuk meningkatkan daya tahan pemain.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih SSB Mitra Remaja

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan ajar pelatih agar bisa memberikan latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan peman.

b. Bagi Pemain SSB Mitra Remaja

Penelitian ini dapat dijadikan pedoman bagi pemain SSB Mitra Remaja untuk mengetahui latihan yang bisa meningkatkan daya tahan para pemain.

c. Bagi Peneliti Berikutnya

Menambah wawasan serta acuan dalam merancang dan melaksanakan penelitian mengenai pengaruh latihan sirkuit dan latihan interval terhadap peningkatan kemampuan daya taha