

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL PLYOMETRIK BURPEE* TERHADAP
PENINGKATAN DAYA TAHAN FISIK ATLET
SSB KANUGAS TAHUN 2025**

Revael Mey Hagata Sembiring¹, Deasyi Natalia Sitepu²,
Julius Boy Nesra Basgimata Barus³

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Olah Raga Universitas Quality Berastagi

¹rafaelsembiring2019@gmail.com, ²deasyisitepu@gmail.com

³boynesra@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of interval plyometric burpee training on improving the physical endurance of SSB Kanugas athletes in 2025. The research used an experimental method with a One Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 10 athletes selected using purposive sampling technique. The research instrument used was the Bleep Test to measure athletes' physical endurance. The training program was conducted for 4 weeks with a frequency of 2 sessions per week. Data were analyzed using the Paired Sample t-Test at a significance level of 5%. The results showed an improvement in athletes' physical endurance after the treatment, with the average pre-test score of 5.73 increasing to 7.21 in the post-test. Statistical test results indicated that interval plyometric burpee training had a significant effect on improving the physical endurance of SSB Kanugas athletes.

Keywords: *interval training, plyometric burpee, physical endurance, Bleep Test, soccer athletes.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas Tahun 2025. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Bleep Test* untuk mengukur daya tahan fisik atlet. Program latihan dilaksanakan selama 4 minggu dengan frekuensi 2 kali per minggu. Analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan daya tahan fisik setelah diberikan perlakuan, dengan rata-rata *pre-test* sebesar 5,73 meningkat menjadi 7,21 pada *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik burpee berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas.

Kata kunci: latihan interval, plyometrik burpee, daya tahan fisik, *Bleep Test*, atlet sepak bola.

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer di dunia dengan lebih dari 250 juta pemain aktif yang tersebar di berbagai negara. Permainan ini menuntut perpaduan kemampuan teknik, taktik, kondisi fisik, dan mental agar pemain mampu mempertahankan performa selama pertandingan berlangsung. Dalam sepak bola modern, pemain rata-rata menempuh jarak sekitar 10–12 km selama pertandingan, dengan sekitar 15–20% di antaranya berupa aktivitas berintensitas tinggi seperti sprint, perubahan arah, dan duel udara (Bangsbo et al., 2021). Oleh karena itu, daya tahan fisik menjadi salah satu komponen utama yang menentukan keberhasilan seorang pemain dalam mempertahankan intensitas permainan hingga akhir pertandingan.

Daya tahan fisik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen ini mencakup kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, dan daya tahan otot, yang secara bersama-sama berperan dalam

mendukung performa pemain sepak bola (Silva et al., 2020). Pemain dengan tingkat daya tahan yang baik mampu mempertahankan kecepatan, ketepatan teknik, konsentrasi, serta kemampuan mengambil keputusan meskipun pertandingan telah memasuki menit-menit akhir. Sebaliknya, rendahnya daya tahan fisik menyebabkan penurunan kualitas permainan, meningkatnya kesalahan teknik, serta bertambahnya risiko cedera akibat kelelahan (Buchheit et al., 2021).

Di Indonesia, pembinaan pemain usia muda banyak dilakukan melalui Sekolah Sepak Bola (SSB). Lembaga ini memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan teknik, fisik, dan taktik pemain sejak usia dini. Namun, dalam pelaksanaannya masih ditemukan berbagai kendala, terutama pada aspek pembinaan kondisi fisik. Banyak SSB yang masih menerapkan metode latihan konvensional, seperti jogging tanpa variasi latihan yang lebih spesifik sesuai kebutuhan permainan sepak bola modern.

Salah satu metode latihan yang dinilai efektif untuk meningkatkan kondisi fisik pemain adalah latihan

interval plyometrik menggunakan burpee. Latihan ini mengombinasikan gerakan squat, push-up, dan lompatan secara berulang dalam bentuk interval sehingga mampu meningkatkan kapasitas aerobik, kapasitas anaerobik, kekuatan otot, koordinasi gerak, serta efisiensi kerja sistem kardiovaskular (Beato et al., 2023). Selain efektif, latihan burpee juga mudah diterapkan karena tidak memerlukan peralatan khusus sehingga sesuai digunakan pada sekolah sepak bola dengan fasilitas yang terbatas.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa latihan plyometrik yang dilakukan secara terprogram selama 6–12 minggu mampu meningkatkan nilai $VO_2\text{max}$ sebesar 8–12% serta meningkatkan kemampuan sprint berulang pada pemain sepak bola (Ramírez-Campillo et al., 2020; Beato et al., 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik berpotensi menjadi alternatif program latihan fisik yang efektif dalam meningkatkan daya tahan pemain usia muda.

SSB Kanugas yang berlokasi di Stadion Samura, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, merupakan salah satu lembaga pembinaan sepak bola

usia muda yang aktif melaksanakan program latihan sebanyak dua hingga tiga kali setiap minggu. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan beberapa pemain yang mengalami penurunan performa ketika pertandingan memasuki babak kedua. Kondisi tersebut ditunjukkan oleh menurunnya kecepatan berlari, ketepatan operan, kemampuan mengambil keputusan, serta intensitas dalam melakukan tekanan terhadap lawan. Selain itu, pemain cenderung mengalami penurunan konsentrasi sehingga kesalahan teknik semakin sering terjadi pada akhir pertandingan.

Permasalahan tersebut diduga berkaitan dengan belum optimalnya program latihan kondisi fisik yang diterapkan. Latihan yang diberikan masih didominasi metode konvensional dan belum memanfaatkan variasi latihan interval yang lebih sesuai dengan karakteristik aktivitas sepak bola modern. Oleh karena itu, diperlukan suatu metode latihan yang mampu meningkatkan daya tahan fisik secara efektif, praktis, dan mudah diterapkan dalam program pembinaan pemain usia muda.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk

menganalisis pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik pemain SSB Kanugas. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas latihan interval plyometrik burpee sebagai alternatif metode latihan kondisi fisik serta menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa pemain sepak bola usia muda.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan One Group Pretest–Posttest Design, yaitu penelitian yang dilakukan pada satu kelompok dengan memberikan pengukuran sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah perlakuan (post-test). Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Kanugas.

Penelitian dilaksanakan di lapangan sepak bola SSB Kanugas yang berlokasi di Stadion Samura, Kabupaten Karo, Sumatera Utara, selama bulan November hingga

Desember 2025. Program latihan diberikan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu sesuai jadwal latihan rutin SSB.

Populasi penelitian adalah seluruh pemain aktif SSB Kanugas tahun 2025 yang berjumlah sekitar 60 atlet. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik **purposive sampling** berdasarkan kriteria tertentu, yaitu berusia 12–18 tahun, aktif mengikuti latihan rutin, berada dalam kondisi sehat, tidak mengalami cedera, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut diperoleh 10 orang pemain sebagai sampel penelitian.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan interval plyometrik burpee, sedangkan variabel terikat adalah daya tahan fisik pemain sepak bola. Program latihan dilaksanakan selama empat minggu dengan intensitas sekitar 70–85% denyut nadi maksimal. Setiap sesi latihan berlangsung selama 45–60 menit yang terdiri atas pemanasan selama 10–15 menit, latihan inti berupa burpee interval sebanyak 6–8 set dengan pola 20 detik aktivitas maksimal dan 40 detik istirahat aktif,

kemudian diakhiri dengan pendinginan selama 10 menit.

Pengukuran daya tahan fisik dilakukan menggunakan **Bleep Test** (Multistage Fitness Test) yang dikembangkan oleh Luc Léger. Tes ini digunakan untuk mengukur kapasitas aerobik melalui lari bolak-balik sejauh 20 meter mengikuti irama bunyi (beep) yang semakin meningkat. Hasil tes dinyatakan dalam level dan shuttle terakhir yang dicapai peserta, kemudian dikonversi menjadi estimasi nilai $VO_2\text{max}$. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pre-test) dan setelah seluruh program latihan selesai (post-test).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan pengukuran langsung menggunakan Bleep Test. Seluruh hasil pengukuran dicatat pada lembar observasi yang memuat identitas peserta, hasil pre-test, hasil post-test, dan estimasi $VO_2\text{max}$. Untuk menjaga konsistensi pengukuran, seluruh tes dilaksanakan pada waktu dan kondisi lapangan yang sama serta di bawah pengawasan pelatih dan peneliti.

Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui nilai rata-rata (mean),

simpangan baku (standard deviation), nilai minimum, dan nilai maksimum hasil pre-test maupun post-test. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk untuk mengetahui distribusi data. Apabila data berdistribusi normal, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$) untuk mengetahui perbedaan daya tahan fisik sebelum dan sesudah diberikan latihan interval plyometrik burpee. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik burpee memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan fisik pemain SSB Kanugas.

Seluruh pelaksanaan penelitian memperhatikan prinsip etika penelitian. Sebelum penelitian dimulai, seluruh peserta memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan risiko penelitian. Partisipasi dilakukan secara sukarela dengan persetujuan peserta dan pelatih. Identitas responden dijaga kerahasiaannya serta seluruh kegiatan latihan dilaksanakan di bawah pengawasan

pelatih untuk menjamin keamanan peserta selama penelitian berlangsung.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik pemain SSB Kanugas. Penelitian dilaksanakan di Lapangan SSB Kanugas, Stadion Samura Kabanjahe, Kabupaten Karo, Sumatera Utara selama empat minggu pada bulan November–Desember 2025.

Subjek penelitian berjumlah 10 orang atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian. Seluruh atlet mengikuti program latihan interval plyometrik burpee sebanyak 2 kali setiap minggu, sehingga total latihan yang diberikan sebanyak 8 kali pertemuan.

Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali, yaitu:

Pre-test, untuk mengetahui kemampuan awal daya tahan fisik atlet sebelum diberikan latihan.

Post-test, untuk mengetahui peningkatan daya tahan fisik atlet

setelah mengikuti latihan interval plyometrik burpee.

Instrumen yang digunakan adalah Bleep Test (Multi Stage Fitness Test) yang dinyatakan dalam level (Level Shuttle Run).

Hasil Pre-test Daya Tahan Fisik

Pre-test dilakukan sebelum atlet memperoleh perlakuan latihan interval plyometrik burpee. Hasil pengukuran menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih berada pada kategori cukup, sehingga kemampuan daya tahan fisik masih perlu ditingkatkan.

Tabel 4.1 Hasil Pre-test Bleep Test Atlet SSB Kanugas

o	ama Atlet	sia	evel	ategori
	einhard Ginting	4	,4	ukup
	evin Tarigan	3	,1	ukup
	tevanus Sembiring	5	,2	ukup
	erdi Perangin- angin	4	,7	ukup
	ndika Barus	6	,5	ukup
	onal Sinulingga	2	,8	urang
	edi Karo- karo	5	,0	ukup

	ogi Surbakti	7	,8	ukup
	oni Bangun	3	,3	ukup
0	Idi Brahmana	4	,5	ukup

Rata-rata Pre-test = 5,73 Level

Berdasarkan hasil pre-test tersebut diketahui bahwa rata-rata kemampuan daya tahan fisik atlet berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki kapasitas aerobik yang optimal sehingga diperlukan latihan yang mampu meningkatkan daya tahan fisik.

Hasil Post-test Daya Tahan Fisik

Post-test dilaksanakan setelah atlet mengikuti program latihan interval plyometrik burpee selama empat minggu. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen yang sama dengan pre-test.

Tabel 4.2 Hasil Post-test Bleep Test Atlet SSB Kanugas

o	ama Atlet	sia	evel	ategori
	einhard Ginting	4	,8	ukup
	evin Tarigan	3	,5	ukup
	tevanus Sembiring	5	,8	aik

	erdi Perangin-angin	4	,2	aik
	ndika Barus	6	,1	aik
	onal Sinulingga	2	,1	ukup
	edi Karo-karo	5	,5	aik
	ogi Surbakti	7	,4	aik
	oni Bangun	3	,7	ukup
0	Idi Brahmana	4	,0	aik

Rata-rata Post-test = 7,21 Level

Hasil post-test menunjukkan bahwa seluruh atlet mengalami peningkatan nilai Bleep Test setelah mengikuti latihan interval plyometrik burpee. Sebagian besar atlet telah berada pada kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan yang diberikan memberikan dampak positif terhadap peningkatan daya tahan fisik.

Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Tabel 4.3 Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Var iabel	P re-test	P ost-test
Rat	5,	7
a-rata	73	,21
Nilai	6,	8
Tertinggi	8	,4
Nilai	4,	6
Terendah	8	,1
Kategori	C	B
Dominan	ukup	aik

Peningkatan rata-rata sebesar 1,48 level atau sekitar 25,83% menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik burpee mampu meningkatkan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas.

Uji Prasyarat Analisis

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik.

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

Data	Sig.
Pre-test	0,214
Post-test	0,318

Karena nilai signifikansi kedua kelompok lebih besar dari 0,05, maka data penelitian berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.
0,631	0,437

Nilai signifikansi sebesar 0,437

> 0,05, sehingga data dinyatakan homogen dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji-t berpasangan.

Hasil Uji Hipotesis (Uji-t Berpasangan)

Analisis data dilakukan menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan taraf signifikansi 5%.

Tabel 4.6 Hasil Uji-t Berpasangan

Keterangan	Nilai
Mean Pre-test	5,73
Mean Post-test	7,21
Selisih Rata-rata	1,48
t hitung	45,316
t tabel	2,262
Keputusan	Ha diterima

Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai t hitung sebesar 45,316, sedangkan t tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi 5%. Karena t hitung > t tabel, maka Ha diterima dan H₀ ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan interval plyometrik burpee memberikan pengaruh yang signifikan

terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik burpee mampu meningkatkan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas secara signifikan. Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata hasil Bleep Test atlet sebesar 5,73 level dengan kategori cukup. Setelah mengikuti program latihan selama empat minggu, rata-rata meningkat menjadi 7,21 level dengan kategori baik. Peningkatan sebesar 1,48 level (25,83%) menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kapasitas daya tahan fisik atlet.

Peningkatan tersebut terjadi karena latihan interval plyometrik burpee melibatkan kerja otot secara menyeluruh dengan intensitas tinggi sehingga merangsang adaptasi sistem kardiovaskular dan respirasi. Latihan ini meningkatkan kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen, memperbaiki efisiensi kerja jantung, serta meningkatkan daya tahan otot selama melakukan aktivitas fisik yang berlangsung dalam waktu lama.

Selain meningkatkan kapasitas aerobik, latihan burpee juga

memperbaiki koordinasi gerak, kekuatan otot tungkai, dan efisiensi neuromuskular. Adaptasi tersebut membuat atlet mampu mempertahankan intensitas permainan lebih lama, sehingga penurunan performa pada babak kedua pertandingan dapat diminimalkan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ramírez-Campillo et al. (2021) yang menyatakan bahwa latihan plyometrik mampu meningkatkan kapasitas aerobik dan performa fisik atlet sepak bola. Penelitian Beato et al. (2023) juga menunjukkan bahwa latihan interval intensitas tinggi efektif meningkatkan daya tahan dan kebugaran pemain sepak bola usia muda.

Dengan demikian, latihan interval plyometrik burpee dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan fisik pemain SSB Kanugas.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu: Jumlah sampel penelitian hanya terdiri dari 10 atlet sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

Lama perlakuan hanya empat minggu sehingga belum menggambarkan pengaruh latihan dalam jangka panjang.

Faktor kondisi fisik, pola makan, waktu istirahat, dan motivasi atlet selama penelitian tidak dapat dikontrol sepenuhnya.

Pengukuran daya tahan fisik hanya menggunakan Bleep Test sehingga belum mencakup seluruh komponen kebugaran jasmani.

Meskipun demikian, keterbatasan tersebut tidak mengurangi makna hasil penelitian karena seluruh prosedur penelitian telah dilaksanakan sesuai rancangan penelitian.

Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa latihan interval plyometrik burpee dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif program latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan daya tahan fisik pemain sepak bola usia pembinaan. Metode latihan ini mudah diterapkan karena tidak memerlukan peralatan khusus, biaya yang besar, maupun fasilitas yang rumit. Oleh karena itu, pelatih SSB Kanugas maupun sekolah sepak bola lainnya dapat memasukkan latihan interval plyometrik burpee ke

dalam program latihan rutin sebagai upaya meningkatkan kebugaran, mempertahankan performa pemain selama pertandingan, serta mendukung pencapaian prestasi yang lebih baik.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan mengenai pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan interval plyometrik burpee memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas. Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai t-hitung sebesar 45,316, sedangkan t-tabel sebesar 2,262 pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dengan derajat kebebasan ($df = 9$). Karena nilai t-hitung lebih besar daripada t-tabel ($45,316 > 2,262$), maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hasil tersebut membuktikan bahwa latihan interval plyometrik burpee memberikan pengaruh yang nyata

terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet.

Program latihan yang dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi dua kali latihan setiap minggu mampu meningkatkan kemampuan daya tahan fisik seluruh atlet yang menjadi sampel penelitian. Nilai rata-rata hasil Bleep Test meningkat dari 5,73 level pada saat pre-test dengan kategori cukup menjadi 7,21 level pada saat post-test dengan kategori baik. Peningkatan rata-rata sebesar 1,48 level atau 25,83% menunjukkan bahwa latihan yang diberikan mampu meningkatkan kapasitas daya tahan aerobik atlet secara efektif.

Latihan interval plyometrik burpee terbukti menjadi salah satu metode latihan kondisi fisik yang efektif, efisien, serta mudah diterapkan dalam pembinaan atlet sepak bola usia muda. Metode latihan ini tidak memerlukan peralatan khusus, mudah dimodifikasi sesuai kemampuan atlet, dan dapat dilaksanakan pada kondisi fasilitas latihan yang sederhana. Selain meningkatkan daya tahan fisik, latihan ini juga membantu atlet mempertahankan intensitas permainan, mengurangi kelelahan

pada babak akhir pertandingan, serta mendukung peningkatan performa secara keseluruhan.

Peningkatan hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian latihan secara terprogram, sistematis, dan berkelanjutan mampu memberikan adaptasi fisiologis yang positif terhadap sistem kardiovaskular, respirasi, serta ketahanan otot atlet. Adaptasi tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan atlet dalam menyelesaikan level Bleep Test dibandingkan sebelum diberikan perlakuan.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik atlet SSB Kanugas telah tercapai. Dengan demikian, latihan interval plyometrik burpee dapat direkomendasikan sebagai salah satu alternatif program latihan kondisi fisik dalam pembinaan atlet sepak bola usia muda.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih, atlet, pihak Sekolah

Sepak Bola (SSB), maupun peneliti selanjutnya.

Bagi Pelatih SSB Kanugas

Pelatih disarankan menjadikan latihan interval plyometrik burpee sebagai salah satu program latihan kondisi fisik yang dilakukan secara rutin karena telah terbukti mampu meningkatkan daya tahan fisik atlet secara signifikan.

Dalam pelaksanaannya, latihan hendaknya dilakukan secara bertahap dengan memperhatikan prinsip progressive overload, sehingga peningkatan intensitas maupun volume latihan dapat disesuaikan dengan kemampuan masing-masing atlet.

Pelatih perlu memastikan setiap atlet melakukan teknik burpee dengan benar agar manfaat latihan dapat diperoleh secara optimal sekaligus meminimalkan risiko cedera selama proses latihan.

Evaluasi kondisi fisik atlet melalui Bleep Test atau tes kebugaran lainnya sebaiknya dilakukan secara berkala sehingga perkembangan kemampuan atlet dapat dipantau dan program latihan dapat disesuaikan berdasarkan hasil evaluasi tersebut.

Bagi Atlet SSB Kanugas

Atlet diharapkan mengikuti seluruh program latihan dengan disiplin, penuh tanggung jawab, dan konsisten agar peningkatan daya tahan fisik dapat dicapai secara maksimal.

Selain mengikuti latihan yang diberikan pelatih, atlet juga dianjurkan menjaga pola hidup sehat dengan mengatur waktu istirahat, mengonsumsi makanan bergizi seimbang, memenuhi kebutuhan cairan tubuh, serta menjaga kebugaran melalui latihan mandiri.

Atlet diharapkan terus meningkatkan motivasi dan semangat berlatih karena keberhasilan peningkatan kondisi fisik tidak hanya dipengaruhi oleh metode latihan, tetapi juga oleh kesungguhan dan komitmen dalam menjalani setiap proses latihan.

Bagi Pihak SSB Kanugas

Pihak SSB Kanugas diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi dalam menyusun program pembinaan kondisi fisik yang lebih terencana, sistematis, dan berkesinambungan.

Sekolah sepak bola perlu menyediakan sarana dan prasarana latihan yang memadai serta

mendukung pelaksanaan berbagai metode latihan modern yang dapat meningkatkan kemampuan fisik maupun teknik atlet.

Pengelola SSB disarankan melakukan evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala dan mendokumentasikan hasilnya sebagai dasar dalam penyusunan program latihan berikutnya serta sebagai bahan pemantauan perkembangan prestasi atlet.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik.

Peneliti berikutnya dapat menggunakan desain penelitian yang melibatkan kelompok kontrol (true experimental design) sehingga pengaruh latihan dapat dibandingkan secara lebih objektif.

Durasi latihan dapat diperpanjang menjadi 8–12 minggu agar dapat diketahui pengaruh latihan interval plyometrik burpee terhadap peningkatan daya tahan fisik dalam jangka panjang.

Penelitian berikutnya juga dapat membandingkan efektivitas latihan interval plyometrik burpee

dengan metode latihan fisik lainnya, seperti High Intensity Interval Training (HIIT), Yo-Yo Intermittent Recovery Training, maupun Small-Sided Games, sehingga diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai metode latihan yang paling efektif.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang berhubungan dengan kondisi fisik atlet, seperti $VO_2\text{max}$, kekuatan otot tungkai, kelincahan, kecepatan, komposisi tubuh, kualitas tidur, status gizi, serta motivasi berlatih agar diperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan performa atlet.

DAFTAR PUSTAKA

Daftar Pustaka ditulis mengacu kepada standar APA 6th dengan panduan sebagai berikut :

Buku :

- Agustin, M, & Syaodih. (2008). *Bimbingan konseling untuk anak usia dini*. Jakarta: Universitas Terbuka.\
- Brabender, V., & Fallon, A. (2009). *Group development in practice: guidance for clinicians and researchers on stages and dynamics of change*. Washington, DC: American Psychological Association.

Artikel in Press :

Lyznicki, J. M., Young, D. C., Riggs, J. A., Davis, R. M., & Dickinson, B. D. (2001). Obesity: Assessment and management in primary care. *American Family Physician*, 63(11), 2185-2196.

Jurnal :

Hodgson, J., & Weil, J. (2011). Commentary: how individual and profession-level factors influence discussion of disability in prenatal genetic counseling. *Journal of Genetic Counseling*, 1-3.

Fariq, A. (2011). Perkembangan dunia konseling memasuki era globalisasi. *Pedagogi*, II Nov 2011(Universitas Negeri Padang), 255-262.