

---

## PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN PADA ATLET RUGBY KABUPATEN SUMEDANG TAHUN 2025

Sri Anjani<sup>1</sup>, Dede Nurodin<sup>2</sup>, N. Siti Nuraeni Sofa<sup>3</sup>, Dadang Budi Hermawan<sup>4</sup>  
Universitas Sebelas April<sup>1234</sup>

---

### Info Artikel

#### *Sejarah Artikel:*

Diterima 28 July 2025

Disetujui 29 July 2025

Dipublikasikan

30 July 2025

#### **Kata kunci:**

*Interval training, Bleep test,  
Rugby*

---

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi oleh rendahnya daya tahan atlet rugby di Kabupaten Sumedang. Rugby merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut kemampuan fisik tinggi, terutama daya tahan, karena permainan berlangsung dalam durasi yang panjang dengan intensitas yang bervariasi. Daya tahan menjadi komponen utama dalam performa atlet rugby, karena sangat memengaruhi kemampuan pemain untuk tetap aktif dan optimal sepanjang pertandingan. Latihan interval merupakan metode latihan yang melibatkan pergantian antara intensitas tinggi dan pemulihan, yang terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik atlet. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh dan besarnya peningkatan daya tahan melalui metode latihan interval terhadap atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan sampel sebanyak 23 orang atlet rugby Kabupaten Sumedang. Tes yang digunakan untuk mengukur daya tahan adalah tes multistage (beep test). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan bahwa latihan interval berpengaruh positif terhadap peningkatan daya tahan atlet rugby dan latihan interval memberikan pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan atlet rugby, adapun besar peningkatannya adalah 7%



---

Copyright © 2025 Universitas Sebelas April-Sumedang

---

#### **\*Corresponding Author:**

Sri Anjani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Sebelas April,  
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang,  
Email: [anjaniisri11@gmail.com](mailto:anjaniisri11@gmail.com)

---

### 1. PENDAHULUAN

Daya tahan fisik adalah salah satu faktor kunci dalam performa atlet, terutama dalam olahraga yang mengutamakan kekuatan dan ketahanan seperti rugby. Rugby merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi antara kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, di mana para pemain harus mampu melakukan serangkaian sprint, tackle, serta kontak fisik dalam durasi yang cukup lama. Salah satu metode latihan yang mulai populer dan terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik adalah latihan interval training (latihan interval). Latihan ini terdiri dari siklus kerja intensitas tinggi yang diikuti oleh periode

pemulihan singkat. Interval training dianggap lebih efektif dibandingkan latihan konvensional karena dapat meningkatkan kapasitas VO<sub>2</sub> max (volume oksigen maksimal) serta daya tahan otot, yang keduanya sangat penting dalam olahraga rugby.

Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan atlet rugby di Sumedang perlu dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan rekomendasi metode latihan yang efektif dan efisien guna meningkatkan performa atlet, serta sebagai acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih optimal. Dengan demikian, diharapkan para atlet rugby di Sumedang dapat mencapai performa terbaiknya, baik dalam latihan maupun saat bertanding.

Berdasarkan hasil fakta di lapangan yang dihadapi tim rugby Kabupaten Sumedang adalah rendahnya daya tahan fisik para atlet yang menyebabkan penurunan performa terutama pada akhir pertandingan. Hal ini terlihat saat pertandingan melawan Kota Bandung, di mana tim Sumedang sempat memimpin namun akhirnya mengalami kekalahan karena kelelahan fisik. Kondisi ini menunjukkan bahwa para atlet masih memiliki kekurangan dalam hal ketahanan tubuh, teknik, kecepatan, dan mental. Rendahnya daya tahan tubuh ini di duga akibat kurangnya program latihan yang secara khusus ditujukan untuk meningkatkan aspek kebugaran fisik, khususnya dalam konteks olahraga rugby yang menuntut daya tahan tinggi.

Oleh sebab itu, solusi yang dapat diterapkan untuk mengatasi permasalahan ini adalah dengan menerapkan program latihan *interval training* yang dirancang secara sistematis dan berkelanjutan yang meliputi teknik, kecepatan, dan mental, agar performa atlet lebih optimal dalam setiap kompetisi. Dengan latihan ini, para atlet akan terbiasa menghadapi intensitas permainan yang tinggi dan mampu menjaga performa hingga akhir pertandingan. Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan pada Atlet Rugby Kabupaten Sumedang Tahun 2025.

### **1.1. Permainan Rugby**

Rugby adalah olahraga beregu yang bolanya berbentuk oval, dimainkan dengan cara membawa bola melewati garis gawang lawan. Mungkin terdengar sederhana, namun lawan bisa menjatuhkannya dengan cara menangkapnya. Dalam permainan ini hanya passing diperbolehkan mundur karena jika anda mengopernya ke depan, wasit akan memberhentikan permainan dan permainan akan dimulai kembali dengan scrum. Selama scrum, seorang pemain mengoper bola ke teman yang ada di depannya (Janssen, 2022: 56). Karena rugby adalah olahraga yang sangat sulit yang membutuhkan fisik yang sangat kuat dan terlatih, pemain rugby di Indonesia sangatlah sedikit tidak, seperti pemain sepak bola. Dari sekian banyak masyarakat Indonesia adalah bule yang merupakan keturunan langsung bekerja di sana. PRUI yang biasa dikenal sebagai organisasi pendukung dan pecinta rugby sudah ada.

Permainan Rugby dimainkan oleh dua tim dengan pola permainan seperti kebanyakan olahraga tim lainnya yaitu ada yang bertahan dan menyerang, untuk mendapatkan skor seorang pemain harus dapat melewati tim lawan dengan skill individu dan kerja sama tim dengan cara membawa bola sambil berlari ke area pertahanan lawan dengan mengumpan- umpan ke teman, akan tetapi umpan yang diberikan harus mengarah ke belakang, apabila ke depan akan terjadi *foul*. Rugby merupakan permainan yang cukup keras, tidak mudah seorang pemain untuk dapat mencetak poin dikarenakan tim yang bertahan akan berupaya untuk mencegah dengan tackle yang mengarah langsung ke orang yang sedang membawa bola. Ada yang menyebutkan bahwa permainan olahraga Rugby merupakan olahraga berkelahi yang diperbolehkan. Akan tetapi meskipun begitu pemain Rugby menjunjung tinggi nilai-nilai (values) yang terdapat dalam rugby yaitu *integrity, passion, solidarity, discipline dan respect*.

## 1.2. *Passing*

*Passing* dalam rugby adalah teknik dasar yang digunakan untuk mengoper bola kepada rekan setim dengan tujuan mempertahankan penguasaan bola dan melanjutkan serangan. Salah satu aturan penting dalam *passing* adalah bola hanya boleh dioper ke samping atau ke belakang, tidak boleh ke depan. *Passing* yang salah arah (*forward pass*) akan dianggap pelanggaran dan permainan dihentikan.

*Passing* dalam rugby menuntut koordinasi, akurasi, dan kecepatan pengambilan keputusan. Posisi tubuh, gerakan tangan, serta waktu pengoperan sangat menentukan keberhasilan serangan dalam permainan. Janssen (2022: 56) menyatakan bahwa:

“Dalam permainan rugby, *passing* hanya diperbolehkan ke arah samping atau ke belakang. Jika bola dioper ke depan, wasit akan menghentikan permainan dan memberikan scrum kepada lawan”.

## 1.3. Daya Tahan

Daya tahan (*endurance*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas fisik secara terus-menerus dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Komponen ini sangat penting dalam olahraga seperti rugby, karena pemain harus mempertahankan performa tinggi selama durasi pertandingan yang panjang, dengan intensitas yang bervariasi.

Daya tahan berkaitan erat dengan kemampuan sistem kardiovaskular (jantung dan paru-paru) dalam menyuplai oksigen ke otot selama aktivitas, serta kemampuan otot untuk terus bekerja dalam waktu lama. Dalam konteks pelatihan, daya tahan dibagi menjadi dua jenis utama: daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik. Harsono (1988:30) menyatakan bahwa “Daya tahan merupakan keadaan atau kondisi tubuh yang dapat bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut.”

## 1.4 Latihan

Latihan merupakan proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang, dengan penambahan beban secara bertahap setiap harinya. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan, kondisi fisik tubuh, serta menjaga stamina agar tetap prima dan tidak menurun. Melalui latihan, seseorang dapat mengembangkan potensi diri, mempelajari, dan memperbaiki gerakan-gerakan teknik dalam olahraga yang digelutinya.

Menurut Mylsidayu (2015: 47) Istilah latihan berasal dari beberapa kata bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan (keterampilan) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Latihan berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai pada waktunya.

## 1.5 Interval Training

Interval training adalah metode latihan fisik yang melibatkan pergantian antara periode aktivitas intensitas tinggi dengan periode pemulihan (*istirahat*) atau aktivitas ringan. Metode ini dirancang untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kapasitas aerobik dan anaerobik, serta efisiensi metabolisme energi tubuh. Interval training sangat cocok untuk olahraga dengan intensitas tinggi dan waktu permainan panjang seperti rugby.

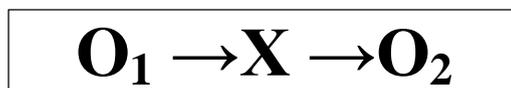
Latihan interval memberikan manfaat besar bagi atlet karena memungkinkan mereka berlatih dalam intensitas tinggi tanpa menyebabkan kelelahan berlebih, serta mempercepat

Adaptasi tubuh terhadap beban fisik yang tinggi. Model latihan ini dapat divariasikan sesuai kebutuhan olahraga, seperti lari jarak pendek berulang, shuttle run, atau fartlek. Harsono (1988:157) menjelaskan “Latihan interval terdiri dari unsur durasi, intensitas, repetisi, dan masa istirahat. Keunggulan metode ini adalah memberikan kesempatan tubuh bekerja dalam intensitas tinggi tanpa mengalami kelelahan ekstrem”.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020: 127) “Metode *ekperimen* merupakan metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independent (*treatment* atau perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan”.

Pada penelitian ini menggunakan *one grup pretest-posttest design*. Desain *one group pretest-posttest* yaitu eksperimen yang dikenakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan.



**Gambar 1.** Desain Penelitian *One-Grup Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2022: 166)

Menurut Sugiyono (2020: 145) “Populasi adalah keseluruhan elemen yang akan dijadikan wilayah generalisasi, elemen populasi adalah keseluruhan subjek yang akan diukur, yang merupakan unit yang diteliti”. populasi dalam penelitian ini adalah atlet rugby kabupaten sumedang tahun 2025 yang berjumlah 23 orang.

Menurut Sugiyono (2020: 148) “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik penentuan sampel menurut Arikunto (2006:134) “Untuk sekedar acuan-acuan, maka apabila subjek kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Tetapi jika jumlah subjeknya besar, dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%”. Dalam penelitian ini maka sampel yang diambil adalah atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025 yang berjumlah 23 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Ridwan (2018:16) “*Purposive sampling* dikenal juga dengan *sampling* pertimbangan ialah teknik *sampling* yang digunakan peneliti jika peneliti mempunyai pertimbangan-pertimbangan tertentu di dalam mengambil sampelnya atau penentuan sampel untuk tujuan tertentu”.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat untuk mengukur data Menurut Sugiyono (2022: 216) menyatakan ”Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati”. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Bleep Test* dari Anton Komaini (2019: 45).



**Gambar 2.** *Running Back and forth Bleep Test* (Anton Komaini, 2019: 45)

Skor	Charakteristik	Laki-laki			
		16-25 tahun	26-35 tahun	37-45 tahun	46-55 tahun
5	Sangat Baik	> 27,5	> 24,5	> 21,5	> 18,5
4	Baik	16,55 - 16,75	15,75 - 16,25	14,75 - 15,25	13,75 - 14,25
3	Cukup	14,75 - 15,25	13,75 - 14,25	12,75 - 13,25	11,75 - 12,25
2	Kurang	13,75 - 14,25	12,75 - 13,25	11,75 - 12,25	10,75 - 11,25
1	Sangat Kurang	< 13,75	< 12,75	< 11,75	< 10,75

Skor	Charakteristik	Wanita			
		16-25 tahun	26-35 tahun	37-45 tahun	46-55 tahun
5	Sangat Baik	> 27,5	> 24,5	> 21,5	> 18,5
4	Baik	14,75 - 15,25	13,75 - 14,25	12,75 - 13,25	11,75 - 12,25
3	Cukup	13,75 - 14,25	12,75 - 13,25	11,75 - 12,25	10,75 - 11,25
2	Kurang	12,75 - 13,25	11,75 - 12,25	10,75 - 11,25	9,75 - 10,25
1	Sangat Kurang	< 12,75	< 11,75	< 10,75	< 9,75

**Tabel 1.** Standar Nilai *Bleep Test* (Anton Komaini, 2019: 45)

Level	Nomor Pengulangan															
1	1	2	3	4	5	6	7	8								
2	1	2	3	4	5	6	7	8								
3	1	2	3	4	5	6	7	8								
4	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
5	1	2	3	4	5	6	7	8	9							
6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10						
8	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
9	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11					
11	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
13	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
14	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
15	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
16	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
17	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
18	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
19	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
20	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
21	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Tabel 2.** Penilaian Nilai *Bleep Test* (Anton Komaini, 2019: 45)

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan interval training terhadap daya tahan pada atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025. Untuk melihat perubahan yang terjadi, dilakukan pengukuran sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan latihan. Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif meliputi nilai rata-rata (mean), standar deviasi, nilai tertinggi, dan nilai terendah dari hasil tes daya tahan. Perbandingan hasil antara pre-test dan post-test memberikan gambaran mengenai sejauh mana peningkatan daya tahan atlet setelah mengikuti program latihan interval. Hasil perhitungan tersebut disajikan dalam Tabel 1 berikut:

**Tabel 1.** Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih/Beda
Rata-rata/Mean	5,43	5,83	0,42
Standar Deviasi (SD)	1,42	1,63	0,2
Nilai Terendah	3,1	3,2	1
Nilai Tertinggi	7,4	9,1	8

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 5,43 dan simpangan baku tes awal yaitu 1,42 kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 5,83 dan simpangan baku tes akhir yaitu 1,63 nilai tersebut di dapat dari hasil hitung skor tes dengan N = 23.

Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N) 23, dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai  $\Sigma(x - \bar{x})^2$  kemudian dibagi banyaknya (N) = 23-1.

**Tabel 2.** Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Pre-test	23	0,1132	0,180	Normal

Post-test	23	0,1664	0,180	Normal
-----------	----	--------	-------	--------

Berdasarkan daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (liliofors) di mana didapat  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  yang berarti data tersebut berdistribusi normal, dan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  dengan taraf nyata  $\alpha = 0,05$  yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal.  $L_{hitung}$  di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulative probability* pada taraf nyata 0,05.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dengan banyak sampel 23 pada taraf nyata  $\alpha = 0,05$  diperoleh hasil tes awal  $L_{hitung} 0,11$  jika dibandingkan  $L_{hitung} 0,11 < L_{tabel} 0,180$  maka tes awal berdistribusi normal. Sedangkan hasil tes akhir diperoleh  $L_{hitung} 0,16 < L_{tabel} 0,180$  maka tes akhir berdistribusi normal.

**Tabel 3.** Hasil Uji Signifikan

N	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Keterangan
23	10,5	1,717	Signifikan

Data dari tabel di atas, dapat dianalisis bahwa nilai t hitung pada taraf nyata 0.05 berada diluar batas interval tabel. Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan antara tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan (*treatment*) Latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan pada Atlet Rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025.

### 3.2. Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh Latihan *Interval Training* terhadap Daya Tahan pada Atlet Rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025, pelaksanaannya penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir. Pada awal pertemuan dilakukan tes bleep test untuk mengetahui nilai awal daya tahan pada atlet rugby kabupaten sumedang. Setelah selesai melakukan tes kemudian diberikan perlakuan berupa latihan interval training selama dua belas kali pertemuan, kemudian tes akhir bleep test untuk mengetahui peningkatan daya tahan atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata tes awal dari bleep test terhadap daya tahan atlet rugby sebesar 5,43 dengan simpangan baku 1,42 dan rata-rata tes akhir bleep test terhadap daya tahan atlet rugby sebesar 5,83 dengan simpangan baku 1,63.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan uji liliefors diperoleh  $L_{hitung}$  tes awal sebesar 0,11 dan  $L_{hitung}$  tes akhir sebesar 0.17 dan menentukan

$T_{tabel}$  dengan taraf nyata  $0.05 = 0.180$  sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal. Pada uji signifikan dengan menggunakan uji t diperoleh  $T_{hitung} = 10,5$  dengan  $L_{tabel} = 1,717$  dapat dilihat  $T_{hitung} (10,5) > L_{tabel} (1,717)$  pada taraf 0.05 berada diluar batas interval Tabel Maka data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir setelah diberikan perlakuan (*treatment*).

Adapun besar kenaikan dilihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 5,43 dan rata-rata *posttest* sebesar 5,83 maka diperoleh selisih rata-rata sebesar 0,42. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel adalah 7%. Penggunaan latihan interval berupa bleep test berpengaruh secara signifikan terhadap daya tahan pada atlet rugby kabupaten sumedang tahun 2025. Dengan adanya peningkatan dapat diartikan bahwa pengaruh interval training menjadi latihan yang efisien untuk meningkatkan daya tahan dalam permainan rugby. Dengan menggunakan latihan interval berupa bleep test atlet

dapat memecahkan permasalahan penggunaan latihan interval training terhadap daya tahan pada permainan rugby sangat efektif untuk permainan rugby karena dapat melatih atlet secara pengulangan sehingga mengalami daya tahan tubuh.

Pola pergerakan dalam permainan rugby yang dinamis dan intens menuntut setiap atlet untuk memiliki daya tahan yang optimal guna menunjang performa di lapangan. Perkembangan dunia olahraga yang begitu pesat juga menuntut para pelatih untuk mampu merancang program latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik atlet, salah satunya melalui latihan interval.

#### 4. SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Latihan *interval training* memberikan pengaruh positif terhadap daya tahan pada atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada sampel 23 dengan  $dk= 22$  pada taraf nyata 0,05 adalah 1,717. Jika dibandingkan  $T_{hitung} > T_{tabel}$  ( $10,5 > 1,717$ ). Maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima kesimpulannya adalah signifikan.
2. Latihan *interval training* memberikan pengaruh positif yang besar terhadap daya tahan pada atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan 7%. Artinya  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan dengan menggunakan *interval training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap daya tahan pada atlet rugby Kabupaten Sumedang tahun 2025.

#### 5. SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi atlet, atlet akan lebih memahami tentang cara meningkatkan daya tahan.
2. Bagi guru/pelatih, dapat menyelenggarakan proses pembelajaran/latihan dengan lebih dipahami dan dapat dipraktikkan dengan benar.
3. Bagi sekolah, masukan secara ilmiah mengenai pengaruh latihan interval training terhadap daya tahan atlet dapat digunakan sebagai acuan bagi guru/pelatih dalam proses pembelajaran/latihan.
4. Bagi peneliti, dapat menjadikan dasar dan referensi bagi peneliti berikutnya yang tertarik dalam mengkaji lebih lanjut tentang latihan interval dan dampaknya pada daya tahan fisik.

#### REFERENSI

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revisi 6). Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Janssen. (2022). *Teknik Dasar Permainan Rugby*. Bandung: Cipta Olahraga Nusantara.
- Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Mylsidayu, A. (2015). *Latihan Fisik dan Kondisi Atlet*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Ridwan. (2018). *Metode dan Teknik Menyusun Tesis*. Bandung: Alfabeta.

---

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi Terbaru). Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.