

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan peneliti maka kepada pelatih dan peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambah durasi latihan dan sampel yang lebih besar untuk memperoleh hasil yang lebih akurat dan generalisasi.
2. Penelitian lanjutan juga dapat mengeksplorasi pengaruh metode interval training terhadap variabel lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, seperti kekuatan otot dan daya tahan anaerobik, untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang efektivitas metode ini.
3. Penelitian selanjutnya juga dapat membandingkan efektivitas metode interval training dengan metode latihan lain untuk mengetahui metode mana yang paling efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal.

DAFTAR RUJUKAN

- Abdol, H., & Saleh, A. (2016). Speed loss analysis during Illinois agility run test in light of some Bio-kinematics parameters. *Assiut Journal For Sport Science Arts*.
- Aisyah, K. D. (2015). Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. In *Jurnal Kesehatan Olahraga* (Vol. 03).
- Akbar, I., Gusti Handayani, S., Lawanis, H., Kunci, K., Futsal, P., & Pendidikan dan Olahraga, J. (2024). *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Pemain Futsal Bujang Rimbo FC*. <https://doi.org/10.24036/JPDO.7.12.2024.1052>
- American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*.
- Aminuddin, S., Raharjo, A., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., & Keolahragaan, I. (2024). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Stair Drill Terhadap Kelincahan Bola Pada Pemain Bola Tangan Pati Article History*. <https://journal.unnes.ac.id/journals/inapes>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: theory and methodology of training*. . Human kinetics.
- Dhimas Bentar, P., & Irawan, R. J. (2023). *Pengaruh Latihan Interval terhadap Daya Tahan Jantung-Paru pada Pemain Futsal KFC Academy*.
- Ditya Agischa, R., & Wahyudi, H. (2022). Analisis Teknik Dasar Bermain Futsal Timnas Putri Indonesia Pada Piala AFC Woman's Championship Tahun 2018. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.26740/ijok.v2n1.p18-28>
- Faigenbaum, A. D., Kraemer, W. J., & Blimkie, C. J. (2009). *Youth resistance training: Updated position statement paper from the National Strength and Conditioning Association. Journal of Strength and Conditioning Research*. 23(5).
- Ferry Robiansyah, M., Amiq, F., Jurusan, #, Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2018). Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*.
- Hachana, Y., Chaabe`ne, H., & Chaabe`ne, C. (2013). Test-Retest Reliability, Criterion-Related Validity, and Minimal Detectable Change of the Illinois Agility Test in Male Team Sport Athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*.
- Hardiansyah, S. (2017). *Pengaruh Metode Interval Training terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani*.
- Hasibun, D., Adi, S., Wahyudi, N., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA