



ANALISIS TINGKAT KEJENUHAN PEMAIN FUTSAL *LARZ ACADEMY* TERHADAP PROGRAM LATIHAN *HIGH INTENSITY INTERVAL* *TRAINING*

Daffa Nouval Vickry Nugraha

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

*Alamat e-mail : daffa.18054@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 11-07-2025; Direview: 11-07-2025; Diterima: 21-07-2025;
Diterbitkan: 21-07-2025

ABSTRAK

Olahraga prestasi adalah kompetisi atau kegiatan fisik yang bertujuan untuk mencapai tujuan tertinggi untuk seorang atlet dan mencapai prestasi. Prestasi olahraga bergantung pada banyak hal. Ini termasuk persiapan atlet, manajemen tim, tempat latihan, program latihan, pemenuhan nutrisi, dan masih banyak lagi. Atlet harus memiliki tingkat dedikasi, disiplin, ketekunan, dan tekad yang kuat untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka untuk mencapai prestasi tertinggi atau upaya mereka untuk mencapai prestasi. Ketika seorang atlet mencapai prestasi, proses berat selama latihan akan terbayar. Aspek psikologi ikut mempengaruhi penampilan mereka dan seberapa baik mereka melakukannya. Hampir semua pelatihan mengalami masalah seperti kebosanan, bosan, atau jenuh. Tidak sedikit atlet yang berhasil ketika mereka masih remaja dan hanya melakukan latihan, tetapi kemudian mereka mulai kehilangan tujuan mereka dan akhirnya bosan atau jenuh. Program latihan yang tidak menarik dan tidak bervariasi biasanya merupakan penyebab atlet menjadi jenuh. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat kejenuhan pemain atau atlet futsal Larz Academy terhadap program latihan *high intensity interval training* atlet futsal Larz Academy. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yakni penelitian kualitatif. Pada penelitian ini, peneliti ingin mendeskripsikan dengan sistematis dan akurat fakta-fakta yang diperoleh dari hasil wawancara dengan responden penelitian secara langsung. Oleh sebab itu, dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode terminologi naturalistik untuk mengungkap informasi nyata dari responden mengenai perilaku dan persepsinya, pengaruh lingkungan sosial, fisik serta psikologisnya tanpa adanya kecurangan maupun manipulasi dari pihak peneliti. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa Tingkat kejenuhan dari atlet futsal Larz Academy dipengaruhi dari beberapa faktor, baik factor internal maupun factor eksternal. Beberapa penyebab atau pemicu kejenuhan atau timbul rasa bosan seperti program Latihan dengan intensitas tinggi, kemudian jadwal Latihan yang padat. Disini peranan pelatih dan dukungan dari orang sekitar sangat diperlukan apabila seorang atlet sedang berada pada titik terendah atau berada pada masa down.

Kata Kunci : Kejenuhan, Kebosanan, Futsal

ABSTRACT

Achievement sports are competitions or physical activities that aim to achieve the highest goals for an athlete and achieve achievements. Sports achievements depend on many things. These include athlete preparation, team management, training venues, training programs,

nutritional fulfillment, and many more. Athletes must have a strong level of dedication, discipline, perseverance, and determination to continue training and improving their skills to achieve their highest achievements or efforts to achieve achievements. When an athlete achieves an achievement, the hard process during training will pay off. Psychological aspects also affect their performance and how well they do it. Almost all training experiences problems such as boredom, boredom, or saturation. Not a few athletes who were successful when they were teenagers and only did training, but then they started to lose their goals and eventually got bored or saturated. Uninteresting and unvaried training programs are usually the cause of athletes becoming bored. The purpose of this study was to determine the level of saturation of Larz Academy futsal players or athletes towards the Larz Academy futsal athlete high intensity interval training program. The type of research used in this study is qualitative research. In this study, the researcher wanted to describe systematically and accurately the facts obtained from the results of interviews with research respondents directly. Therefore, in this study the researcher used the naturalistic terminology method to reveal real information from respondents regarding their behavior and perceptions, the influence of their social, physical and psychological environment without any cheating or manipulation from the researcher. The results of the study showed that the level of saturation of Larz Academy futsal athletes was influenced by several factors, both internal and external factors. Some causes or triggers of saturation or boredom such as high-intensity training programs, then a busy training schedule. Here the role of the coach and support from people around are very much needed when an athlete is at their lowest point or is in a down period.

Keywords : Saturation, Boredom, Futsal

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah kompetisi atau kegiatan fisik yang bertujuan untuk mencapai tujuan tertinggi untuk seorang atlet dan mencapai prestasi (Ricardo & Ridwan, 2023). Prestasi olahraga bergantung pada banyak hal. Ini termasuk persiapan atlet, manajemen tim, tempat latihan, program latihan, pemenuhan nutrisi, dan masih banyak lagi (Latifa, 2017). Atlet harus memiliki tingkat dedikasi, disiplin, ketekunan, dan tekad yang kuat untuk terus berlatih dan meningkatkan keterampilan mereka untuk mencapai prestasi tertinggi atau upaya mereka untuk mencapai prestasi. Ketika seorang atlet mencapai prestasi, proses berat selama latihan akan terbayar (Bulqini, 2021).

Menurut pendapat seorang ahli bernama Apruebo Psikologi olahraga adalah bidang psikologi yang menggunakan konsep, fakta, prinsip, dan teknik psikologi dalam hal olahraga seperti keterampilan, pengembangan, dan belajar. Psikologi olahraga digunakan untuk membantu atlet mencapai pencapaian terbaik mereka, menjelaskan sebab akibat dari tindakan tertentu, menggambarkan perilaku, dan memperbaikinya (Setiyawan, 2017). Pada dasarnya, psikologi olahraga adalah psikologi yang berkaitan dengan olahraga. Ini mencakup hal-hal yang mempengaruhi atlet secara langsung dan hal-hal di luar atlet yang dapat mempengaruhi bagaimana mereka bermain atau berperilaku (Effendi, 2016b). Aspek psikologi atlet terdiri dari komponen psikologis yang ikut mempengaruhi penampilan mereka dan seberapa baik mereka melakukannya. Hampir semua pelatihan mengalami masalah seperti kebosanan, bosan, atau jenuh (April et al., 2022). Tidak sedikit atlet yang berhasil ketika mereka masih remaja dan hanya melakukan latihan, tetapi kemudian mereka mulai kehilangan tujuan mereka dan akhirnya bosan atau jenuh (Imawati, 2017). Program latihan yang tidak menarik dan tidak bervariasi biasanya merupakan penyebab atlet menjadi jenuh (B. Hermanto, 2016).

Kejenuhan adalah kondisi psikologis yang berdampak negatif. Menurut pendapat umum, kejenuhan memiliki tiga faktor, terdiri dari (1) kelelahan fisik dan emosional, (2) penurunan rasa berprestasi, dan (3) kurangnya penghargaan terhadap olahraga (Gustafsson et al., 2017). Atlet sering mengalami kejenuhan sebagai akibat dari monotonitas aktivitas sehari-hari mereka atau sebagai akibat dari periode stresor pelatihan yang berlebihan, seperti saat berlatih untuk meningkatkan kinerja (Yuyun Aprilia et al., 2024). Latihan yang berulang-ulang, konstan, intensif sehingga bisa mendapatkan otomatisasi gerak akan menimbulkan rasa jenuh pada atlet. Kejenuhan merupakan salah satu aspek psikologis atlet yang harus dapat dihindari seminimal mungkin, karena apabila atlet telah berada dalam tingkat kejenuhannya otomatis atlet akan kehilangan gairah dalam berlatih dan mengejar tujuan dari berlatih tersebut.

Futsal merupakan cabang olahraga yang hampir menyerupai sepak bola namun dimainkan di lapangan

mini yang berukuran kecil. Program latihan merupakan salah satu cara yang dapat digunakan oleh seorang pelatih agar materi-materi latihan baik teknik dasar futsal, kerjasama dalam permainan, strategi dalam permainan, serta upaya meningkatkan kondisi fisik atlet sebagai penunjang performa mampu berjalan dengan baik dan terstruktur atau terencana. Dengan menyiapkan program latihan yang bervariasi maka kondisi atlet akan bersemangat dalam menjalankan setiap program *high intensity* yang diberikan oleh pelatih.

Larz Academy merupakan academy futsal yang terletak di Surabaya Barat, *Larz Academy* berdiri pada tanggal 28 Agustus 2013 saat ini *Larz Academy* sudah memasuki usia 9 tahun, akademi ini menaungi futsal putra-putri kelompok usia 6-17 tahun. Pada hakikatnya atlet anak usia dibawah 13 tahun tidak banyak mendapatkan stress yang berlebihan dikarenakan pola pikir anak masih dalam psikologi olahraga yaitu bersenang-senang. Akan tetapi, jika anak terus-menerus dipaksakan mencapai target yang sesuai pelatih dan orang tua inginkan dan tidak sejalan dengan atlet, atlet bisa saja menjadi stress atau beban untuk atlet tersebut. Selain itu juga metode pelatihan yang dianggap monoton atau membosankan menyebabkan anak merasakan kejenuhan sehingga berpengaruh pada psikis dan juga skill yang mereka miliki.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin mengadakan penelitian mengenai tingkat kejenuhan pemain atau atlet futsal dari *Larz Academy* terhadap program latihan *high intensity interval training*.

1. METODE

Partisipan Penelitian:

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau gejala satuan yang ingin diteliti. Sedangkan sampel adalah bagian atau wakil dari populasi. Adapun populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah seluruh siswa/pemain/atlet futsal *Larz Academy*. Subjek/sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain/atlet futsal *Larz Academy* yang berjumlah 20 atlet yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sebagai teknik pemilihan sampel/subjek penelitian.

Organisasi Penelitian:

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif Subjek/sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain/atlet futsal *Larz Academy* yang berjumlah 20 atlet yang diambil dengan menggunakan teknik purposive sampling sebagai teknik pemilihan sampel/subjek penelitian. Purposive sampling ialah teknik pengambilan data atau informan dengan cara menentukan kriteria khusus yang ditetapkan oleh peneliti terhadap subjek penelitian yang akan diteliti. Adapun kriteria yang ditentukan oleh peneliti, diantaranya sebagai berikut (1) pemain/atlet futsal *Larz Academy*; (2) laki-laki; (3) aktif mengikuti sesi latihan.

3. Hasil

Wawancara dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan teknik purposive sampling terhadap 15 informan yang dilakukan Lapangan Futsal

Larz Academy yang berada di daerah Surabaya. Adapun informan yang dipilih sesuai dengan kriteria peneliti, diantaranya adalah (1) Merupakan pemain atau atlet futsal *Larz Academy* (2) pemain atau atlet yang aktif latihan; (3) Laki – laki atau wanita; (4) Berusia 10 - 17 tahun. Kegiatan wawancara dilaksanakan pada tanggal 1 hingga 12 Desember 2024.

Hasil wawancara mengenai fase yang sering membuat atlet futsal *Larz Academy* jenuh emudian inovasi terkait teknik baru atau latihan yang bih kreatif. Selain itu pemutaran musik pada saat rlatih agar atlet menjadi terhibur atau suasana hati menjadi gembira.

No.	Narasumber	Hasil Wawancara
1.	Zidane	Fase latihan yang padat menyebabkan fisik mudah lelah. Selain itu pada saat pemulihan cedera yang membutuhkan waktu lama membuat bosan dan tidak bersemangat untuk kembali berlatih”.
2.	yuhadak Zulfian	“Pada saat sesi latihan yang tidak menentu, kemudian banyak saat ketika lebih banyak off, selain itu latihan terus menerus tanpa tujuan kompetisi yang jelas membuat saya tidak bersemangat untuk mengikuti latihan bersama”.
3.	Raffa	Ketika sedang mengalami cedera dan saat pemulihan cedera, karena pada saat pemulihan cedera membutuhkan waktu yang cukup lama. Selain itu ketika cedera yang dirasa sudah pulih kemudian mengikuti latihan kembali terkadang cedera itu datang lagi, salah satunya ketika sedang terkena cedera ankle”.
4.	Iqbal	“Pada saat intens latihan menjelang kompetisi maka pelatih akan menaruh ekspektasi tinggi pada atlet, ketika tekanan itu datang terus menerus maka akan berpengaruh ke mental yang down”.
5.	Syuhada Kareem	aat kita latihan intens dengan intensitas tinggi karena sedang mengikuti kompetisi panjang, karena kompetisi yang

No.	Narasumber	Hasil Wawancara
		berlangsung dalam jangka waktu lama, membuat kita lelah secara mental dan fisik, apalagi jika tekanan untuk menang terus-menerus ada”.
6.	Zaki	Saat berada pada fase pasca pemulihan cedera dimana belum dapat kembali ke performanya terbaik meski sudah berlatih keras, sehingga memicu memunculkan rasa jenuh dan putus asa”.
7.	Abizar	fase latihan intensif yang monoton jadi mendapat jadwal latihan sangat padat dan berulang, selain itu karena kurangnya variasi atau istirahat yang cukup”.
8.	Fathan	“Ketika program latihannya kurang bervariasi, selain itu tingkat intensitas latihan yang tinggi bisa menyebabkan kejenuhan dan kelelahan sehingga ketika jadwal latihan hari selanjutnya kurang bersemangat”.
9	Fadhil	Setelah mengikuti kompetisi pasti waktu latihan akan berkurang intensitasnya, ketika intensitas kepadatan latihan berkurang menyebabkan kegabutan atau kejenuhan karena kurangnya aktivitas berolahraga”.
10	Rajev	“Rasa jenuh itu muncul ketika program latihan yang intensitasnya tinggi, kemudian ketika jadwal latihan yang berubah-ubah”.
11	Irsad	“Pada saat mengalami cedera yang berkepanjangan, selain itu pada saat fase pemulihan juga memicu kejenuhan karena saat cedera aktivitas

No.	Narasumber	Hasil Wawancara
		fisiknya terbatas sehingga menimbulkan rasa bosan. Karena ketika cedera hanya dapat memantau atau melihat rekan tim berlatih tanpa bisa ikut bergabung”.
12	Marpaung	“Kejenuhan itu dapat muncul karena program latihan terlalu tinggi intensitasnya, selain itu program latihan yang monoton”.
13	Ahdan	sering kali mengalami kejenuhan ketika jadwal latihan yang terlalu padat, selain itu materi latihan yang berat membuat saya sulit dalam berkonsentrasi sehingga membuat saya frustrasi dan jenuh”.
14.	Arya	Ketika mendapat program latihan yang ^{le} berat”.
15	Sabilal	Rasa jenuh itu muncul ketika materi latihan yang diberikan pelatih itu melelahkan sehingga menguras banyak energi”.

Berdasarkan hasil wawancara secara langsung bersama 15 informan yang dilakukan di Lapangan Futsal *Larz Academy* dapat disimpulkan mengenai fase yang sering membuat atlet futsal *Larz Academy* jenuh adalah latihan dengan intensitas tinggi sehingga fisik mudah lelah. Selain itu program latihan yang monoton dan tidak bervariasi membuat atlet sering merasa jenuh dan bosan. Kemudian fase pada saat pemulihan cedera dikarenakan aktivitas fisiknya ataupun keikutsertaan dalam menjalankan program latihan terbatas sehingga menimbulkan rasa bosan. Beberapa fase tersebut merupakan sebagian besar yang mempengaruhi tingkat kejenuhan dari atlet futsal *Larz Academy*.

Penyebab yang mempengaruhi tingkat kejenuhan dari atlet futsal *Larz Academy* adalah ketika jadwal latihan yang terlalu padat dengan jeda istirahat yang singkat, latihan dengan intensitas tinggi, program latihan yang kurang bervariasi serta durasi latihan yang berlebihan sehingga mengakibatkan overtraining yang pada akhirnya membuat fisik cepat lelah. Kemudian tingkat kepercayaan diri yang menurun akibat

munculnya rasa takut gagal dalam pikiran. Selain itu fisik, mental yang down akibat tingginya tuntutan dan tekanan dari pelatih. Mengenai faktor eksternal yang membuat atlet futsal *Larz Academy* jenuh adalah padatnya jadwal latihan. Kemudian kurangnya variasi dari program latihan yang diberikan. Fasilitas penunjang saat latihan juga masih minim atau kurang karena beberapa peralatan sudah tidak layak pakai sehingga jumlahnya sedikit sedangkan atletnya banyak. Selain itu ada perbedaan perlakuan dari pelatih juga memicu rasa cemburu hingga menyebabkan atlet jenuh karena ketidakadilan perilaku. Hampir keseluruhan dari atlet yang menjadi narasumber menjawab setuju jika program latihan menjadi salah satu penyebab kejenuhan, salah satunya adalah program latihan interval dengan intensitas yang tinggi serta jeda istirahat yang minim. Karena sangat menguras tenaga dan energi atlet sehingga atlet banyak yang merasa kelelahan sehingga timbul rasa jenuh apabila mendapat program latihan yang serupa. Selain itu berdiskusi dengan pelatih terkait kendala atau masalah yang sedang dihadapi agar mendapat solusi. Kemudian mengurangi intensitas latihan sementara waktu untuk memberi ruang pada pemulihan fisik dan mental. Serta mencoba metode baru atau berlatih di tempat yang berbeda agar tidak bosan atau jenuh.

Disimpulkan mengenai cara atau tindakan yang dilakukan atlet futsal *Larz Academy* ketika sedang jenuh saat tuntutan latihan tetap berlangsung adalah dengan berkomunikasi ke pelatih untuk menambahkan variasi atau menyesuaikan latihan agar lebih menarik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di Lapangan Futsal *Larz Academy* menunjukkan bahwa fase yang sering membuat atlet futsal *Larz Academy* jenuh adalah latihan dengan intensitas tinggi sehingga fisik mudah lelah. Menurut atlet futsal *Larz Academy*, program latihan yang intensitas tinggi serta program latihan yang monoton dan tidak bervariasi membuat atlet sering merasa jenuh dan bosan. Kemudian fase pada saat pemulihan cedera dikarenakan aktivitas fisiknya ataupun keikutsertaan dalam menjalankan program latihan terbatas sehingga menimbulkan rasa bosan. Beberapa fase tersebut merupakan sebagian besar yang mempengaruhi tingkat kejenuhan dari atlet futsal *Larz Academy*.

Menurut atlet futsal *Larz Academy*, ketika jadwal latihan yang terlalu padat dengan jeda istirahat yang singkat, latihan dengan intensitas tinggi, program latihan yang kurang bervariasi serta durasi latihan yang berlebihan sehingga mengakibatkan overtraining yang pada akhirnya membuat fisik cepat lelah. Menurut atlet futsal *Larz Academy*, motivasi dalam diri sendiri yang hilang atau memudar. Kemudian tingkat kepercayaan diri yang menurun akibat munculnya rasa takut gagal dalam pikiran. Selain itu fisik, mental yang down akibat tingginya tuntutan dan tekanan dari pelatih.

Fasilitas penunjang saat latihan juga masih minim atau kurang karena beberapa peralatan sudah tidak layak pakai sehingga jumlahnya sedikit sedangkan

atletnya banyak. Selain itu ada perbedaan perlakuan dari pelatih juga memicu rasa cemburu hingga menyebabkan atlet jenuh karena ketidakadilan perilaku tersebut. Hampir keseluruhan dari atlet yang menjadi narasumber menjawab setuju jika program latihan menjadi salah satu penyebab kejenuhan, salah satunya adalah program latihan interval dengan intensitas yang tinggi serta jeda istirahat yang minim.

Kemudian program latihan yang dikombinasikan dengan mini game sehingga tidak memicu rasa bosan itu muncul. Selain itu program latihan teknik yang dikreasikan. Sering memicu kejenuhan atlet futsal Larz Academy adalah program latihan yang menggunakan metode interval dan intensitas tinggi menjadi pemicu utama titik jenuh atau benci atlet. Karena sangat menguras tenaga dan energi atlet sehingga atlet banyak yang merasa kelelahan sehingga timbul rasa jenuh apabila mendapat program latihan yang serupa

Selain itu berdiskusi dengan pelatih terkait kendala atau masalah yang sedang dihadapi agar mendapat solusi. Kemudian mengurangi intensitas latihan sementara waktu untuk memberi ruang pada pemulihan fisik dan mental. Serta mencoba metode baru atau berlatih di tempat yang berbeda agar tidak bosan atau jenuh

Menurut atlet futsal Larz Academy, program latihan yang intensitas tinggi serta program latihan yang monoton dan tidak bervariasi membuat atlet sering merasa jenuh dan bosan. Kemudian fase pada saat pemulihan cedera dikarenakan aktivitas fisiknya ataupun keikutsertaan dalam menjalankan program latihan terbatas sehingga menimbulkan rasa bosan. Beberapa fase tersebut merupakan sebagian besar yang mempengaruhi tingkat kejenuhan dari atlet futsal Larz Academy.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa Tingkat kejenuhan dari atlet futsal Larz Academy dipengaruhi dari beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Beberapa penyebab atau pemicu kejenuhan atau timbul rasa bosan seperti program Latihan dengan intensitas tinggi, kemudian jadwal Latihan yang padat. Disini peranan pelatih dan dukungan dari orang sekitar sangat diperlukan apabila seorang atlet sedang berada pada titik terendah atau berada pada masa down.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam proses penelitian, khususnya kepada dosen pembimbing dan rekan-rekan atas arahan dan masukan selama penulisan artikel ini.

REFERENSI

Admin. (2024). *Tips Mengatasi Kebosanan*

Saat Latihan ala Ade Rai.
Nodokter.

<https://nodokter.com/cara-mengatasi-kebosanan-saat-latihan>

Akmal, A., & Fitriani, W. (2024). Kesulitan Belajar dan Faktor Mempengaruhi Kesulitan Belajar di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 5769–5778.

Ambar, W. K. (2021). Hubungan Antara Kejenuhan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 126–136.

Ambarwati, N. A. (2020). Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Psikologi Pendidikan Islam*, 6(1), 9–16.

April, Y. D. P., Marheni, E., Syahrastani, Pranoto, N. W., & Zarya, F. (2022). Aspek psikologi atlet olahraga renang Kabupaten Rejang Lebong. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 52–62. Aulia, H. (2022). *Upaya Pelatih Dalam Mengelola Latihan Atletik Pada Klub Smanpur Lampung Timur*

Saat Pandemi Covid-19. 9, 356–363.

Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. 4(1), 88–100.

Bulqini, A. (2021). Filosofi Kemenangan Dalam Olahraga. In *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu* (p. 107).

Cerianing Putri Pratiwi, S. E. (2019). *Analisis Keterampilan Guru Sekolah Dasar Dalam Menerapkan Variasi Pembelajaran*. 4(November), 1–8.

Effendi, H. (2016a). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.

Effendi, H. (2016b). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 2(2), 22–30. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.25>

Fahrizqi, E. B., Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Olahraga Selama New Normal Pandemi Covid-19. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(2), 53–62.

Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020). High intensity interval training dan fartlek training: Pengaruhnya terhadap tingkat VO2 Max. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 9–20. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.31076>

Gunarsa, I. K. (2023). Peranan Komunikasi Persuasif Dalam Meningkatkan Aktivitas Pemuda Di Bidang Olahraga. *Jurnal Kajian Ilmu Komunikasi*, 25(1), 24–31.

Gunarsa, S. D. (2008). *psikologi olahraga prestasi*. Gunung Mulia.

Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level

- sport. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091–2102.
- Gustian, U., Purnomo, E., Puspitaswati, I. D., Supriatna, E., Juni, Y. T., Program, S., Pendidikan, S., Olahraga, K., Tanjungpura, U., Prof, J., Hadari, H., & Pontianak, N. (2020). PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula. *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)*, 3(1, Mei), 122–128.
- Gustiawan, A., Ali, M., & Artikel, I. (2021). Survei Program Latihan Atlet Gulat Kabupaten Kerinci Kerinci District Wrestling Athlete Training Program Survey. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 03(02), 53–59. <https://online-journal.unja.ac.id/IJSSC/index>
- Hafiz, M. (2016). *Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (KKO) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga*.
- Halim, S. (2009). *1 Hari Pintar Main Futsal*. Media Presindo.
- Harsono. (1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. P2LPTK.
- Harunti, P. (2016). Pengaruh Latihan Passing Bola Gerak Dengan Kontrol Jalan dan Kontrol Diam Terhadap Akurasi Passing Dalam Futsal Pada 52 Pemain Putri UKM Futsal UNNES Tahun 2016. *Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Pendidikan Keperawatan Olahraga. UNNES : Semarang*.
- Haryadi, R., & Cludia, C. (2021). Pentingnya Psikologi Pendidikan Bagi Guru. *Academy of Education Journal*, 12(2), 275–284. <https://doi.org/10.47200/aoej.v12i2.448>
- Herdianti, D., Irfannuddin, I., Maretha, D. E., Murti, K., Hafy, Z., & Zulissetiana, E. F. (2021). Pengaruh Latihan High-Intensity Interval Training (Hiit) Dengan Moderate- Intensity Continues Training (Mict) Terhadap Biogenesis Mitokondria Otot Skeletal Mencit Dewasa : Review Artikel. *Fisioterapi : Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 21(01), 19–23. <https://doi.org/10.47007/fisio.v21i01.4015>
- Hermanto, B. (2016). Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (Kko) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Daerah Istimewa Yogyakarta Level Of Effort To Overcome The Boredom Of Training On Athletics Of Special S. *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*, 2, 1–10.
- Hermanto, M. B. (2016). Tingkat Usaha Mengatasi Kejenuhan Latihan Pada Atlet Atletik Kelas Khusus Olahraga (Kko) Dan Atlet Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Daerah Istimewa Yogyakarta. *Skripsi*, 85(1), 6.
- Imawati, I. (2017). Upaya Mengatasi Kejenuhan Latihan Renang Prestasi Pada Pendidikan Atlet Perkumpulan Renang Yuso Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Bina Edukasi*, 10(1), 1–12.
- Junaedi, M., & Bawono, M. N. (2022). Survei Tingkat Pengalihan Kejenuhan (Burnout) Latihan Pada Atlet Pencak Silat Puslatcab Kabupaten Pasuruan Porprov 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 145–156.
- Jusdy, A., Pratama, & Sari, M. (2023). Tingkat Pemahaman Olahraga Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 7 Pekanbaru. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 6(4), 1796–1802.
- Kresnayadi, I. P. E. (2016). Pengembangan Program Latihan. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 12–61.
- Kumarassan, E., & Saravanan, J. (2016). Effect of interval and circuit training on VO 2 Max of hockey players. *International Journal of Physical Education, Yoga and Health Sciences (IJPEYHS)*, 37–38.
- Kurniawan, A. W., Wijayanto, A., Amiq, F., & Hafiz, M. (2021). *Psikologi Olahraga*.
- Latifa, U. (2017). Strategi Koni Provinsi Jawa Timur Melalui Faktor-Faktor Peningkatan Prestasi Atlet (Studi Di Cabang Olahraga Wushu Sanda). *Publika*, 4(5).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Milsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Keperawatan Dasar*. Alfabeta.
- Mochamad, G. (2015). Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 7(1), 86–98.
- Mochamad, Yusup, U., & Hermanu, E. (2015). Tingkat Kejenuhan Atlet Usia Dini Dalam Latihan Keterampilan Teknik Dasar Menggunakan Metode Drill Pada Cabang Olahraga Sepak Bola. *Jurnal Keperawatan Olahraga*, 7(1), 86–98.
- Monaco, M. (2018). *The Effect of High Intensity Interval Training vs Resistance-Based Circuit Training*. Western Michigan University.
- Murhananto. (2008). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Kawan Pustaka.
- Nebahatqoru, M., Sagitarius, S., Purnamasari, I., & Novian, G. (2021). Enam minggu latihan resistance band untuk meningkatkan power tendangan atlet taekwondo poomsae. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(3), 215. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i3.10756>
- Oktavian, P. (2018). Kesehatan Mental Pengguna Media Sosial Pada Remaja : Studi Deskriptif Kuantitatif. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau*, 13(1), 104–116.
- P.O, I., & U.G, E. (2016). Maximum oxygen uptake and cardiovascular response of Professional male football and Basketball players to Chester step test. *IOSR Journal of Sports and Physical Education*, 03(04), 01–05. <https://doi.org/10.9790/6737-03040105>

- Paoli, A., Pacelli, Q. F., Moro, T., Marcolin, G., Neri, M., Battaglia, G., Sergi, G., Bolzetta, F., & Bianco, A. (2013). Effects of high-intensity circuit training, low-intensity circuit training and endurance training on blood pressure and lipoproteins in middle-aged overweight men. *Lipids in Health and Disease*, 12(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/1476-511X-12-131>
- Permadi, T. (2016). Pengaruh Half Squat Jump dan Split Squat Jump Terhadap Kecepatan Tendangan Mae Geri Chudan Atlet Senior (Usia 21 Tahun Ke Atas) Kabupaten Klaten. 2017, 1–23.
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Ria Ananda, T. (2022). Pengertian kejenuhan. *Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur*, July, 1–23.
- Ricardo, T., & Ridwan, M. (2023). Atlet Judo Tony Ricardo Mantolas Dalam Proses Pencapaian Prestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 11(02), 296–277.
- Ridlo, I. A. (2020). Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Departemen Administrasi Dan Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*, 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i12020.155-164>
- Sakti, N. W. P., Supriadin, S., Suriatno, A., Sukarman, S., & Yusuf, R. (2019). Sosialisasi Peningkatan Pengetahuan Program Latihan Pada Pelatih Dan Pembina Pencaksilat Kabupaten Lombok Tengah. *Abdi Masyarakat*, 1(1), 43–46. <https://doi.org/10.58258/abdi.v1i1.950>
- Santiaji, A. M. (2020). Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, Control Dan Dribbling (Pada Klub Futsal Putri Bintang Lima Semarang Tahun 2020). *Skripsi*.
- Sawyer, B. J., Tucker, W. J., Bhammar, D. M., Ryder, J. R., Sweazea, K. L., & Gaesser, G. A. (2016). Effects of high- intensity interval training and moderate-intensity continuous training on endothelial function and cardiometabolic risk markers in obese adults. *Journal of Applied Physiology*, 121(1), 279–288. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00024.2016>
- Septiadi, N. R., & Alficandra. (2024). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kekuatanotot Tungkai Terhadap Passing dan Stopping Permainan Futsal Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Journal Of Social Science Research*, 4(1), 7986–7997.
- Setiawan, C., Jannah, S. M., Kurniawan, M. D., & Nurhayati, S. E. (2024). High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Daya Tahan dan Mencegah Cedera pada Pemain Bulu Tangkis. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.88362>
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian atlet dan non atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1).
- Sirajuddin, S. (2016). Analisis Data Kualitatif. *Analisis Data Kualitatif*, 180.
- Smirmaul, B. P. C., Bertucci, D. R., & Teixeira, I. P. (2013). Is the VO2max that we measure really maximal? *Frontiers in Physiology*, 4 AUG(August), 10–13. <https://doi.org/10.3389/fphys.2013.00203>
- Supriadi. (2019). *Psikologi Olahraga Metode Latihan Mental Pada Olahraga Kompetitif*. 135.
- Sylta, Ø., Tønnessen, E., Hammarström, D., Danielsen, J., Skovereng, K., Ravn, T., Rønnestad, B. R., Sandbakk, Ø., & Seiler, S. (2016). The effect of different high-intensity periodization models on endurance adaptations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 48(11), 2165–2174. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001007>
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Wen, D., Utesch, T., Wu, J., Robertson, S., Liu, J., Hu, G., & Chen, H. (2019). Effects of different protocols of high intensity interval training for VO2max improvements in adults: A meta-analysis of randomised controlled trials. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 22(8), 941–947. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2019.01.013>
- Wicaksono, A. F. (2012). *Kejenuhan*. 11(April), 13–45.
- Windsor, J. S., Firth, P. G., Grocott, M. P., Rodway, G. W., & Montgomery, H. E. (2009). Mountain mortality: A review of deaths that occur during recreational activities in the mountains. *Postgraduate Medical Journal*, 85(1004), 316–321. <https://doi.org/10.1136/pgmj.2009.078824>
- Yuyun Aprilia, Nora Yuniar Setyaputri, Galang Surya Gumilang, & Budiman Agung Pratama. (2024). Analisis Kejenuhan Atlet Karate Pengguna Alat Bantu Push Up Board Pada Sesi Latihan. *HELPER : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 41(1), 8–18. <https://doi.org/10.36456/helper.vol41.no1.a838>