

Pengaruh Latihan *Fartlek* Dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004

Langgenharjo Juwana Pati

Solikhoh Riaati¹, Setiyawan²

solikhohrif31@gmail.com¹, setiyawan@gmail.com²

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is based on the lack of physical condition of players in their endurance during play which is caused by a lack of physical condition training programs, especially for endurance and the application of less effective training techniques. The purpose of this study was to determine: (1) whether there was an effect of *fartlek* exercise on increasing endurance, (2) whether there was an effect of interval training on increasing endurance, (3) whether there was a difference between *fartlek* training and interval training on increasing endurance. hold on to SSB Bina Muda players. This study used an experimental method with a two group pretest-posttest research design. The population of this study was 24 players of SSB Bina Muda with a sample of 16 players with 16 treatments with pre-test and post-test. The instrument used is the Cooper Test for 12 minutes of running. The results of the *fartlek* exercise research obtained t_{count} (7.428) > t table (2.365) and p (0.000) < from 0.05, interval training obtained t_{count} (6.209) > t table (2.365) and p (0.000) < from 0.05, the difference both exercises obtained mean different *Fartlek* exercise 7,72 and mean different Interval training 6,48. Based on these results, it can be concluded: (1) there is an effect of *fartlek* training on increasing endurance, (2) there is an effect of interval training on increasing endurance, (3) difference between the results of *fartlek* training and interval training. Suggestions for other similar researchers are more varied *fartlek* exercises and training intervals.

Keywords: *Fartlek Exercise*, *Interval Training*, *Endurance*, *Soccer*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini didasari karena kurangnya kondisi fisik pemain pada daya tahannya selama bermain yang disebabkan kurangnya program latihan kondisi fisik, khususnya untuk daya tahan serta penerapan teknik latihan kurang efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) ada/tidaknya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan, (2) ada/tidaknya pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan, (3) ada/tidaknya perbedaan hasil antara latihan *fartlek* dan *interval training* terhadap peningkatan daya tahan pada pemain SSB Bina Muda. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *Two group pretest-posttest*. Populasi penelitian ini 24 pemain SSB Bina Muda dengan sampel 16 pemain dengan 16 kali *treatment* dengan *pre test* dan *post test*. Instrumen yang digunakan yaitu Tes Cooper lari 12 menit. Hasil penelitian latihan *fartlek* diperoleh t_{hitung} (7,428) > t tabel (2,365) dan p (0,000) < dari 0,05, *interval training* diperoleh t_{hitung} (6,209) > t tabel (2,365) dan p (0,000) < dari 0,05, perbedaan kedua latihan diperoleh *mean different* latihan *Fartlek* 7,72 dan *mean different* latihan Interval 6,48. Berdasarkan hasil tersebut disimpulkan: (1) ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan, (2) ada pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan, (3) ada perbedaan antara hasil latihan *fartlek* dan *interval training*. Saran bagi peneliti lain yang sejenis lebih memvariasikan lagi latihan *fartlek* dan *interval training*.

Kata Kunci: Latihan *Fartlek*, *Interval Training*, Daya Tahan, Sepak bola

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional tertulis bahwa olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, serta sosial. Olahraga adalah suatu gerakan untuk membina kekuatan fisik dan aktual dengan tujuan agar tubuh mencukupi dan tenaga cukup dipersiapkan, dikoordinasikan untuk melakukan kelanjutan hidup (Wulansari et al., 2017: 346).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada BAB IV Pasal 20 dijelaskan bahwa olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga ini ada yang dimainkan secara beregu dan juga ada yang dilakukan secara individual. Olahraga yang dimainkan secara individual yaitu olahraga yang hanya dimainkan oleh 1 orang saja misalnya, catur, renang, panjat tebing dll. Sedangkan olahraga beregu merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua orang bahkan lebih dengan mementingkan kerja sama tim didalamnya misalnya sepakbola, bola voli, bola basket dll. Contoh olahraga yang paling populer yaitu sepakbola.

Sepak bola merupakan permainan yang disukai oleh masyarakat luas, dari anak usia dini sampai manula kadang juga masih bermain sepakbola.. sepakbola ini dimainkan oleh 11 pemain dari masing-masing tim untuk pemain cadangannya bisa 5 sampai 7 orang pemain. Menurut Unnithan dkk, dalam Dawud & Hariyanto (2020: 225). sepakbola adalah olahraga yang didalamnya terdapat berbagai macam komponen, yaitu teknik, fisik, taktik, dan mental. Sepak bola dimainkan dalam dua babak. Lama waktu untuk tiap babakanya selama 45 menit. Tujuan dari permainan sepakbola merupakan pemain berusaha memasukkan bola ke gawang atau membuat *goal* sebanyak mungkin ke gawang lawan serta berupaya melindungi gawangnya sendiri, supaya tidak kemasukkan (Adi, 2013: 13).

Menurut Annarino dalam Bafirman & Asep (2019: 33). daya tahan merupakan hasil keterampilan individu guna mempertahankan gerakannya dalam jangka waktu yang lama. Daya tahan bisa diklasifikasikan sebagai berikut : 1) *general endurance* (daya tahan umum), dikenal dengan daya jantung serta paru ataupun daya tahan aerobik, dengan melibatkan aktivitas otot-otot yang kompleks, dan ditujukan daya tahan jantung serta pernafasan, 2) *specifik endurance* (daya tahan khusus) dikenal dengan daya tahan otot ataupun daya tahan

anaerobok. Latihan untuk daya tahan ada beberapa macam seperti *interval training* dan *fartlek*.

Fartlek ini juga disebut juga *speed play*, yaitu bentuk latihan daya tahan dengan tujuan untuk mengembalikan, membangun dan juga menjaga kondisi fisik seseorang . Menurut Harsono dalam Indrayana (2012: 6). Mengemukakan bahwa “*Fartlek* merupakan sistem latihan yang begitu baik bagi semua cabang olahraga”. Latihan ini biasanya dilakukan di alam terbuka seperti di bukit-bukit, berlukar, tanah lembek, lapangan luas dan sebagainya. Bentuk latihan *fartlek* dapat diatur menjadi berbagai variasi, misalnya diawali dengan *jogging* terus divariasikan dengan lari jarak menengah dengan intensitas tinggi kemudian *sprint-sprint* pendek dengan dan sebagainya. Menurut Engkos Kosasih dalam Indrayana (2012: 5) *Interval training* yaitu “sistem latihan yang dikasih *interval-interval* dengan masa istirahat”. Jadi sistem pelaksanaannya yaitu : latihan - istirahat – latihan – istirahat – serta seterusnya.

Salah satu wadah untuk menampung bakat pemain sepakbola di Indonesia yaitu sekolah sepakbola ataupun yang biasa disebut SSB. Sekolah sepakbola di Indonesia ini sudah mulai tersebar diberbagai wilayah mulai dari kota sampai pelosok desa dan salah satu contohnya adalah Sekolah Sepak Bola Bina Muda yang berada di desa Langgenharjo Kecamatan Juwana Kabupaten Pati.

Berdasarkan pengamatan observasi di lapangan langsung dengan menemui pelatihnya. Pelatihnya menjelaskan kebanyakan para pemain masih kurang bagus daya tahannya, hal tersebut dapat diketahui pada saat latihan ataupun saat melakukan pertandingan uji coba. Hal tersebut juga dapat saya ketahui karena sering kali saya datang untuk melihat para pemain saat melakukan latihan ataupun saat bertanding. Saat SSB Bina Muda melakukan pertandingan kebanyakan daya tahan para pemain terlihat menurun sebelum pertandingan selesai hal tersebut tentunya akan mempengaruhi prestasi pemain kedepannya.

Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan pelatihan daya tahan pemain SSB kelahiran 2004 di SSB Bina Muda berdasarkan uraian-uraian di atas, peneliti memutuskan untuk mengambil penelitian skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Interval Training* Terhadap Daya Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004 Langgenharjo Juwana Pati”

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui: (1) ada/tidaknya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan, (2) ada/tidaknya pengaruh *interval training* terhadap

peningkatan daya tahan, (3) ada/tidaknya perbedaan antara latihan fartlek dan interval training terhadap peningkatan daya tahan pada pemain SSB Bina Muda.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Arikunto (2006) mengemukakan bahwa eksperimen merupakan suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi ataupun menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu.

Desain penelitian ini menggunakan desain *Two-grup pretest-posttest*. Menurut Endang Mulyatiningsih dalam Budi (2018). desain eksperimen *Two-grup pretest- posttest* ini memiliki 2 data dari hasil pengukuran yaitu *pre test* (O1) dan *post test* (O2).

Menurut Sugiyono dalam Nugroho (2018: 3). populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuanitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang diambil dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain SSB Bina Muda kelahiran 2004 Langgenharjo Pati. Menurut Sugiyono dalam Nugroho (2018: 3). sampel merupakan bagian dari jumlah dan karateristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada peneletian ini yaitu 16 pemain yang dipilih menggunakan *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan dalam menempatkan sampel sesuai dengan tujuan penelitian, Nugroho (2018: 4).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tes yaitu dengan *pre tes* di awal dan *post test* di akhir pertemuan. Penelitian ini menggunakan instrumen dengan metode tes. Jenis tes yang digunakan pada instrument ini yaitu tes *Cooper* lari 12 menit dengan tingkat validitas 0,962 dan tingkat reliabilitas 0,9886.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji-t untuk mengetahui perbandingan latihan *interval* dan latihan *fartlek* dalam meningkatkan daya tahan. Dengan membandingkan pasangan rata-rata perlakuan digunakan uji t, Sudjana dalam Budi (2018). Mengingat analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan uji-t perlu dilakukan uji prasyarat yaitu meliputi: (1) uji normalitas dan (2) uji homogenitas dan (3) uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2021 sampai 13 Juli 2021. *Pre test* diambil pada tanggal 13 Juni dan *post test* diambil pada tanggal 13 Juli dengan *treatment*

yang dilakukan 14 kali dengan pelaksanaan 2 hari sekali. Jadi untuk jumlah pertemuan penelitian ini yaitu 16 kali pertemuan. Berikut deskripsi data yang diperoleh :

1. Data Daya Tahan (VO2Max) Pada Pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati dengan Latihan *Fartle*

Tabel 4. 1 Statistik Data *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok *Fartlek*

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	RA	38,76	52,47
2	ANR	38,58	48,44
3	MDA	38,41	45,32
4	DY	37,27	45,67
5	ADP	37,00	44,20
6	LF	36,55	41,89
7	AMY	36,44	41,47
8	IBP	33,49	38,81
	<i>Mean</i>	37,06	44,78
	<i>Median</i>	37,14	44,76
	<i>Std. Deviation</i>	1,71	4,29
	<i>Minimum</i>	33,49	38,81
	<i>Maximum</i>	38,76	52,47

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui untuk *pre tes* hasil *mean* sebesar 37,06, *median* sebesar 37,14, *Std. Deviation* (simpangan baku) sebesar 1,71, nilai *minimum* sebesar 33,49 dan nilai *maximum* sebesar 38,76. Untuk hasil *post test* yaitu *mean* sebesar 44,78, *median* sebesar 44,76, *Std. Deviation* (simpangan baku) sebesar 4,29, nilai *minimum* sebesar 38,81 dan nilai *maximum* sebesar 52,47.

2. Data Daya Tahan (VO2Max) Pada Pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati dengan *Interval Training*

Tabel 4. 2 Statistik Data *Pre Test* dan *Post Test* Kelompok *Interval Training*

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	PP	38,52	51,13
2	RR	38,94	46,95
3	RAF	38,00	44,44
4	TM	38,11	44,91
5	NMN	36,91	41,40
6	WCJ	36,54	41,76
7	MM	36,30	42,00
8	RDP	36,08	38,72

<i>Mean</i>	37,43	43,91
<i>Median</i>	37,46	43,22
<i>Std. Deviation</i>	1,10	3,86
<i>Minimum</i>	36,08	38,72
<i>Maximum</i>	38,94	51,13

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui untuk *pre tes* hasil *mean* sebesar 37,43, *median* sebesar 37,46 *Std. Deviation* (simpangan baku) sebesar 1,10, nilai *minimum* sebesar 36,08 dan nilai *maximum* sebesar 38,94. Untuk hasil *post test* yaitu *mean* sebesar 43,91, *median* sebesar 43,22, *Std. Deviation* (simpangan baku) sebesar 3,86, nilai *minimum* sebesar 38,72 dan nilai *maximum* sebesar 51,13.

3. Presentase Peningkatan Daya Tahan (VO2Max) Pada Pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati dengan Latihan *Farlek* dan *Interval Training*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan VO2Max Pada Pemain SSB Bina Muda dalam penelitian ini menggunakan rumus :

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 4. 3 Presentase Peningkatan Pengaruh *Interval Training* dan Latihan *Fartlek* terhadap Peningkatan Daya Tahan (VO2Max) Pada Pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati

Variable	Pre Test	Post Test	Selisih/mean different	Presentase peningkatan
Pengaruh Latihan <i>Fartlek</i>	37,06	44,78	7,72	20,83%
Pengaruh <i>Interval Training</i>	37,43	43,91	6,48	17,31%

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh presentase peningkatan VO2Max pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati dengan Latihan *Fartlek* sebesar 20,83% dan *Interval Training* sebesar 17,31% pada peningkatan. Dengan demikian peningkatan pada kelompok Latihan *Fartlek* lebih signifikan dibandingkan peningkatan pada kelompok *Interval Training*

4. Analisis Data

a. Uji Normalitas

Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5%	Keterangan
Hasil VO2Max dengan Latihan <i>Fartlek</i>	<i>Pre Test</i>	0,361	0,05	Normal
	<i>Post Test</i>	0,720	0,05	Normal
Hasil VO2Max dengan Latihan <i>Interval</i>	<i>Pre Test</i>	0,134	0,05	Normal
	<i>Post Test</i>	0,915	0,05	Normal

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil di atas diketahui bahwa data VO2Max pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati diperoleh $p > 0,05$. Hasil tersebut dapat disimpulkan data penelitian di atas berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Tabel 4. 5 Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	P	<i>Levene</i>	Keterangan
<i>Pre Test</i> Hasil VO2Max dengan 2 metode Latihan	14	0,603	0,283	Homogen
<i>Post Test</i> Hasil VO2Max dengan 2 metode Latihan	14	0,845	0,040	Homogen

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data VO2Max pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati diperoleh $p > 0,05$, maka dapat disimpulkan varian sampel pada penelitian ini bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Hipotesis 1

Tabel 4. 6 Hasil Uji *t Paired Sampel t test* Latihan *fartlek*

	<i>Mean</i>	Df	t table	t hitung	P	Sig 5%	Ket.
Post Test	44,78	7	2,365	7,428	0,000	0,05	Ada Pengaruh
Pre Test	37,06	7					

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil analisis uji t data VO2Max pada pemain SSB Bina Muda dengan latihan *fartlek* diperoleh nilai t hitung (7,428) > t tabel (2,365) dan nilai p

(0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *fartlek* ada pengaruh yang signifikan pada peningkatan daya tahan (VO2Max) pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati.

2) Hipotesis 2

Tabel 4. 7 Hasil Uji t *Paired Sampel t test Interval Training*

	Mean	Df	t table	t hitung	P	Sig 5%	Ket.
<i>Post Test</i>	43,91	7	2,365	6,209	0,000	0,05	Ada Pengaruh
<i>Pre Test</i>	37,43	7					

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil analisis uji t data VO2Max pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati dengan latihan *interval* diperoleh nilai t hitung (6, 209) > t tabel (2, 365) dan nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan *interval* ada pengaruh yang signifikan pada peningkatan daya tahan (VO2Max) pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati .

3) Hipotesis 3

Tabel 4. 8 Hasil Uji t *Independent Sample Test*

	Mean <i>pre test</i>	Mean <i>post test</i>	Mean <i>different</i>	Ket.
Latihan <i>Fartlek</i>	37,06	43,91	7,72	Ada perbedaan
Latihan <i>Interval</i>	37,43	44,78	6,48	

Sumber : Analisis Hasil Penelitian Tahun 2021

Berdasarkan hasil uji t data VO2Max pada pemain SSB Bina Muda Langgenharjo Juwana Pati di atas, diperoleh hasil *mean pre test* 37,06 dan *mean post test* 43,91 dengan *mean different* 7,72 pada latihan *Fartlek*, dan diperoleh hasil *mean pre test* 37,43 dan *mean post test* 44,91 dengan *mean different* 6,48 pada latihan *Interval*. Dengan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara kedua variable latihan pada penelitian ini.

Latihan *fartlek* ini para pemain dituntut untuk bergerak secara optimal saat melakukan latihan yang berupa jalan, *jogging*, *sprint*, lompat kun dan zig-zag, sehingga secara tidak langsung aktivitas yang dilakukan terus menerus akan meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru dengan demikian daya tahan (VO2Max) para pemain akan meningkat dengan pelaksanaan program latihan denyut nadi kerja 180-190 dengan intensitas yang selalu bertambah tiap pertemuan mulai dari 50% - 95%. Dengan demikian

latihan *fartlek* ini memberikan efek meningkatkan daya tahan (VO2Max) sehingga kerja tubuh saat membutuhkan oksigen dapat terpenuhi.

Latihan *interval* ini membuat para pemain dituntut untuk bergerak secara optimal saat melakukan latihan yang berupa jogging dan sprint, sehingga secara tidak langsung aktivitas yang dilakukan terus menerus akan meningkatkan kinerja jantung dan paru-paru dengan demikian daya tahan (VO2Max) para pemain akan meningkat dengan pelaksanaan program latihan denyut nadi kerja 180-190 dengan intensitas yang selalu bertambah tiap pertemuan mulai dari 50% - 95%. Dengan demikian latihan *interval* ini memberikan efek meningkatkan daya tahan (VO2Max) sehingga kerja tubuh saat membutuhkan oksigen dapat terpenuhi. Ada perbedaan yang signifikan antara hasil latihan kelompok *fartlek* dan *interval*

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan, yaitu : Ada pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan (VO2Max) pada pemain SSB Bina Muda dengan nilai t hitung (7, 428) > t tabel (2, 365) dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Ada pengaruh *interval training* terhadap peningkatan daya tahan (VO2Max) pada pemain SSB Bina Muda dengan nilai t hitung (6, 209) > t tabel (2, 365) dan nilai p (0,000) < dari 0,05. Ada perbedaan yang antara hasil latihan *fartlek* dan latihan *interval* terhadap peningkatan daya tahan (VO2Max) pada pemain SSB Bina Muda dengan hasil *mean different* latihan *Fartlek* 7,72 dan *mean different* latihan *Interval* 6,48.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang disampaikan, yaitu : Latihan *fartlek* dan latihan *interval* ini dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan daya tahan (VO2Max), pemain tetap latihan terus dengan menggunakan latihan *fartlek* maupun latihan *interval*, hasil penelitian ini dapat dijadikan perbandingan dan referensi untuk penelitian selanjutnya, sebagai bahan pertimbangan untuk lebih memperdalam penelitian selanjutnya dengan mencoba variasi-variasi yang baru.

DAFTAR PUSTAKA

- Dawud, V. W. G. W. A. N., & Hariyanto, E. (2020). Survei Kondisi Fisik Pemain Sepakbola U 17. *Sport Science and Health*, 2(4), 224–231.
- Indonesia, P. R. (2005). Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

- Indrayana, B. (2012). Perbedaan Pengaruh Latihan *Interval Training* dan *Fartlek* terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Junior Putra Taekwondo Wild Club Medan 2006/2007. *Jurnal Cerdas Syifa*, 1(1), 1–10.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Wulansari, D. A., Kristiyanto, A., & ... (2017). Identifikasi Minat Dan Bakat Olahraga Di Surakarta (Studi Perbandingan Minat Dan Bakat Olahraga Pada Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah Se-Surakarta. *Seminar Nasional*, 1(1).