

## ABSTRAK

Erwin Chasmer Sirait (NIM 6153121001) “Pengembangan Variasi Latihan Daya Tahan Sepak Bola Atlet Usia 11-14 Tahun 2021”.

( Pembimbing : Dr. Amir Supriadi, S.Pd., M.Pd )

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan 2021.

Penelitian dan pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan variasi latihan daya tahan untuk atlet sepak bola usia 11-14 tahun dengan materi latihan daya tahan pendekatan permainan dengan bola dan mengetahui kelayakan variasi latihan daya tahan dengan pendekatan bermain pada atlet sepak bola usia 11-14 tahun. Variasi latihan yang dikembangkan layak digunakan berdasarkan validasi 4 (empat) pelatih, 2 (dua) ahli olahraga dan hasil uji coba serta tanggapan atlet.

Pengembangan produk ini bertujuan untuk menambah bentuk variasi latihan sebagai masukan kepada pelatih dengan harapan meningkatkan kemampuan daya tahan atlet sepak bola usia 11-14 tahun dengan metode latihan pendekatan bermain hasil penilaian dari para ahli tidak terlepas dari saran dan masukan untuk penyempurnaan produk yang dikembangkan.

**Kata Kunci:** Sepak Bola, Latihan, Pengembangan.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

## ABSTRACT

**Erwin Chasmer Sirait (NIM. 6153121001). Development of Athletes Endurance Training Variations Age 11-14 Year 2021.**

**( Mentor. Dr. Amir Supriadi, S.Pd., M.Pd )**

**Thesis Medan : Department of Sports Training Education, Faculty of Sports Sciences Medan State University.**

This research and development aims to produce a variety of endurance exercises for football athletes aged 11-14 years with endurance training materials approaching the game with the ball and knowing the feasibility of endurance exercise variations with the approach of playing in football athletes aged 11-14 years. The variety of exercises developed is worth using based on the validation of 4 (four) trainers, 2 (two) sports experts and the results of trials and responses of athletes.

This product development aims to add a variety of forms of exercise as input to the coach in the hope of **improving** the endurance of football athletes uisa 11-14 years with the method of training approach play results of assessment from experts can't be separated from the suggestions and inputs for the improvement of the product developed.

***Key Point: football, training, development.***

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY