

**PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER TERHADAP  
KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB  
PEKANBARU CITY SOCCER SCHOOL**

Muhammad Rayhan, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email: muhammadrayhan22@yahoo.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
082388937822

*Education Coaching Sports  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *This research was conducted to find out whether there is any influence of 30 meter sprint exercise on running speed on soccer player at SSB Pekanbaru City Soccer School. The form of this research is research with experimental treatment (experiment), with 64B student population of SSB, sampling is done by purposive sampling, in this study the sample is SSB U-15 students with total 16 people. Instrument performed in this research is a 50-yard sprint test, which aims to measure the speed. After that the data in though with statistics, to test the normality with liliefors test at a significant level of 0.05a. The hypothesis proposed is the effect of 30 meter sprint exercise on speed. Based on T test analysis yield T count equal to 6,380 and T table equal to 1,753, mean T count > T table. Based on the statistical data analysis, there is an average pree test of 6.98 and the average post test of 6.83 then the data is normal. From the description can be concluded that there is the influence of Sprint Training 30 meters against the speed of running on football players SSB Pekanbaru City Soccer School*

**Keywords:** *Sprint 30 meters, Speed*

## **PENGARUH LATIHAN SPRINT 30 METER TERHADAP KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB PEKANBARU CITY SOCCER SCHOOL**

Muhammad Rayhan, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email: muhammadrayhan22@yahoo.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com  
082388937822

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *sprint* 30 meter terhadap kecepatan lari pada pemain sepakbola pada SSB *Pekanbaru City Soccer School*. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimen*), dengan populasi siswa SSB sebanyak 64 Orang, pengambilan sampel dilakukan dengan cara purposive sampling, dalam penelitian ini yang menjadi sampel adalah siswa SSB U-15 dengan jumlah 16 orang. Instrument yang dilakukan dalam penelitian ini adalah test sprint 50 Yard, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan. Setelah itu data di olah dengan statistic, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan 0,05a. Hipotesis yang di ajukan adalah adanya pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan. Berdasarkan analisis uji T menghasilkan T hitung sebesar 6,380 dan T table sebesar 1,753, berarti T hitung > T table. Berdasarkan analisis data statistic, terdapat rata-rata *pree test* sebesar 6,98 dan rata-rata *post test* 6,83 maka data tersebut normal. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan terhadap terdapat pengaruh Latihan *Sprint* 30 meter terhadap kecepatan lari pada pemain sepakbola SSB *Pekanbaru City Soccer School*.

**Kata kunci:** *Sprint* 30 meter, Kecepatan

## PENDAHULUAN

Dewasa ini Indonesia mengalami sistem pendidikan global yang mencakup berbagai perubahan dan perkembangan dunia yang meliputi segala aspek, dimana Indonesia harus mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang dapat bersaing dan menunjukkan para intelektual-intelektual yang mempunyai wawasan dan ilmu serta keterampilan yang dapat di pertanggung jawabkan. Peningkatan nasional di arahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya melalui olah hati, olah pikir, olah rasa, dan olah raga agar memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan global.

Untuk mengimbangi tantangan global dunia, manusia harus banyak berkreasi positif dengan berbagai pemikiran-pemikiran dan kegiatan-kegiatan yang dapat menguntungkan manusia sehingga tercapailah manusia yang berkualitas dalam hal pemerataan sumber daya manusia, seperti berprestasi dalam olahraga. Dengan prestasi olahraga bukan hanya pemerataan sumber daya manusia saja yang terlihat, tetapi dengan prestasi olahraga dapat meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di pentas regional dan Internasional. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia adalah Sepakbola.

Dalam bukunya Muhyi Faruq ( 2008 : 17 ) permainan sepakbola adalah bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta social, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Pada kajian ini lebih menyoroti pada permainan dan olahraga sepakbola kaitannya dengan kebugaran tubuh. Permainan ini masuk dalam aktifitas gerak olahraga karena bentuk aktivitas fisik yang terstruktur, terencana dan berkesinambungan dengan tujuan untuk kebugaran tubuh yang lebih baik.

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata di seluruh dunia, Meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga sepakbola ini belum seperti yang diharapkan. Pada umumnya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka pun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaimana pandainya mereka bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, harus ada juga pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, Ia harus tahu aspek apa saja yang perlu untuk menunjang olahraga tersebut.

Menurut Soekarman (1989:129), Sepakbola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan, maka dari itu seorang pesepak bola diwajibkan menguasai teknik-teknik, fisik dalam permainan sepakbola. Sebagai mana tujuan dari latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.

Menurut Muhyi Faruq (2008 : 17 ), ada beberapa unsur kebugaran tubuh yang termasuk dalam permainan dan olahraga sepakbola yaitu: Kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), Daya tahan (*endurance*), Keseimbangan(*balance*), Kelentukan(*Flexibility*), Kelincahan(*agility*), serta Koordinasi(*coordination*). Selama permainan sepakbola berlangsung para pemain membutuhkan komponen tersebut agar bermain dengan performa yang optimal. Beberapa bentuk aktivitas gerak yang terjadi di lapangan terlihat jelas akan kebutuhan ketujuh komponen di atas.

Salah satu unsur kondisi fisik adalah kecepatan. Menurut Sajoto (1995 : 9). Kecepatan (*speed*) adalah, kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Ada banyak bentuk latihan kecepatan, diantaranya adalah *Sprint 30 Meter* (Muhyi Faruq, 2008 :19)

Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di Sekolah Sepak Bola *Pekanbaru City Soccer School*, dapat dikatakan bahwa kecepatan pemain Sekolah Sepakbola *Pekanbaru City Soccer School* masih rendah dari tim-tim kesebelasan lainnya. Terlihat ketika pertandingan Uji Coba dan Pertandingan Resmi atlet Sekolah Sepak Bola *Pekanbaru City Soccer School* sering kali kalah sprint dengan lawannya ketika mengejar dan merebut bola. Hal ini terbukti dengan belum adanya satupun prestasi dari cabang sepakbola yang diperoleh atau disumbangkan pemain sekolah sepakbola (SSB) *Pekanbaru City Soccer School*.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan *interview* kepada *Head coach* Sekolah Sepak Bola *Pekanbaru City Soccer School*, yaitu bapak Miskardi. Bapak Miskardi mengatakan bahwa atlet Sekolah Sepak Bola *Pekanbaru City Soccer School* memang perlu dilatih kecepatannya. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu, Sekolah Sepakbola *Pekanbaru City Soccer School* belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu diberikan latihan-latihan kecepatan.

Untuk meningkatkan kecepatan lari dapat dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan seperti *prowler push, resisted sprint, hill sprint, shuttle run, sprint 30 meter, sprint 50 meter*. Disini penulis ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *sprint 30 meter*.

Menurut Muhyi Faruq (2008 : 19) untuk membantu mengoptimalkan kemampuan kecepatan berlari seorang pemain (speed) dapat dilakukan dengan cara berlari cepat dengan jarak 30 meter (*sprint 30 meter*), setelah itu di ulang beberapa kali. Sehingga penulis ingin meneliti lebih jauh untuk meningkatkan kecepatan dengan memberikan latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk latihan diatas dapat meningkatkan kecepatan pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) *Pekanbaru City Soccer School*. Maka penulis mengambil judul Pengaruh latihan *Sprint 30 Meter Terhadap Kecepatan Berlari Pada Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Pekanbaru City Soccer School*.

## METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metoda eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metoda penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiono: 2008:107). Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pretest yaitu Tes lari Cepat 50 yard atau 45,73 meter (Ismaryati ; 58), untuk mengukur kecepatan atlet sebelum dilatih. Selanjutnya sampel diberi perlakuan yaitu latihan *Sprint 30 meter*, Lalu dilakukan tes akhir yaitu post test dengan Tes lari 50 yard (Wahjoedi : 58), untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 64 orang dengan beberapa kelompok umur, yaitu kategori U-17 berjumlah 14 orang, U-15 berjumlah 16 orang, U-12 berjumlah 18 orang, U-10 berjumlah 16 orang. Menurut Musfiqon (2012:90) Sampel adalah bagian dari populasi. Teknik pengambilan sampel yaitu *Non-Random Sampling* (non acak). Pengambilan sampel non acak adalah proses penarikan sampel

yang tidak didasarkan pada randomisasi. Artinya, pengambilan sampel dilakukan dengan sistem penunjukann peneliti karena adanya tujuan tertentu. Penunjukan ini dilakukan secara sistematis dan objektif sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut yatim rianto (dalam buku musfiqon 2012:93) mengatakan, ada 3 cara dalam mengambil sampel non acak, yaitu : *sistematic sampling*, *convenience sampling*, dan *purposive sampling*. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penentuan sampel dimana peneliti menunjuk langsung siapa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, tetapi pemilihanya berdasarkan pada tujuan spesifik dari penelitian yang dilakukan. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih. Setelah peneliti melakukan observasi maka peneliti mengambil sampel pada kelompok umur U-15 karena pada kelompok umur U-15 ini masih banyak yang lemah atau kurang cepat dalam berlari.

Data yang di inginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (pree test) tes Sprint 50 Yard, setelah melakukan pree test di lakukan latihan selama 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir (post test) tes sprint 50 yard. Sampel berjumlah 16 orang, yaitu pemain sepakbola SSB pekanbaru City Soccer School U-15.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari Pada pemain sepakbola di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer Schoool. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan sprint 30 meter yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kecepatan lari dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Hasil *Pree-test* kecepatan lari 50 yard

Setelah dilakukan test kecepatan lari 50 yard sebelum dilaksanakan metode latihan sprint 30 meter maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kecepatan lari 50 yard pada table 1 sebagai berikut :

**Tabel 1. Analisis *Pree-test* kecepatan lari 50 yard**

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	Sampel	16
2	Mean	6,98
3	Std. Deviation	0,44
4	Variance	0,19
5	Minimum	7,60
6	Maximum	6,19
7	Sum	111,7

Dari table Analisis *Pree-test* kecepatan lari 50 yard di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil kecepatan lari 50 yard sebagai berikut : waktu tercepat 6,19 detik, waktu terlambat 7,60 detik, dengan *mean* 6,98, standar deviasi 0,44, dan varian 0,19. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Interval Data Pree-test Kecepatan (Lari 50 yard)*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
6,19-6,47	2	12,5
6,48-6,76	3	18,75
6,77-7,05	2	12,5
7,06-7,34	5	31,25
7,35-7,63	4	25
<b>JUMLAH</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

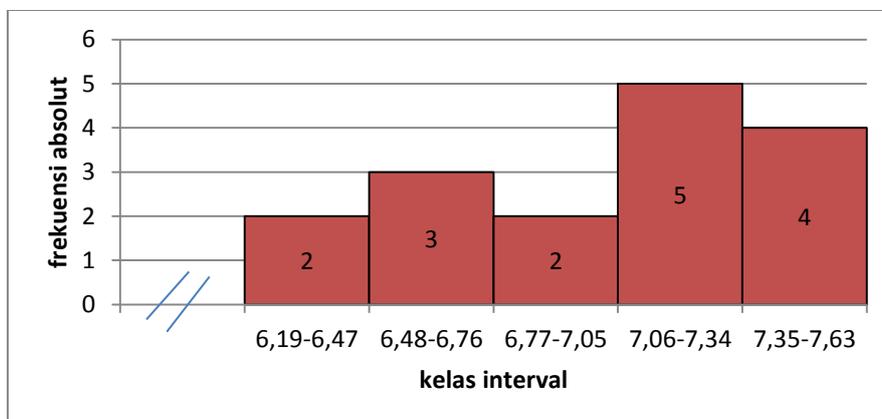
Keterangan:

Kelas interval =  $1+3,3 \log n$

Frekuensi Absolut = jumlah sampel yang memiliki kriteria dalam rentang nilai tersebut

Frekuensi Relatif =  $\frac{\text{frekuensi absolute}}{n} \times 100\%$

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,19-6,47 dengan kategori baik pada rentang 6,19-9,71, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,48-6,76 dengan kategori baik pada rentang 6,19-6,71, dan sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,77-7,05 dengan kategori sedang pada rentang 6,72-7,23, kemudian 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,06-7,34 dengan kategori kurang pada rentang 7,24-7,77, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,35-7,63 dengan kategori kurang pada rentang 7,24-7,77. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Kecepatan lari 50 yard*

## 2. Hasil *Post-test* Kecepatan lari 50 yard

Setelah dilakukan test kecepatan lari 50 yard dan diterapkan perlakuan latihan sprint 30 meter maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kecepatan lari 50 yard pada table 3 sebagai berikut :

**Tabel 4. Analisis Hasil *Post-test* kecepatan lari 50 yard**

No	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	6,83
3	<i>Std. Deviation</i>	0,41
4	<i>Variance</i>	0,16
5	<i>Minimum</i>	7,45
6	<i>Maximum</i>	6,16
7	<i>Sum</i>	109,25

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kecepatan lari 50 yard sebagai berikut : waktu tercepat 6,16 detik, waktu terlambat 7,45, dengan mean 6,83, standar deviasi 0,41, dan varian 0,16 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

**Table 4. Nilai *Interval Data Post-test* kecepatan lari 50 yard**

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
6,16-6,42	3	18,75
6,43-6,69	3	18,75
6,70-6,96	2	12,5
6,97-7,23	6	37,5
7,24-7,50	2	12,5
<b>JUMLAH</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Keterangan:

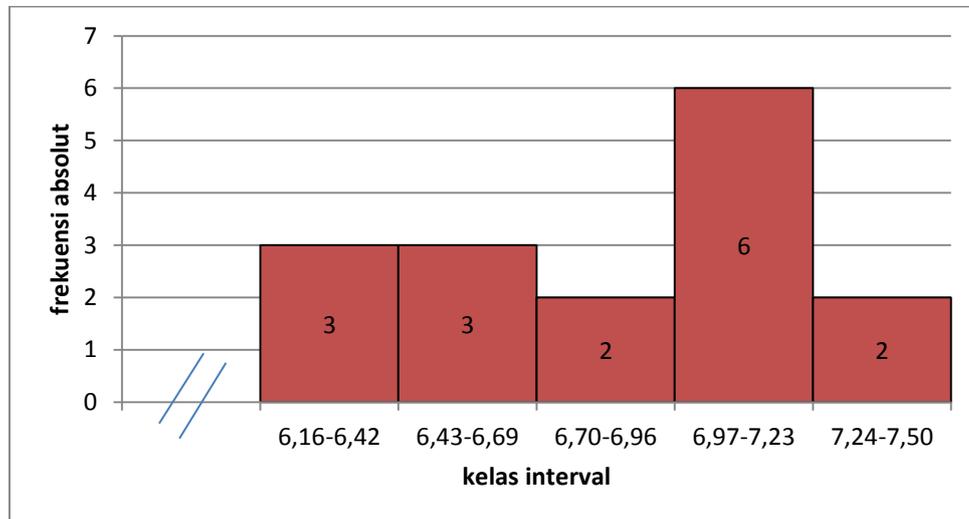
Kelas interval =  $1+3,3 \log n$

Frekuensi Absolut = jumlah sampel yang memiliki kriteria dalam rentang nilai tersebut

Frekuensi Relatif =  $\frac{\text{frekuensi absolute}}{n} \times 100\%$

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,16-6,42 dengan kategori baik pada rentang 6,10-6,58 dengan kategori sedang pada rentang 6,59-7,06, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,43-6,69 dengan kategori sedang pada rentang 6,59-7,06, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,70-6,96 dengan kategori dengan kategori sedang pada rentang 6,70-6,96, sebanyak 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,97-7,23 dengan kategori kurang pada rentang 7,07-7,56 dan 2 orang sampel

(12,5%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,24-7,50 dengan kategori kurang pada rentang 7,07-7,56. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



**Gambar 2. Histogram Data Post-test kecepatan lari 50 yard**

### 3. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan sprint 30 meter (X) Kecepatan lari (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kecepatan Lari 50 yard

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
<b>Hasil Pree-test lari 50 yard</b>	<b>0,115</b>	<b>0,213</b>	<b>Normal</b>
<b>Hasil Post-test 50 yard</b>	<b>0,104</b>	<b>0,213</b>	<b>Normal</b>

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan lari 50 yard setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,115** dan Ltabel sebesar **0,213**. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kecepatan lari 50 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan lari 50 yard *post-test* menghasilkan Lhitung **0,104** lebih kecil dari Ltabel sebesar **0,213**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan lari 50 yard *post-test* adalah berdistribusi normal.

### 4. Uji Hipotesis

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 6,380 dan ttabel sebesar 1,753. Berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer School. pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Tabel 7. Uji Hipotesis Data Hasil Kecepatan Lari 50 yard**

DK (N-1)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
15	<b>6,380</b>	<b>1.753</b>	Signifikan

## PEMBAHASAN

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah  $H_a$  adalah Terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer School. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer School. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,380 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,753. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_a$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer School. pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

**Tabel 6. Uji Hipotesis Data Hasil Kecepatan Lari 50 yard**

DK (N-1)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
15	<b>6,380</b>	<b>1.753</b>	Signifikan

Setelah mendapatkan hasil dari pretes dan postes, kemudian di olah, setelah di olah dengan menggunakan uji-t, hasil pengolahan menunjukkan adanya peningkatan. karena uji-t yang didapat hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan tabel. di mana  $t_{hitung}$  (6,380)  $>$   $t_{tabel}$  (1,753). Harapan yang diinginkan oleh penlitu bahwa terdapat pengaruh, terbukti keberadaannya.  $H_a$  ini menyatakan kalau latihan lari cepat 30 meter yang dilakukan dapat meningkatkan kecepatan pemain dalam permainan sepakbola.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 16 orang sampel dengan melakukan pretes (tes awal) lari 50 yard. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan latihan sprint 30 meter selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes (lari 50 yard), hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil  $t_{hitung}$  sebesar 6,380 dengan  $t_{tabel}$  1,753

maka,  $H_a$  diterima, pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan sprint 30 meter terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Di sekolah sepakbola Pekanbaru City Soccer School.

### **Rekomendasi**

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan sprint 30 meter agar lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan .
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

### **Daftar Pustaka**

- Gatz,Greg,2009,*complete conditioning for soccer*,human kinetics.United stated of american
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta
- Luger, & Pook, Paul. (2004). *complete conditioning for Rugby*. Canada
- Muhyi Faruq, Muhammad,2008. *Meningkatkan Kebugaran Tubuh Melalui Permainan dan Olahraga Sepakbola*,Grasindo
- Musfiqon. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang

Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih, dan Atlet*. Jakarta

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Bandung

Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif kualitatif*.  
Bandung

Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta

Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru