

# **THE EFFECT OF EXERCISE INTERVAL TRAINING ON THE SPEED OF THE FUTSAL TEAM VOCATIONAL SCHOOLS OF 5 PEKANBARU**

Hendro Pandapotan Sitorus<sup>1</sup>, Drs.Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email: hendrojr02@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id  
082169330891

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

**Abstract:** *The purpose of this research is to find out if there is the influence of exercise interval training on the speed of the futsal team vocational schools of 5 Pekanbaru. The design of this study uses a group of the research is wearing the approach one group pretest-posttest design , with a population team futsal vocational schools of 5 Pekanbaru, the data in this research is the whole population of 12 people. The sample in this study, using a technique the total sampling are used is a sample of saturated and that's where all the population as a sample. The instruments used in this research is a test acceleration of 30 meters, that aims to measure the speed in futsal. After that, the data is processed with statistics, to test normality with a Liliefors test at significance level  $\alpha$  (0.05). The hypothesis put forward is the influence of the interval training on speed. Based on the analysis of statistical data, the data pre test  $L_{hitung}$  of 0,1964 data post test  $L_{hitung}$  of 0,2324 and  $L_{tabel}$  0,242, then  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Based on data analysis pre-test and post-test there are differences in the numbers are rising or an increase of 0,16 . Based on t test analysis produces  $T_{tabel} > T_{hitung}$  of 16 and 1,796, meaning  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Thus, there is the influence of exercise a distance of accuracy of interval training on speed of the futsal team vocational schools of 5 Pekanbaru.*

**Keywords:** *A Interval Training, A Speed.*

# PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN (*SPEED*) PADA TIM FUTSAL SMKN 5 PEKANBARU

Hendro Pandapotan Sitorus<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email: hendrojr02@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id  
082169330891

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap Kecepatan (*Speed*) pada Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru. Rancangan penelitian ini menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one group pretest-posttest design*, dengan populasi tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini, menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel jenuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes akselerasi 30 meter, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan dalam futsal. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Interval Training* terhadap Kecepatan (*speed*). Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pre-test*  $L_{hitung}$  sebesar 0,1964, data *post-test*  $L_{hitung}$  sebesar 0,2324 dan  $L_{tabel}$  0,242, berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,16. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 16 dan  $T_{tabel}$  1,796, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Interval Training* terhadap Kecepatan (*speed*) Pada Tim Futsal SMKN 5 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** *Interval Training*, Kecepatan (*speed*)

## PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*). Dari beberapa cabang olahraga yang bisa meningkatkan prestasi dan banyak digemari didunia salah satunya adalah futsal.

Futsal masuk pada akhir tahun 2000 dan berkembang pesat hingga sekarang. Indonesia juga telah berhasil menyelenggarakan kejuaraan futsal se-Asia di Jakarta. Dan akhirnya pada tahun 2010 Indonesia berhasil menjuarai kejuaraan futsal Asia Tenggara. Namun, Indonesia sampai sekarang belum bisa menorehkan prestasi di luar Asia Tenggara. Hal ini disebabkan banyak faktor diantaranya keterbatasan dana dan sponsor, belum memadainya sarana prasarana latihan, keberadaan klub futsal yang belum merata, dan begitu juga dengan atlit futsalnya, masih banyak kekurangan-kekurangan. Baik dari segi teknis maupun non teknis. Adapun segi teknis yang masih kurang berkembang adalah dari individunya sendiri, sedangkan dari segi non teknis adalah kurangnya pembinaan, sehingga prestasi yang diraih masih minim. Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha kearah pembinaan terus di pacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan kearah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet berprestasi dan mampu bersaing diajang Internasional.

Banyak faktor yang harus dimiliki atlet futsal bila ingin mencapai prestasi olahraga yang optimal, diantaranya : 1. Pengembangan teknik, 2. Pengembangan mental, 3. Kematangan jiwa, 4. Pengembangan fisik, (Sajoto 1995:07). Terutama kemampuan fisik yang harus dikuasai dan ditingkatkan oleh seorang atlet.

Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam meningkatkan prestasi dan kualitas atlet, bahkan bisa dikatakan tolak ukur suatu olahraga. Kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting pada saat melakukan program latihan atlet. Kondisi fisik adalah suatu kesatuan yang utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan atau pemeliharaan (Sajoto,1995:7). Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruhnya tersebut harus dikembangkan. Adapun komponen-komponen tersebut diantaranya yaitu: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), daya ledak (*explosive power*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), dan reaksi (*reaction*). Dalam olahraga futsal komponen yang harus lebih dominan dimiliki seorang pemain adalah daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), dan kecepatan (*speed*), dan tentunya tanpa meninggalkan komponen fisik yang lain.

Berdasarkan hasil observasi yang penulis lakukan di lapangan pada saat latihan maupun pada saat mengikuti pertandingan dalam turnamen seperti PAF, *pocari sweet*, dan turnamen-turnamen lainnya. Tim masih terdapat kekurangan yang dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik yaitu kecepatan, sehingga saat bertanding menyebabkan tim mengalami kekalahan. Permasalahan diatas diduga karena lemahnya atau rendahnya kecepatan yang dimiliki oleh pemain. Ini diperkuat dengan hasil tes yang dilakukan oleh pelatih saat pembentukan tim dalam rangka persiapan turnamen *pocari sweet* tahun 2017, yang mana nilai perolehan data kecepatan masih tergolong rendah atau belum baik. Dari beberapa orang pemain hanya satu orang yang mendapat kategori baik dalam hasil tes kecepatan yang dilakukan oleh pelatih. Oleh karena itu peneliti bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan.

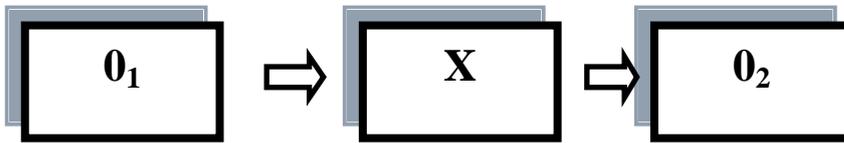
Menurut Justinus Lhaksana (2011:27) latihan-latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu : latihan *interval training*, dan *speed play*. Dari beberapa bentuk latihan tersebut peneliti berminat mengambil latihan *interval training* karena latihan ini belum pernah diaplikasikan dalam program latihan tim.

Dari uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa latihan *interval training* merupakan salah satu kondisi fisik yang penting dalam permainan futsal. Kemampuan latihan *interval training* merupakan salah satu latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kecepatan (*Speed*). Dan latihan ini sangat mudah diterapkan dalam latihan kepada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “ Pengaruh Latihan *Interval Training* Terhadap Kecepatan (*Speed*) pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru.”

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono 2013:74 ). Setelah itu diberikan program latihan *interval training* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali

pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes Akselerasi 30 meter. Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *interval training* terhadap kecepatan pada tim futsal Smkn 5 Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut:



Ket :

O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah tim futsal SMKN 5 Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 12 orang yang berasal dari SMKN 5 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Berhubung jumlah sampel hanya 12 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 12 orang pemain futsal SMKN 5 Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) tes akselerasi 30 meter sebelum melakukan latihan *Interval Training* dan tes akhir (*post-test*) tes akselerasi 30 meter setelah melakukan latihan *Interval Training* selama 16 kali pertemuan, dari bulan september 2017 sampai dengan bulan oktober 2017. Sampel berjumlah sebanyak 12 orang pemain futsal SMKN 5 Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *interval training* terhadap kecepatan pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *interval training* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan tes akselerasi 30 meter dengan Y sebagai variabel terikat.

### 1. Hasil *Pre-test* Tes Akselerasi 30 Meter

Setelah itu dilakukan tes akselerasi 30 meter sebelum melaksanakan metode latihan latihan *Interval Training* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* tes Akselerasi 30 meter sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test* tes Akselerasi 30 meter

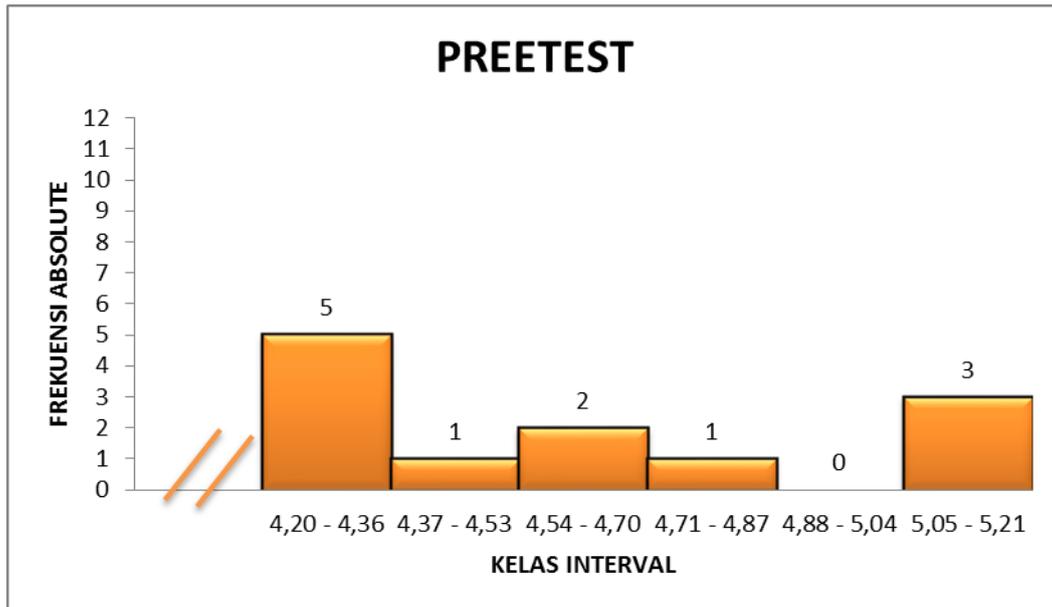
No	Data Statistik	Pree-Test
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	4,61
3	<i>Std deviation</i>	0,37
4	<i>Variance</i>	0,14
5	<i>Minimum</i>	4,20
6	<i>Maximum</i>	5,21
7	<i>Sum</i>	55,34

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* tes Akselerasi 30 meter diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 5,21, skor terendah 4,20, dengan *mean* 4,61, standar deviasi 0,37, varian 0,14 dan sum 55,34 . Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval Data Pree-test* tes Akselerasi 30 meter

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Pree-test</i> tes akselerasi 30 meter		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	4,20-4,36	5	41,67 %
2	4,37-4,53	1	8,33 %
3	4,54-4,70	2	16,67 %
4	4,71-4,87	1	8,33 %
5	4,88-5,04	0	0 %
6	5,05-5,21	3	25 %
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 5 orang dengan rentangan interval 4,20-4,36 diklasifikasikan “Baik”,1 orang dengan rentangan interval 4,37-4,53 diklasifikasikan “Sedang”,dan 2 orang dengan rentangan interval 4,54-4,70 diklasifikasikan “Kurang”, 1 orang dengan rentangan interval 4,71-4,87 diklasifikasikan “Kurang” , 3 orang dengan rentangan interval 5,05-5,21 diklasifikasikan “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Hasil Pree-test Tes Akselerasi 30 Meter

## 2. Hasil Post-test Tes Akselerasi 30 Meter.

Setelah dilakukan tes Akselerasi 30 meter sesudah dilaksanakan metode latihan *Interval Training* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* tes ketepatan Akselerasi 30 meter sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* tes Akselerasi 30 Meter

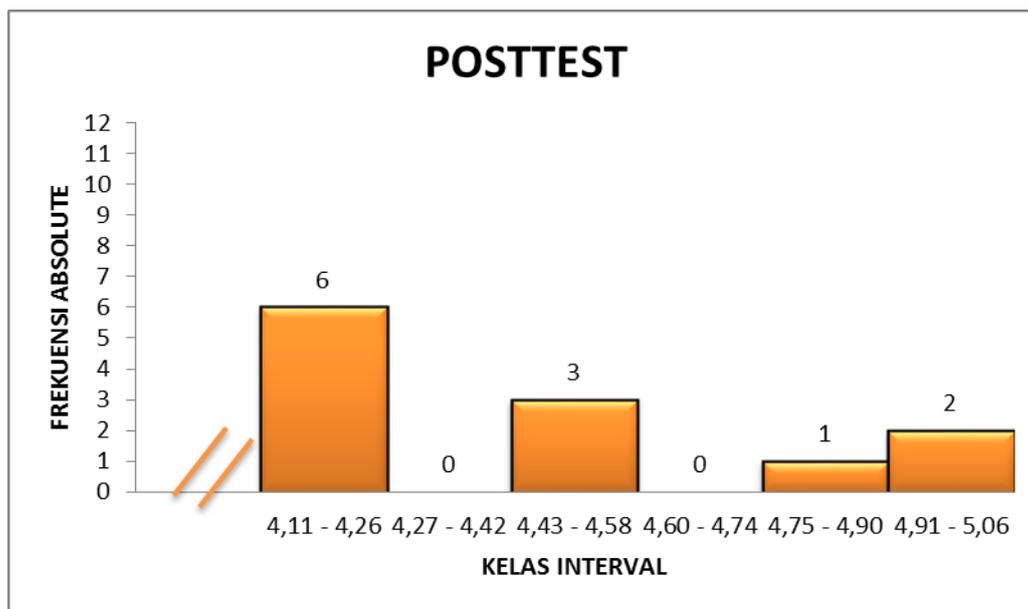
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	12
2	<i>Mean</i>	4,45
3	<i>Std. Deviation</i>	0,36
4	<i>Variance</i>	0,13
5	<i>Minimum</i>	4,11
6	<i>Maximum</i>	5,06
7	<i>Sum</i>	53,45

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* tes Akselerasi 30 meter diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : skor tertinggi 5,06, skor terendah 4,11, dengan *mean* 4,45, standar deviasi 0,36, varian 0,13 dan sum 53,45 . Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai *Interval Data Post-test* Tes Akselerasi 30 Meter.

No	Nilai Interval Data Hasil <i>Post-test</i> Tes Ketepatan <i>Passing</i> Melambung		
	Kelas <i>Interval</i>	<i>Frequency</i>	<i>Frequency Comulative</i>
1	3,00-3,66	6	50 %
2	3,67-4,33	0	0 %
3	4,34-5,00	3	25 %
4	5,01-5,67	0	0
5	5,68-6,34	1	8,33 %
6	6,35-7,01	2	16,67 %
Jumlah		12	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, sebanyak 6 orang dengan rentangan interval 4,11-4,26 diklasifikasikan “Baik”, 3 orang dengan rentangan interval 4,43-4,58 diklasifikasikan “Sedang”, dan 1 orang dengan rentangan interval 4,75-4,90 diklasifikasikan “Kurang”. 2 orang dengan rentangan interval 4,91-5,06 diklasifikasikan “Kurang”, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. *Histogram* Hasil *post-test* Tes Akselerasi 30 Meter

### Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *interval training* (X) hasil kecepatan (*speed*) (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
asil <i>Pre-test</i> tes akselerasi 30 meter	<b>0,1964</b>	<b>0,242</b>	Berdistribusi Normal
asil <i>Post-test</i> tes akselerasi 30 meter	<b>0,2324</b>	<b>0,242</b>	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test test* akselerasi 30 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1964 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.242. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test test* akselerasi 30 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* akselerasi 30 meter menghasilkan  $L_{hitung}$  0,2324 <  $L_{tabel}$  sebesar 0.242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test* tes akselerasi 30 meter adalah berdistribusi normal.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah  $H_0$  : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval Training* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Interval Training* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Kecepatan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,796 Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval Training* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru. Pada taraf alfa ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

	t Hitung	t Tabel	Keterangan
Hasil analisis	<b>16</b>	<b>1,796</b>	$H_0$ ditolak dan $H_1$ diterima

### Pembahasan

Latihan *interval training* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Latihan *interval training* perlu adanya pengontrol agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru dikarenakan terlihat kurangnya kecepatan para pemain.

Berdasarkan hasil tes akselerasi 30 meter yang telah diambil pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru ternyata memang terdapat kekurangan yang dimiliki yaitu kurangnya kecepatan. Dimana rata-rata hasil *pree-test* mereka 4,61, nilai ini di kategorikan “kurang” berdasarkan norma. Namun setelah dilakukannya Latihan *interval training* dan dilakukan post-test kembali dengan hasil rata-rata mereka 4,45, yang mana nilai ini di kategorikan “sedang” berdasarkan norma.

Dapat dilihat dari hasil tes yang dilakukan sebelum dan setelah melakukan latihan *interval training* terlihat jelas perubahan bahwa-sanya dengan latihan *interval training* ini dapat meningkatkan kecepatan pemain. Peneliti pun menyadari akan perubahan yang terjadi dari sebelum dan sesudah pemain menerima latihan ini. Dengan diberinya latihan yang terprogram dan cukup kepada pemain dan pengontrol yang baik maka akan terlihat hasil dari latihan tersebut.

Latihan *interval training* dapat meningkatkan kecepatan (*speed*). Dalam penerapan Latihan *interval training*, peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan dipersiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, peneliti terlebih dahulu memberikan penjelasan tata cara pelaksanaan gerakan latihan sampai akhir. Agar tercapai tujuan dari latihan operan jarak jauh diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, continue dan terprogram akan memberikan pengaruh terhadap kecepatan (*speed*) yang baik.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Dari hasil pengamatan dilapangan pada saat latihan peneliti melihat masih banyak kekurangan-kekurangan pada faktor kondisi fisik yaitu kecepatan sehingga saat bertanding tim sering mengalami kekalahan.

Metode yang digunakan peneliti untuk meningkatkan kecepatan adalah Latihan *interval training*. Latihan ini dilakukan pada permukaan yang datar. Pada saat latihan, dikontrol dengan melihat data hasil *pretest* tes akselerasi 30 meter. Dari data tersebut dapat diketahui seberapa tingkat kecepatan dari masing-masing pemain, sehingga ketika pemain melakukan latihan, kecepatan pemain selalu dapat dikontrol.

Latihan *interval training* ini dilakukan dengan cara dimulai dengan sikap berdiri kemudian pada aba-aba “ya” siswa atau atlet berlari secepat mungkin kedepan dengan jarak 10 meter yang ditandai dengan *cone*. Latihan ini dilakukan 3 set dan 5 kali repetisi dan interval 1 : 5 atau denyut nadi 120-130/menit.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 4,61. Kemudian dilakukan latihan *interval training* selama 16 kali pertemuan pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 4,45. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,1575. Dan berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 16 dan  $t_{tabel}$  1,796. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet berpengaruh dengan latihan *interval training* yang

dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan (*speed*).

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *interval training* (X) terhadap kecepatan (Y) pada tim futsal SMKN 5 Pekanbaru.

## **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas kecepatan menjadi lebih baik.
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Almahdi Zaidan. (2008). *Bisnis Futsal*. Yogyakarta

Asmar Jaya. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta:Pustaka Timur.

Arsil (2000), *Pembinaa Kondisi Fisi*: Padang

Bompa, O. Tudor. 1983. *Theory And Methodology Of Training*, IOWA:Kendall/Hunt Publishing Company.

Hadisasma, Yusuf & Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pendidikan Tinggi Tenaga Akademik, Jakarta.

Harsono (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*:Jakarta. Tambak Kusuma.

Justinus Lhaksana, (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*

Mulyono, Muhammad Asriady. (2014) *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta:LaskarAksara.

- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga: Dahara Prize*. Semarang
- Sugiyono (2008), *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung
- Syafrudin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.
- Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta
- Tenang, D, John. (2008). *Mahir Bermain Futsal*, Jakarta: Darmizan
- UU RI N0.3 (2005), *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Widiastuti (2011), *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru