

THE INFLUENCE OF INTERVAL EXERCISE RUNNING AGAINST RUNNING SPEED SSB TASSEL PRATAMA U-14 PEKANBARU

**Yolanda Permadito Aryefta¹, Drs. Ramadi, S.Pd,
M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³**
Aryefta24@gmail.com, ramadi@yahoo.com, Ardiahjuita@yahoo.com
No. HP. 085271612829

*The Sport Education
The Faculty of Teacher Training and Education
University of Riau*

Abstract: *The research Problems can be formulated as the following "Whether there is influence of interval exercise running against running speed on SSB Tassel Pratama U-14 Soweto" in this study, researchers used a One-Group research design Pretest-Posttest Design, where in the design of this pretest before there is sufficient given the treatment and after treatment given posttest, population research is the generalization of the object/subject who has the qualities and characteristics certain specified leh researchers to learn and then drawn the conclusion (Sugiyono, 2010:90). The population in this research is the SSB Tassel Pratama U-14 Soweto amounted to 13orang in this study, researchers collected data by means of test, measurement and observation. Pre test (preliminary test) test is beginning as a reference for research. These initial tests are usually done before a meeting at all. Post test (final test) Tests carried out after the end of treatment for 16 times it has done. After 16 times, then researchers will hold a similar final tests initial tests i.e. took the data as test data between the influence of initial and final test. Then after that conclusion can be withdrawn if there is an increase in the latihan done over or not. The data obtained were analyzed in a descriptive, then subsequent hypothesis testing conducted research that has been filed in compliance issues, namely: "there is the influence of the Interval Workout runnings (X) against the increase in running speed (Y). Based on the analysis performed, the values between the beginning and end of the test the test workout Interval running against significant levels in speed with 0.05 with degrees of freedom $N - 1$ (12) this indicates that the value (8.66) (1.782) can thus be It was concluded that the hypothesis stating There the influence of the Interval Workout running (X) against running speed on SSB Tassel Pratama U14 Pekanbaru (Y) on the SSB Tassel Pratama U-14 Pekanbaru.*

Keywords: *Running Against running speed SSB Tassel Pratama U-14 Pekanbaru*

PENGARUH LATIHAN INTERVAL RUNNING TERHADAP KECEPATAN LARI SSB RUMBAI PRATAMA U-14 PEKANBARU

Yolanda Permadito Aryefta¹, Drs. Ramadi, S.Pd,
M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³
Aryefta24@gmail.com, ramadi@yahoo.com, Ardiahjuita@yahoo.com
No. HP. 085271612829

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Permasalahan penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut “Apakah terdapat pengaruh latihan *interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru” Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, Populasi penelitian merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010:90). Populasi dalam penelitian ini adalah SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru berjumlah 13 orang, Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan data dengan cara tes, pengukuran dan observasi. *Pre test* (tes awal) Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. *Post tes* (tes akhir) Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa tes awal yaitu mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Interval runnings* (X) Terhadap peningkatan kecepatan lari (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval running* terhadap kecepatan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (12) hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,66) $> t_{tabel}$ (1,782) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Interval running* (X) terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U14 Pekanbaru (Y) pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru.

Kata Kunci : Running Terhadap Kecepatan Lari Ssb Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan di tujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal (Engkos Kosasih, 1993:3). Dalam mencapai sasaran tersebut pendidikan jasmani dan olahraga yang diberikan dalam bentuk formal kurikulum pendidikan harus mampu memberikan sumbangan yang positif dan efektif bagi pertumbuhan nilai-nilai pokok manusia yang merupakan kekuatan pendorong bagi terciptanya generasi muda sebagai tunas-tunas bangsa yang lebih baik, bertanggung jawab, disiplin, berkesadaran nasional, kuat jiwa dan raga, berkepribadian dan dengan demikian lebih mampu membina dan mengisi kemerdekaan bangsa dan negara. Olahraga merupakan unsur pembinaan bangsa dan pembangunan negara (Engkos Kosasih, 1993:3).

Kemajuan olahraga sekarang ini tidak terlepas dari kemauan masyarakat dan instansi terkait dalam membantu mengembangkan olahraga. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya kejuaraan – kejuaraan atau pertandingan olahraga yang ada di tingkat nasional atau di tingkat internasional, dan dari banyaknya prestasi yang telah dihasilkan oleh anak bangsa. Dalam proses pencapaian prestasi yang diharapkan tidak akan pernah terlepas dari kondisi fisik yang prima dalam menghasilkan prestasi olahraga yang lebih baik dan lebih besar.

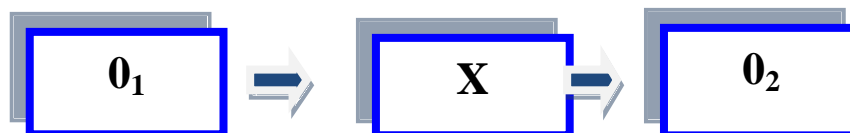
Sepakbola dikenal sebagai olahraga permainan dimana olahraga ini dimainkan oleh dua tim, masing – masing tim mempunyai pemain 11 orang termasuk penjaga gawang, dan dipertandingkan dalam waktu 2 kali 45 menit waktu normal, tim yang memasukkan bola paling banyak kedalam gawang lawan lah yang menang. Jika terjadi hasil seri dari pertandingan tersebut maka akan di adakan adu pinalti, dimana adu pinalti ini dilakukan oleh 5 orang pemain dari setiap timnya, sama dengan sebelumnya tim yang memasukkan bola terbanyaklah yang menang.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah menang dalam pertandingan dan mendapatkan prestasi yang diinginkan. Dengan pencapaian suatu prestasi yang diinginkan jelas bahwa dalam sepakbola teknik dasar dalam permainannya sangat dibutuhkan. Dengan menguasai teknik dasar yang baik dan benar, maka seseorang dapat memberikan penampilan terbaiknya untuk mendapatkan kemenangan disetiap pertandingan.

METODELOGI PENELITIAN

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karna dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74).

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Keterangan :

O1 = Nilai *pretest* (test awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai *posttest* (tes akhir/sesudah diberi latihan)

(O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test *lari 30 meter* sebelum dilaksanakan latihan *interval running* maka dapat di peroleh data awal dengan perincian dalam analisis *Pre-test* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Analisis Hasil *Pre-Test lari 30 meter*

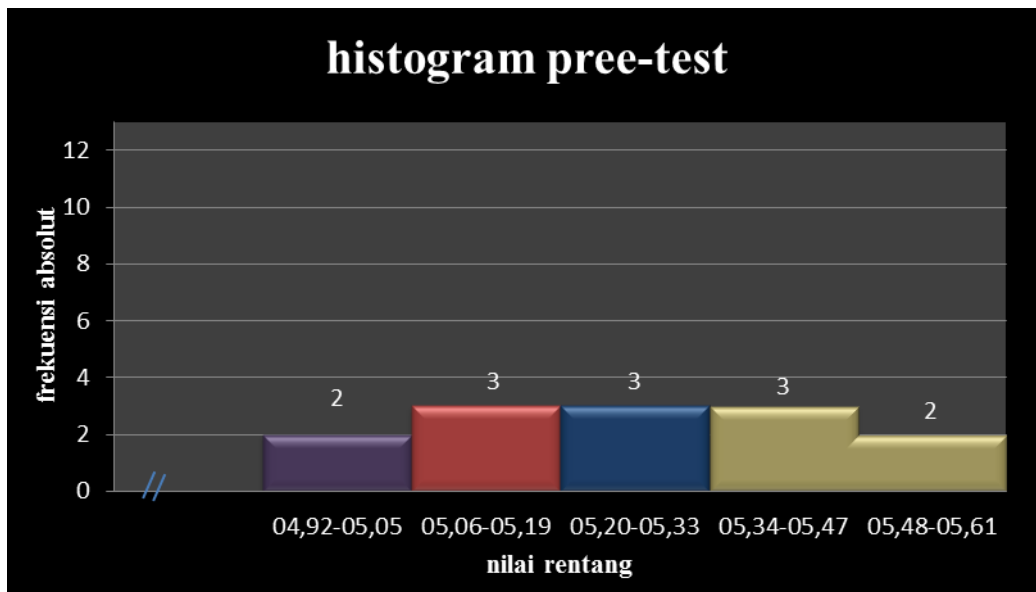
| STATISTIK | PREETEST |
|-----------------|--------------|
| Sampel | 13 |
| Mean | 5,26 |
| Median | 5,28 |
| Standar Deviasi | 0,17 |
| Varians | 0,03 |
| Minimum | 04,92 |
| Maximum | 05,52 |
| Jumlah | 68,39 |

Dari table analisis hasil Preetest *Lari 30 meter* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* sebagai berikut : skor tertinggi adalah 05,52, skor terendah adalah 04,92, dengan mean 5,26, median 5,28, standar deviasi 0,17 dan varians 0,03.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pre-test lari 30 meter*

| No | Nilai | Frekuensi absolute | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| 1 | 04,92-05,05 | 2 | 15,38% |
| 2 | 05,06-05,19 | 3 | 23,08% |
| 3 | 05,20-05,33 | 3 | 23,08% |
| 4 | 05,34-05,47 | 3 | 23,08% |
| 5 | 05,48-05,61 | 2 | 15,38% |
| Jumlah | | | 100% |

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 13 sampel, sebanyak 2 orang (15,38%) dengan rentang interval 04,92-05,05(kurang), kemudian 3 orang (23,08%) dengan rentang interval 05,06-05,19(sedang), sedangkan 3 orang (23,08%) dengan rentangan interval 05,20-05,33(kurang sekali), dan sisanya 3 orang (23,08%) dengan rentangan interval 05,34-05,47,dan 2 orang (15,38%) dengan rentang interval 05,48-05,61(kurang sekali). untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Data Hasil Post-Test Lari 30 meter

Setelah dilakukan testlari 30 meter sebelum dilaksanakan latihan Interval running maka dapat di peroleh data akhir dengan perincian dalam analisis Post test pada table sebagai berikut :

Tabel 3 Analisis Hasil Post Test Lari 30 meter

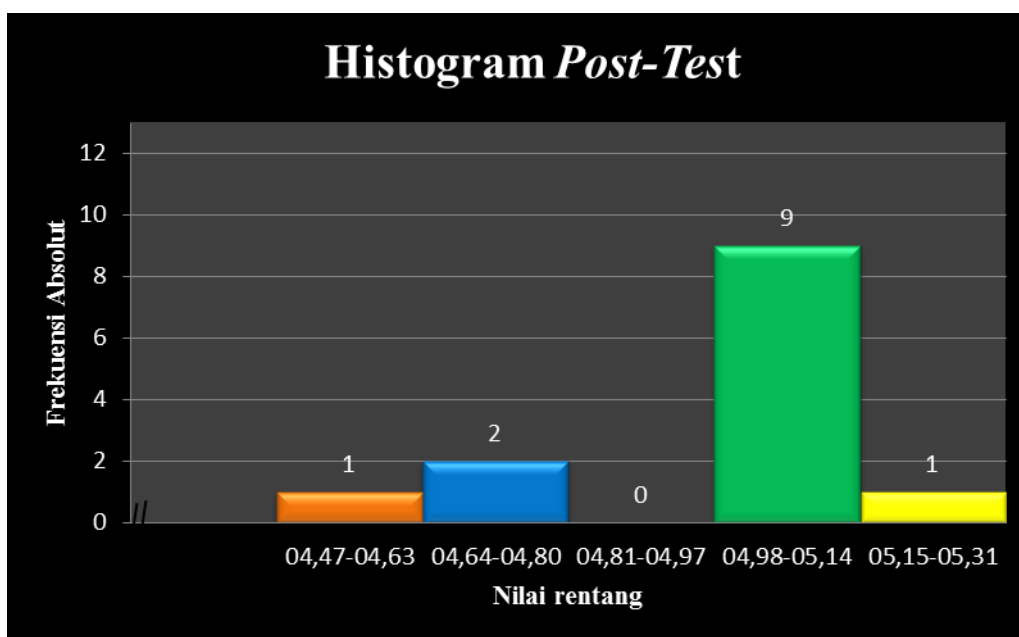
| STATISTIK | POST TEST |
|------------------------|--------------|
| Sampel | 13 |
| Mean | 4,99 |
| Median | 4,83 |
| Standar Deviasi | 0,21 |
| Varians | 0,05 |
| Minimum | 04,47 |
| Maximum | 05,23 |
| Jumlah | 64,93 |

Dari tabel analisis hasil Post test Lari 30 meter di atas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test sebagai berikut : skor tertinggi adalah 05,23, skor terendah adalah 04,47, dengan mean 4,99, median 4,83, standar deviasi 0,21, dan varians 0,05.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Post Test lari 30 meter

| No | Nilai | Frekuensi absolute | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| 1 | 04,47-04,63 | 1 | 7,69% |
| 2 | 04,64-04,80 | 2 | 15,38% |
| 3 | 04,81-04,97 | 0 | 0% |
| 4 | 04,98-05,14 | 9 | 69,23% |
| 5 | 05,15-05,31 | 1 | 7,69% |
| Jumlah | | | 100% |

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 13 sampel, ternyata dari sebanyak 1 orang (7,69%) dengan rentang interval 04,47-04,63(sedang), kemudian 2 orang (15,38%) dengan rentang interval 04,64-04,80(sedang), sedangkan 0 orang (0%) dengan rentangan interval 04,81-04,97(kurang), dan 9 orang (69,23%) dengan rentangan interval 04,98-05,14(kurang). Dan 1 orang (7,69%) di rentang interval 05,15-05,31(kurang sekali). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:



Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakanya itu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap penelitiannya itu latihan *Interval running* (X) terhadap hasil *Lari 30 meter* (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

| NO | Variabel | Lo | Lt | Keterangan |
|----|---|--------|--------|------------|
| 1 | Latihan <i>interval running</i> <i>pree-test</i> | 0.1268 | 0.2340 | Normal |
| 2 | Latihan <i>interval running</i> <i>post-test</i> | 0.2334 | | Normal |

Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa data hasil *pretest lari 30 meter* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lo sebesar 0.1268. dan Lt sebesar 0.234. Dapat disimpulkan penyebaranya data hasil *pree-test lari 30 meter* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil hasil *post-test lari 30 meter* menghasilkan Lo sebesar 0.2334 dan Lt sebesar 0.234. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test lari 30 meter* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru. Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *interval running* terhadap kecepatan menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,66) $> t_{tabel}$ (1,782), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Statistik

| Sampel | N | Mean | t_{hitung} | t_{tabel} | Keterangan |
|--------|----|------|--------------|-------------|------------|
| Sampel | 13 | 0,26 | 8,666 | 1,782 | Signifikan |

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2018 sampai bulan Agustus 2018 yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variable

tersebut karena sampel dalam penelitian ada yang semangat melakukan gerakan latihan *Interval running*. Hal ini dibuktikan dengan *test lari 30 meter* 1 orang sampel 0,45 detik, kenaikan kecepatan lari dari hasil *pretest* lalu ada perubahan 6 orang sampel 0,10-0,30 detik, kenaikan kecepatan karena kurang maksimal mengikuti gerakan latihan *Interval running*, lalu ada 4 orang sampel perubahannya 0,30-0,40 kecepatan berlari dari hasil *pree test lari 30 meter* karena kurang mengikuti dengan benar urutan latihan *Interval running*. Sedangkan dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti juga memiliki beberapa hambatan yang menyebabkan hasil penelitian ini terasa masih kurang maksimal diantaranya adalah: 1. Pada saat latihan sampel selalutidakdisiplin dengan dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan terkadang sampel ada yang izin tidak datang latihan dan ada sampel yang melakukan gerakan *interval running* kurang maksimal. 2. Jadwal jam latihan yang berubah karena perubahan cuaca yang tidak menentu saat melakukan penelitian. Walaupun demikian penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval running* terhadap power dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (12) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,66) > t_{tabel} (1.782) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru. Untuk mendapatkan suatu hasil *kecepatan* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu dengan latihan *Interval running*. Metode latihan *Interval runnin* gadalah salah satu latihan kecepatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan lari, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot otot. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval running* yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *Interval running*, maka semakin baik kecepatan kita, apalagi pada sepak bola yang sangat membutuhkan *kecepatan* dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor fisik. Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dengan demikian Penentuan sampel menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85) sebanyak 13 orang pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Interval running* terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru.

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Lari 30 meter* (Ismaryati, 2008:60), Setelah itu sampel diberikan program latihan *Interval runnings* selama 16 kali pertemuan latihan penelitian ini dimulai dari bulan Mei sampai Agustus 2018. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Interval runnings* (X) Terhadap peningkatan kecepatan lari (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval running* terhadap kecepatan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (12) hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (8,66) > t_{tabel} (1,782) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan *Interval running* (X) terhadap kecepatan lari pada SSB Rumbai Pratama U14 Pekanbaru (Y) pada SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru.

Rekomendasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menyarankan bahwa :

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada permainan sepak bola perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih olahraga sepak bola serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru Penjasorkes), untuk meningkatkan kemampuan smash pada permainan sepak bola maka harus meningkatkan latihan pada kecepatan.

3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diujicobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan bagi SSB Rumbai Pratama U-14 Pekanbaru menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil.(2008). *Pembinaan Kondisi Fisik*. DIP Universitas Negeri Padang: Padang
- Bafirman, Agus, Apri (2008) *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Blume, Guntur (2004). *Permainan Bola Voli*. FAKULTAS KEOLAHRAGAAN UNP
- Bompa.(1932). *Power Training For Sport*.Canada
- Faruq, (2003). Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga, Perkembangan Olahraga Terkini
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, P2LPTK: Jakarta
- Irawadi, Hendri (2014). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*, UNP PRESS
- Koasih, Engkos (1993). *Teknik dan Program Latihan Olahraga*. Jakarta: AKADEMI PRESINDO
- Lubis, Johansyah. (2016). Penyusunan Program Latihan, Jakarta : Rajawali Pers
- Marjohan. (2014). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*,FIK UNP;Padang
- Mielke, Danny (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Jawa Timur : Pakar Raya
- Sajoto, Muchamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. P2LPTK: Jakarta
- Sugiyono, (2008).*Metode Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Alfabeta. Bandung