

## ***EFFECT OF HOLLAW SPRINT EXERCISE ON SPEED AT 2012 WONNER SSB TEAM PEKANBARU U-12***

Al Muhyiddin Rauf<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
E-mail: almuhyiddinrauf96@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.  
Phone Number: 085271194163

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

**Abstract:** *The problem in this research is that the many athletes are less able to run fast when chasing a ball that is baited by their teammates. This type of research is a type of experimental research to see the effects of this form of exercise. The purpose of this research is to find out whether there is an effect of training Hollow Sprint training on Speed on the Winner 2012 U-12 Pekanbaru team. Population in this research is players SSB Winner 2012 U-12 Pekanbaru which amounted to 15 people. The sampling technique is by using total sampling, in which the total population is sampled. The instrument in this research used a 30 meter run test. After that, the data were processed by statistics, to test the normality by Liliefors test at a significant level of  $\alpha$  (0.05). The hypothesis proposed is the effect of hollow sprint training on the speed of Winner 2012 U-12 Pekanbaru. Based on the results of the analysis, there is average pre test 5.54 and post test 5.12 there is an average increase of 0.42 with t test that  $t_{arithmetic} = 21 > t_{table} = 1.761$ . Means  $t_{arithmetic} > t_{table}$ . Thus there is the effect of Hollow Sprint training on the speed of the winner 2012 U-12 Pekanbaru team.*

**Key Words:** *Hollow Sprint, Speed*

# PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN PADA TIM SSB WONNER 2012 U-12 PEKANBARU

Al Muhyiddin Rauf<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd<sup>3</sup>  
E-mail: almuhyiddinrauf96@gmail.com, slametunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com.  
Nomor HP: 085271194163

Program Studi Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini bahwa banyak atlet yang kurang mampu berlari dengan cepat di saat mengejar bola yang di umpan oleh teman satu timnya. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan pada tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Wonner 2012 U-12 pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Instrument dalam penelitian ini menggunakan Test lari 30 meter. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $\alpha$  (0.05). Hipotesis yang di ajukan adalah adanya pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap Kecepatan pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru. Berdasarkan hasil analisis, terdapat rata-rata pree test 5,54 dan post test 5,12 ada peningkatan rata-rata sebesar 0, 42 dengan uji t bahwa  $t_{hitung} = 21 >$  dari  $t_{tabel} = 1.761$ . Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dengan demikian terdapat pengaruh latihan hollow sprint terhadap kecepatan pada tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

**Kata Kunci:** Hollow Sprint, Kecepatan

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan, suatu kegiatan yang di lakukan secara long life dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh kegiatan ini dalam perkembangannya dapat di lakukan untuk membantu mengurangi stress tinggi kemudian dapat meningkatkan kekebalan imun pada tubuh. Dalam mengaplikasikan olahraga dalam ruang lingkup di masyarakat pemerintah mengupayakan pembinaan formal maupun non formal agar terjadi pemerataan terhadap akses terhadap olahraga. dalam undang – undang No. 3 Tahun 2005 dalam Pidato Presiden pada peresmian undang – undang keolahragaan dimana Sistem Keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa, “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi, dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional “

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya. Alasan dari daya Tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental dan merupakan sesuatu yang umum di antara orang – orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda – beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hamper di seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan ( Joseph A. Luxbacher 2012:2)

Di dapat hasil observasi dari 15 orang yang mengikuti tes lari 30 Meter dan berikut ini adalah hasil tes lari 30 Meter yang peneliti berikan pada tim SSB Wonner 2012 Pekanbaru. Pertama yang melakukan tes yaitu :1) Luiz Rievo hasil tes (Kurang sekali,5.50 ), 2) Raka diaz hasil tes (Kurang sekali,5.69), 3) Ilham Rokan hasil tes (Kurang,5.02), 4) Ziven hasil tes (Kurang,5.04), 5) Muftionso hasil tes (Kurang Sekali,5.84),6) Dimas hasil tes (Kurang Sekali,5.79),7) Abdurrahman Bilal hasil tes (Kurang Sekali,5.64)8) Ray Pratama hasil tes (Kurang Sekali,5.14),9) Satria Sumaryo hasil tes (Kurang Sekali,5.62),10) Bima Adinata hasil tes (Kurang Sekali,5.55)11) M.Syafiq hasil tes (Kurang sekali,5.66),12) Juanda Putra hasil tes (Kurang Sekali,5.78),13) Surya Andika hasil tes(Kurang Sekali,5.59),14) Gibran Aufa Faqi hasil tes(Kurang Sekali,5.72), 15) Ahariski Habibie hasil tes (Kurang Sekali,5.51).

Berdasarkan hal diatas maka dapat di lihat bahwa kualitas kecepatan pemain SSB Wonner 2012 Pekanbaru masih di bawah dari harapan, 2 orang yang masuk kategori kurang dan 13 orang Kurang sekali dengan kesimpulan tersebut di dapatkan bahwa Tim SSB Wonner 2012 sangat butuh latihan kecepatan salah satu latihannya yaitu dengan latihan *Hollow Sprint*. Fox ( 1988 ) menyebutkan bahwa *Hollow Sprint* adalah salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan ( *speed* ).

Melihat masalah diatas, peneliti memutuskan untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Pada Tim SSB Wonner 2012 Pekanbaru”.

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat di rumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Pada Tim SSB Wonner 2012 U- 12 Pekanbaru?

Menurut Harsono ( 1998:101) Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang di lakukan secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Yang di maksud dengan sistematis bahwa latihan dilakukan secara teratur,terencana, menurut jadwal, neburut pola dan system tertentu, bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang di laksanakan secara sistematis.

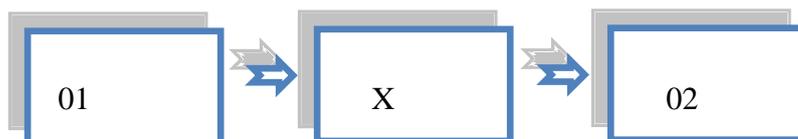
Pada prinsipnya kecepatan merupakan komponen fisik yang harus dimiliki oleh setiap pelaku olahraga tersebut. Hal ini disebabkan setiap atlet ingin melakukan gerakan olahraga secara maksimal dan sesuai dengan harapan yang diinginkan. Menurut Mathews ( 1979 ) kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Artinya setiap atlet sangat membutuhkan kecepatan yang baik untuk menopang keterampilan yang akan dilakukan dilapangan. Untuk mendapatkan kecepatan yang prima dapat dilakukan dengan banyaknya melakukan intensitas latihan yang terprogram, terstruktur,terkoordinir bentuk latihan sehingga apa yang setiap atlet inginkan dapat tercapai kecepatan yang baik.

Yaitu Lari Secepat cepat nya diselingi lari pelan atau jalan adapun bentuk latihannya seperti, Yaitu lari sprint 60 yard Kemudian diselingi dengan jogging 60 yard kemudian jalan 60 yard. Yang dilakukan berulang – ulang hingga lelah Sistem energy yang digunakan adalah ATP-PC dan LA : 85%, LA dan O<sub>2</sub> : 8% dan O<sub>2</sub> : 4% ( Fox 1988 ). Pengulangan untuk melatih kecepatan 4 -10 kali dilakukan dalam 3-4 set ( Virhed, 1985 dan Bompa, 1990 ).

Sepakbola dimainkan pada lapangan yang lebih besar dari olahraga lainnya kecuali polo ( dimana kuda-kuda yang paling banyak mengeluarkan tenaga). Lapangan tersebut biasanya disebut dengan pitch. Peraturan permainan mencakup periode. Waktu dua kali 45 menit,tanpa time-out dan hanya sedikit pergantian permainan.Bukan hal yang mengejutkan jika permainan sepakbola merupakan atlet yang paling bugar staminanya. Pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang.Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangannya didalam daerah penalty yaitu daerah yang berukuran lebar 44 yard dan 18 yard pada garis akhir . (Joseph A. Luxbacher 2012 :2)

## **METODE PENEITIAN**

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepakbola SSB Wonner 2012 Jl Belimbing, Pekanbaru. Penelitian di laksanakan pada bulan Juli sampai Desember 2018 Rancangan penelitian di awali dengan melakukan *pre test* tes Lari 30 Meter (Marjohan 2014:94-95). Selanjutnya sampel diberi latihan Hollaw Sprint selama 16 kali pertemuan. Setelah itu di berikan latihan kemudian dilakukan *post-testtes* Lari 30 Meter untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan,Untuk lebih jelas dapat di lihat pada rancangan sebagai berikut



Ket :

01 = Preetest

X = Perlakuan

02 = Postest

Menurut ( Sugiyono, 2012:80 ) sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012: 85) sebanyak 15 orang pada tim SSB Wonner 2012 Pekanbaru. Nama – nama sampel dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel : 1 Nama-Nama Sampel

No	Nama Pemain	No	Nama Pemain
1.	Luiz Rievo	9.	Satria Sumaryo
2.	Raka Diaz Alsiddiq	10.	Bima Adinata
3.	Ilham Rokan Al faruq	11.	M. Syafiq
4.	Ziven	12.	Juanda Putra
5.	Muptionso A	13.	Surya Andika
6.	Dimas A Putra	14.	Gibran Aufa Faqi
7.	Abdurrahman Bilal	15.	Ahariski Habibie
8.	Ray Pratama		

Sumber : Pelatih SSB Wonner 2012 Pekanbaru

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas dengan analisis varian ini dipakai karena hanya satu variabel dengan uji *lilifors*. setelah didapatkan hasil dengan uji *lilifors* atau  $L_o$  max. Langkah selanjutnya bandingkan nilai atau hasil  $L_o$  max dengan  $L$ -tabel *lilifors*. Dengan kriteria jika  $L_o$  lebih kecil dari  $L$ -tabel maka data berdistribusi normal, dan jika nilai  $L_o$  lebih besar dari  $L$ -tabel maka data tidak berdistribusi normal

$L_o < L$ -tabel (data berdistribusi normal)

$L_o > L$ -tabel (data tidak berdistribusi normal)

Langkah-langkah pengujian dengan uji *liliefors* adalah sebagai berikut:

- Tetapkan hipotesis statistik yaitu:  $H_o : f_o = f_e$  vs  $H_1 : f_o \neq f_e$  pada  $\alpha = 0,05$
- Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang terbesar dan tentukan frekuensi tiap-tiap data.
- Tentukan nilai  $z$  dari tiap-tiap data itu dengan rumus  $z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

- d) Tentukan besar peluang untuk masing-masing nilai  $z$  berdasarkan tabel normal baku, dan sebut dengan  $F(z)$
- e) Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai  $z$ , dan sebut dengan  $S(z)$
- f) Tentukan nilai *liliefors* observasi maksimum sebut dengan lambang  $L_{\text{omaks}}$ . Nilai dari  $L_o = |F(z) - S(z)|$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{\text{tabel}}$  dari tabel *liliefors*.
- g) Apabila  $L_o \text{ maks} < L_{\text{tabel}}$  maka sampel berasal dari populasi distribusi normal.

Hasil penelitian digunakan uji-t Zulfan Ritonga (2007:91) dengan rumus:

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

- $\bar{d}$  = Rata-rata selisih  
 $d$  = selisih pretest dan post test  
 $Sd$  = Standar deviasi  
 $n$  = Sampel

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_1$ : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Hollow Sprint* (X) terhadap Kecepatan (Y) pada pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  apa bila  $t$  hitung  $> t$  tabel maka  $H_0$  ditolak,  $H_1$  diterima dan apabila  $t$  hitung  $< t$  tabel dan  $H_0$  diterima  $H_2$  ditolak.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Hollow Sprint* (*Hollow Sprint*). Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 orang pada Tim SSB Wonner 2012 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Hollow Sprint* yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan Kecepatan dilambangkan dengan (Y) sebagai variabel terikat.

### Data Hasil *Pree-test Lari 30 Meter*

Setelah dilakukan *tes lari 30 meter* sebelum dilaksanakan latihan *Hollow Sprint* (*Hollow Sprint*) maka didapat data awal (*pree-test*) *lari 30 meter* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 05,84, skor terendah 05,02, dengan rata-rata 5,54, varian 0,070, standar deviasi 0,26, data analisis *pree-test lari 30 meter* dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut :

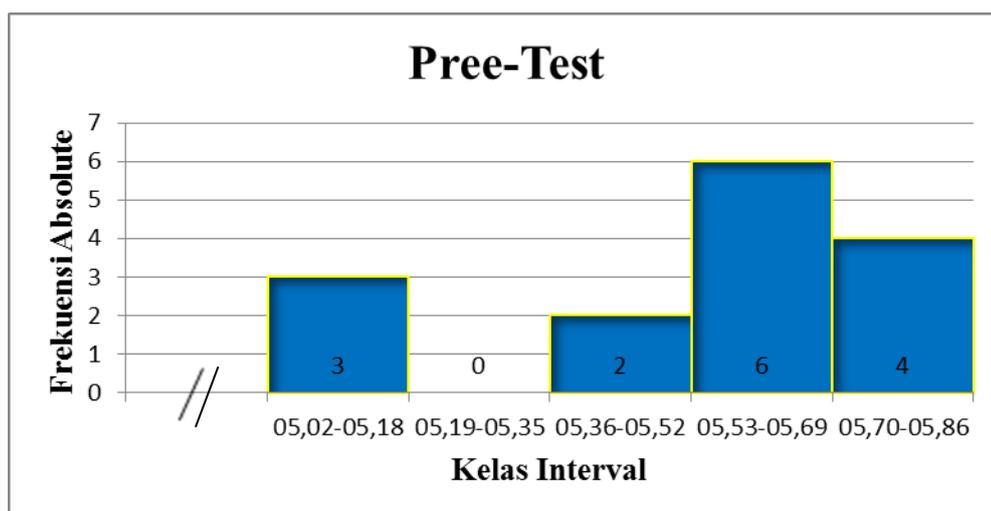
Tabel 3. Analisis Hasil *Pree-Test Test Lari 30 Meter*

STATISTIK	<i>Pree-test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	15
Jumlah Keseluruhan	83,09
<i>Mean</i> (Rata-rata)	5,54
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	05,84
<i>Minimum</i> (Terendah)	05,02
<i>Variance</i> (Varian)	0,070
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	0,26

Tabel 4. Nilai Interval Data *Pree-Test Test Lari 30 Meter*

Nilai <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
05,02-05,18	3	20%
05,19-05,35	0	0%
05,36-05,52	2	13,33%
05,53-05,69	6	40%
05,70-05,86	4	26,67%
Jumlah sampel	15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 3 orang (20%) dengan rentang 05,02-05,18, yg di kategorikan, 2 orang “kurang” 1 orang “kurang sekali” kemudian 0 orang (0%) dengan rentang 05,19-05,35, sedangkan pada rentang 05,36-05,52 ada 2 orang (13,33%), di kategorikan “kurang sekali” dan pada rentang 05,53-05,69, ada 6 orang (40%) dikategorikan “kurang sekali” selanjutnya 4 orang (26,67%) dengan rentangan interval 05,70-05,86, dikategorikan “kurang sekali”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 1. *Histogram Hasil Pree-Test lari 30 meter*

### Data Hasil *Post-test Lari 30 Meter*

Setelah dilakukan *Test Lari 30 Meter* sesudah dilaksanakan latihan *Hollow Sprint (Hollow Sprint)* maka didapat data akhir (*post-test Lari 30 Meter* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 05,48, skor terendah 04,64, dengan rata-rata 5,12, varian 0,062 standar deviasi 0,24, data analisis *post-test Lari 30 Meter* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

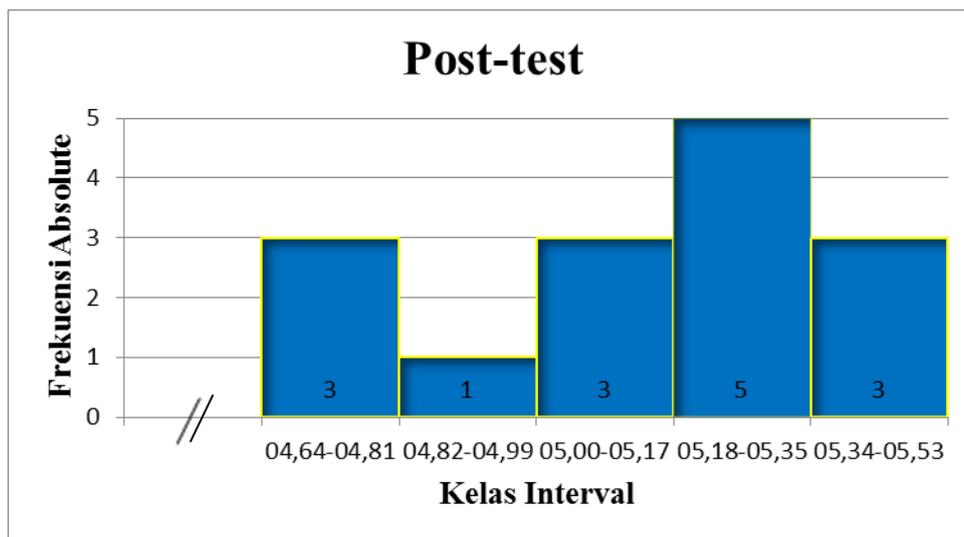
Tabel 5. Analisis Hasil *Post-Test Test Lari 30 Meter*

STATISTIK	<i>Post-test</i>
Sampel (Jumlah Obyek)	15
Jumlah Keseluruhan	76,74
<i>Mean</i> (Rata-rata)	5,12
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	05,48
<i>Minimum</i> (Terendah)	04,64
<i>Variance</i> (Varian)	0,062
<i>Standar Deviasion</i> (Standar Deviasi)	0,24

Table 6. Nilai *Interval Data Post-test Lari 30 Meter*

Nilai <i>Interval</i>	<i>Frequency Absolute</i>	<i>Frequency Relative</i>
04,64-04,81	3	20%
04,82-04,99	1	6,67%
05,00-05,17	3	20%
05,18-05,35	5	33,33%
05,36-05,53	3	20%
Jumlah Sampel	15	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas ternyata hanya 3 orang (20%) dengan rentang *interval* 04,64,-04,81, yang dikategorikan 2 orang “sedang” dan 1 orang “kurang” kemudian 1 orang (6,67%) dengan rentangan *interval* 04,82,-04,99, dikategorikan “kurang” sedangkan pada rentang *interval* 05,00-05,17 terdapat 3 orang (20%), di kategorikan 2 orang “kurang” 1 orang “kurang sekali” dan rentang *interval* 05,18-05,35 terdapat 5 orang (33,33%) di kategorikan “kurang sekali” selanjutnya 3 orang (20%) dengan rentangan *interval* 05,36,-05,53. Dikategorikan “kurang sekali”.



Gambar 2. Histogram Hasil Post -Test Lari 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

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Hollaw Sprint (*Hollow Sprint*) (X) hasil tes *Lari 30 Meter* (Y) dapat dilihat pada tabel 7. sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Data hasil Test Lari 30 meter

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$
Hasil <i>Pree-test Lari 30 Meter</i>	0,1737	0,220
Hasil <i>Post-test Lari 30 Meter</i>	0,1825	0,220

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil (*pree-test*) *Lari 30 Meter* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1737 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,220. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Lari 30 Meter* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Lari 30 Meter* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1825 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Lari 30 Meter (post-test)* adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh Latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) (X) yang signifikan Terhadap Kecepatan (Y) . berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 21 dan  $T_{tabel}$  1,761. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_a$  diterima.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

$H_a$  : Terdapat pengaruh Latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) (X) terhadap Kecepatan (Y) pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) (X) Terhadap Kecepatan (Y) pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru, taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan setelah dilakukannya latihan selama 16 kali, kembali mengambil data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian adapun hasil dari *pre test* untuk nilai tertinggi sebesar 05,02 detik dapat dikategorikan kurang, nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Ilham Rokan Al faruq, sedangkan nilai terendah sebesar 05,84 detik dan dapat dikategorikan kurang sekali, didapatkan oleh sampel bernama Muftionso, dan hasil dari *post test* nilai tertinggi sebesar 04,64 detik dan dapat dikategorikan sedang, nilai ini di dapatkan oleh sampel dengan nama Ilham Rokan Alfaruq, sedangkan nilai terendah sebesar 05,48 detik dan dapat dikategorikan kurang sekali, di dapatkan oleh sampel Muftionso, dalam norma penilaian *pre-test* di dapatkan kategori, kurang 2 orang, dan kategori kurang sekali 13 orang. Sedangkan norma penilain *post-test* di dapatkan kategori, sedang 2 orang, kategori, kurang 4 orang dan kategori kurang sekali 9 orang. dan juga dapat dilihat dari hasil rata-rata *pre test* kemampuan kecepatan sebelum diberikan perlakuan yaitu 5,54 dan hasil rata-rata *post test* kemampuan kecepatan setelah diberikan perlakuan yaitu 5,12 hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Kemudian setelah dilakukan pengujian hipotesis, maka didapat data yang menunjukkan terdapat pengaruh Latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) Terhadap Kecepatan pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru. Untuk mendapatkan Kecepatan pemain yang baik tentu juga diperlukan metode latihan baik yang mengarah pada Kecepatan tersebut, salah satu bentuk latihannya adalah latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) yang dikembangkan oleh ( Fox 1988, didalam buku Bafirman, dan Apri Agus 2008:111 ).

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Latihan Hollaw Sprint (*Hollaw Sprint*) Terhadap Kecepatan Pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor fisik, misalnya Kecepatan. Banyak atlet yang Kurang mampu berlari dengan cepat di saat mengejar bola yang di umpan oleh teman satu timnya. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dalam penelitian ini peneliti memberikan bentuk latihan yaitu latihan *Hollow Sprint* terhadap Kecepatan pada tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Hollow Sprint* terhadap Kecepatan pada tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Lari 30 Meter*, Setelah itu sampel diberikan program latihan *Hollow Sprint* selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Posttest Lari 30 Meter*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprint* (X) Terhadap Kecepatan (Y). Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 21 dan  $T_{tabel}$  1,761. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ , analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 5,54 dan setelah diberi latihan 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu rata-rata *post-test* sebesar 5,12. Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,42 dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan latihan *hollow sprint* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *kecepatan*. maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Hollow Sprint* (*Hollow Sprint*) (X) dengan Kecepatan (Y) Pada Tim SSB Wonner 2012 U-12 Pekanbaru.

### Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kondisi fisik Kecepatan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi Tim sekolah sepak bola wonner 2012 U-12 Pekanbaru agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

4. Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga
5. Diharapkan bagi pelatih-pelatih sepak bola mampu menerapkan dan mengembangkan serta menggunakan banyak bentuk latihan terutama upaya untuk peningkatan kondisi fisik(*kecepatan*) dalam sepak bola.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian*. Rineka cipta. Jakarta
- Arsil. 2008. *Pembinaan kondisi fisik*. Sukabina.
- Bafirman. dan Agus, Apri.2008. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*.Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas negeri padang.
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek psikologi dalam coaching*
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi fisik dan pengukurannya*. UNP Press.
- Joseph A.Luxbacher. 2012. *Sepak bola edisi kedua*. Grafindo persada. Jakarta.
- Kosasih, engkos. 1993. *Olahraga, teknik dan program latihan*. Jakarta.
- Marjohan, 2014. *Tes pengukuran olahraga*.Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas negeri padang.
- Mudhor, Al-Hadiqie, Zidane, 2013. *Menjadi pemain sepak bola professional* kata pena. Jakarta.
- Muhajir.2006. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru.
- Scheunemann,S.Timo.2012. *Kurikulum & pedoman dasar sepakbola Indonesia*.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfa Beta. Bandung.