

**THE EFFECT OF SINGLE LEG RUN THROUGH BY TRAINING AT
THE SPEED OF MTs FOOTBALL PLAYERS IN NURUL IMAN
KEMUNING MUDA**

Rian, Drs. Ramadi S.Pd, M.Kes, AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd

E-mail: rian.pekanbaru12@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, fatmaalim8@gmail.com

Phone Number: 082174483937

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problem in this research is that many MTs football players Nurul Iman Kemuning Muda have less speed in performing attacks and when defending defeats so often during sprinting, the ball collects from other players. The aim of this study is to find out how much the influence of the Single Leg Run Through exercise is on the speed of MTs football players Nurul Iman Kemuning Muda. The population of the 12 MTs Nurul Iman Kemuning Muda Football team. The sampling technique uses total sampling so that the sample is 12 people. The instrument in this study is the speed of 40 yards. The results obtained were analyzed using the t-test. On the basis of data analysis and discussion it can be concluded that there is an effect of the Single Leg Run Through training on the speed of MTS Nurul Iman Kemuning Muda football players, as shown by the results of $t_{count} 14,241 > t_{table} 1,796$ at $\alpha = 0,05$. This proves that by performing the Single Leg Run Through exercise, the speed can field better results.*

Key Words: *Single Leg Run Through, speed*

PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG RUN THROUGH* TERHADAP KECEPATAN PEMAIN SEPAKBOLA MTS NURUL IMAN KEMUNING MUDA

Rian, Drs. Ramadi S.Pd, M.Kes, AIFO, Agus Sulastio S.Pd. M.Pd

E-mail: rian.pekanbaru12@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, fatmaalim8@gmail.com

No HP: 082174483937

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah banyak pemain sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan pemain lawan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Single Leg Run Through* terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda. Populasi tim Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sehingga sampel berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 40 yard. Hasil yang diperoleh di analisis dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda terbukti dengan hasil $t_{hitung} 14,241 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Single Leg Run Through*, maka kecepatan dapat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci: *Single Leg Run Through*, Kecepatan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya di tengah kehidupan masyarakat saat ini sudah menjadi bagian hidup dari masyarakat itu sendiri. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi trend di masyarakat, salah satu contoh kegiatan yang begitu di minati baik bagi orang tua, remaja maupun anak-anak ialah olahraga rekreasi seperti sepakbola. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah menjadi sarana pendidikan dan prestasi. Melalui kegiatan olahraga ini para remaja maupun anak-anak banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan sudah lama dikenal bangsa Indonesia sejak tahun 1600 yaitu adanya permainan sepakbola, di daerah Sulawesi dan Maluku. Sampai saat ini permainan sepakbola di Indonesia berkembang pesat, namun belum diimbangi prestasi yang membanggakan. Berulang kali tim sepakbola Indonesia gagal mencapai prestasi sepakbola di tingkat Internasional.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda yang berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepakbola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) tentang sistim keolahragaan menyatakan bahwa: “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi”.

Prestasi yang buruk tim sepakbola Indonesia menjadi permasalahan yang sampai saat ini belum kunjung menemukan hasil. Hal yang terpenting untuk menciptakan prestasi sepakbola harus dilakukan latihan sejak dini. Faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi sepakbola harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Diantaranya: faktor genetik, kedisiplinan, latihan dan keberuntungan. Pembinaan dan pelatihan sejak usia dini merupakan salah satu langkah untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang terampil agar dapat berprestasi. Upaya mencetak pemain-pemain sepakbola yang terampil, maka memberikan latihan fisik dan teknik merupakan faktor penting sebagai dasar dari bermain sepakbola.

Kemampuan fisik dan penguasaan teknik bermain sepakbola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dan sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Sebagai langkah awal dalam pelatihan sepakbola harus diberikan latihan teknik dan fisik yang tepat sesuai kebutuhan dalam permainan sepakbola. Macam-macam teknik dasar bermain sepakbola harus diberikan sejak awal berlatih sepakbola. Dengan dilatihkannya teknik dasar bermain sepakbola, maka macam-macam teknik dasar bermain sepakbola dapat dikuasai dengan baik, sehingga akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun kolektif atau tim.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orangtua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umumnya muda dapat ditemukan disekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung.

Berbagai klub yang terdapat baik tingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyakut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Unsur-unsur yang harus dilakuka dalam pemain sepakbola adalah teknik, taktik dan srategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar memperoleh kemenangan dalam pertandingan.

Pada saat sekarang olahraga yang begitu banyak digemari adalah sepakbola. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang mengkombinasikan gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga lain. Sedangkan yang penting dalam sepakbola adalah cara memainkan strategi dan taktik dalam permainan, namun demikian diperlukan juga teknik dasar yang bagus untuk mencapai suatu bentuk permainan yang berkualitas.

Kecepatan yang terjadi dalam dunia sepakbola terjadi karena taktik dan strategi yang matang. Serta kemampuan dasar pemain sepakbola itu sendiri yaitu teknik dengan bola maupun tanpa bola. Untuk mendapatkan peningkatan pada teknik-teknik ini diperlukan latihan-latihan terprogram dan tepat sasaran dalam sepakbola.

Dalam sepakbola teknik tanpa bola salah satunya ialah lari *sprint*. Lari *sprint* sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola, adapun kegunaannya memperoleh posisi dalam penyerangan atau penyusunan serangan agar mendapatkan operan bola dari teman yang sedang menguasai bola, dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan melakukan tembakan kearah mulut gawang atau lari mencari posisi untuk mendapatkan umpan dari teman yang menguasai bola dalam serangan untuk melakukan tendangan ke gawang guna mencetak gol. Kemudian lari dalam bertahan yaitu lari mengejar lawan yang menguasai bola, merebut bola, menghalang-halangi, mengganggu pemain lawan sehingga memperlambat serangan lawan atau mencari posisi untuk bertahan mengadakan perlindungan daerah gawang.

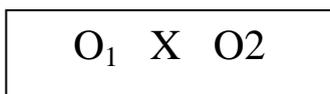
Berdasarkan uraian di atas dalam pemain sepakbola kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan pemain lawan, oleh sebab itu diperlukan latihan kecepatan lari yang intensif dan berkelanjutan selain itu perlu adanya dukungan berupa sarana dan prasarana.

Dalam sepakbola banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Single Leg Run Through*, *Top End Speed Prills*, *Hill of Ramp Sprint*, masih banyak bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kecepatan lari.

Oleh karena itu penulis berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan yang dapat meningkatkan lari seorang pemain sepakbola. Disini penulis mengambil sebuah bentuk latihan kecepatan lari yaitu *Single Leg Run Through*. Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Single Leg Run Through* terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda.

METODE PENELITIAN

Penulis melakukan penelitian di rencanakan di lapangan Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda. Waktu penelitian dilaksanakan setelah seminar proposal dan tim penguji memberikan persetujuan penelitian. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O₁ = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
X = Perlakuan
O₂ = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda yang berjumlah 12 orang. pengambilan populasi hanya pada mahasiswa putra saja ini dimaksudkan agar dalam pengolahan data lebih seragam (*homogen*). Menurut Suharsi, Arikunto 2010 “ Apabila subjek penelitian kurang dari 100 orang. Maka lebih baik diambil atau dites semua subjek tersebut. Sedangkan dalam penelitian ini subjek kurang dari 100 orang maka penulis mengambil sampel berjumlah 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah Tes kecepatan (*speed*) dengan lari cepat 40 yard lurus ke depan dari Sajoto (1995 : 22).

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468).

1. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.
2. Tentukan nilai Z dari tiap-tiap data dengan rumus $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$
3. Tentukan besar peluang masing-masing nilai Z berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan = (z)
4. Hitung frekuensi kumulatif relatif dari masing-masing nilai z, dan disebut dengan S(z)
5. Tentukan nilai *Lilliefors* dengan lambang Lo. $Lo = f(z) - S(z)$ dan bandingkan dengan nilai L_{tabel} dari tabel *Lilliefors*
6. Apabila $Lo_{maks} < L_{tabel}$ maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63).

Keterangan :

Z = Transformasi

- x = Rata-rata X
- f = Frekuensi
- S = Simpang baku sampel

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

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

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
- = Mean dari perbedaaan pretes dan postes
- sd = standar deviasi
- N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

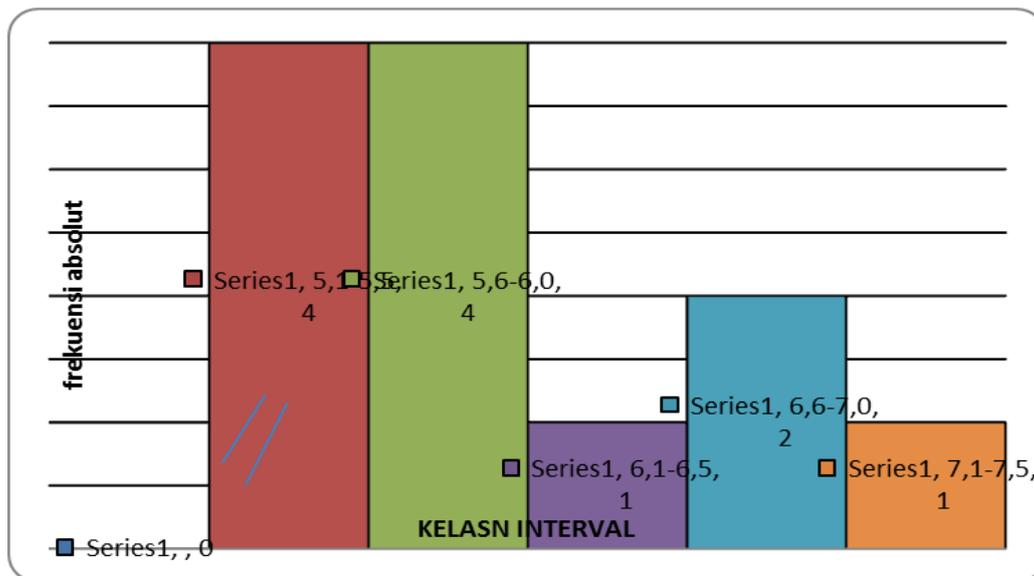
a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 7,1 dan skor terendah adalah 5,1 dengan rata-rata 5,94 dan standar deviasi 0,71, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Pre-Test Single Leg Run Through*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	5,1-5,5	4	33,33
2	5,6-6,0	4	33,33
3	6,1-6,5	1	8,33
4	6,6-7,0	2	16,67
5	7,1-7,5	1	8,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,1-5,5 dengan kategori kurang, kemudian 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,6-6,0 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 6,1-6,5 dengan kategori kurang sekali, selanjutnya 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 6,6-7,0 dengan kategori kurang sekali, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 7,1-7,5 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram *Pre Test Single Leg Run Through*

b. *Post test*

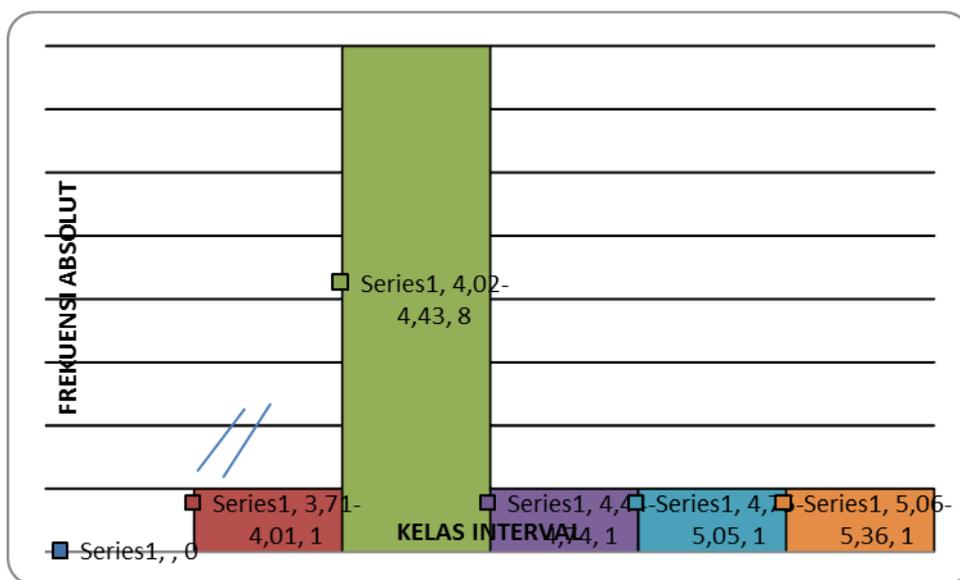
Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 5,08 dan terendah 3,71 dengan rata-rata 4,34 dan standar deviasi 0,38. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post-Test Single Leg Run Through*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	3,71-4,01	1	8,33
2	4,02-4,43	8	66,67
3	4,44-4,74	1	8,33
4	4,75-5,05	1	8,33
5	5,06-5,36	1	8,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 3,71-4,01 dengan kategori baik

sekali, kemudian 8 orang (66,67%) dengan rentangan interval 4,02-4,43 dengan kategori sedang, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,44-4,74 dengan kategori sedang, selanjutnya 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,75-5,05 dengan kategori kurang, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 5,06-5,36 dengan kategori kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 2. Histogram Post Test Single Leg Run Through

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 3. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>Single Leg Run Through</i> (awal)	0.151	0.242	Normal
2	Latihan <i>Single Leg Run Through</i> (akhir)	0.213		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

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

Single Leg Run Through terhadap kecepatan menunjukkan angka sebesar 14,241 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (14,241) > t_{tabel} (1.796), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Lari dapat diartikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ketika berlari terdapat saat-saat semua kaki tidak menginjak tanah. Gerakan lari menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lainnya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain (Sajoto, 1995:9). Dan menurut Tangkudung (2006 : 67) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill ini harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum

Untuk mendapatkan kecepatan yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan adalah latihan *Single Leg Run Through*. Latihan *Single Leg Run Through* latihan yang dapat meningkatkan frekuensi pas sabi emperkuat fleksor pinggul dan meningkatkan ketangkasan luar biasa tubuh bagian bawah. Atur 8-10 rintangan dengan tinggi 6-12 inchi sekitar 3 kaki terpisah. Lari dengan satu kaki di luar rintangan dan yang lainnya melewati rintangan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan menunjukkan angka sebesar 14,241. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (14,241) > t_{tabel} (1.796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *Single Leg Run Through* terhadap peningkatan kecepatan. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *Single Leg Run Through* , maka akan semakin baik kecepatan tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil kecepatan, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan *Single Leg Run Through* . Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan *Single Leg Run Through* maka lebih meningkat pula hasil kecepatan yang diperoleh, terutama Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda yang sudah diadakan penelitian ini.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan prestes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambi data postes atau hasil akhir. Seteah terkumpul data kemudian di anaisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil *pre test* dari 12 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,1-5,5 kategori kurang, kemudian 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,6-6,0 kurang sekali, sedangkan 1 orang (33,33%) dengan rentangan interval 6,1-6,5 kurang sekali, selanjutnya 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 6,6-7,0 kategori kurang sekali, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 7,1-7,5 kurang sekali

Kemudian dilakukan latihan *Single Leg Run Through* selama 16 kali pertemuan pada pemain sepak bola MTs Nurul Iman Kemuning Muda yang berjumlah 12 orang dan menghasilkan data *posttest* lari 40 yard yaitu sebagai berikut; ternyata sebanyak 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 3,71-4,01 dengan kategori baik sekali, kemudian 8 orang (66,67%) dengan rentangan interval 4,02-4,43 kategori sedang, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,44-4,74 dengan kategori sedang, selanjutnya 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,75-5,05 kurang, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 5,06-5,36 dengan kategori kurang, dengan nilai terendah 3,75 dan tertinggi 5,08 sehingga hasil rata-ratanya 4,34. Dengan hasil perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,213 dan L_{tabel} sebesar 0,242 ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ (berdistribusi normal).

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *Single Leg Run Through* terhadap kecepatan Pemain Sepakbola MTS Nurul Iman Kemuning Muda terbukti dengan hasil $t_{hitung} 14,241 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *Single Leg Run Through*, maka kecepatan dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan.
2. Pelatih maupun tim untuk melakukan latihan *Single Leg Run Through* yang teratur untuk mendapatkan kecepatan yang baik
3. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *Single Leg Run Through*, untuk mendapatkan kecepatan yang baik terutama Pemain Sepakbola MTs Nurul Iman Kemuning Muda.
4. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama
5. Tidak tertutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel lain.

6. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
7. Untuk melatih kecepatan berlari yang diperlukan pada cabang olahraga yang memerlukan kecepatan. disarankan menggunakan latihan *single leg run throug*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Batty. C. Eric. 2013. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- Bompa, Tudor.O. 1990. *Power Training For Sport:Plyometrics for Maximum Power Development, secand Edition*. Canada: Mosaic Press
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismariati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. Surakarta: UNI Press
- Kurniawan. 2013. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Pakarraya
- Luxbacher, Josep.A. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin. 2011. *Dasar-dasar Kepelatihan Olakraga*. Padang. FPOK IKIP: Padang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta : Tiga Serangkai
- Zulfar Djezed. 1989. *Teknik-Teknik Dasar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.