

# **THE EFFECT OF SPRINT INTERVAL TRAINING ON RUNNING SPEED ON SSB SIMPATIG U-15**

*Reza Habibie<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>*  
E-mail: erzedozzora@gmail.com, ramadiyunita@gmail.com, ardiah.juita@lecture.unri.ac.id  
Phone Number: 085271438848

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

**Abstract:** *The problem in this research is that it often does not hit when chasing a fast ball, always loses as a result of winning the ball, is not fast when taking a fast ball, with such circumstances the ball originally score against the goal of the opponent, so it is difficult and less likely to score points. The title of this research is "The effect of sprint interval exercises on running speed on SSB Simpatig U-15" so that the future goals for athletes after research can perform much better and above all much better and play and discover whether there is an increase in the ability of athletes running speed in football to keep track of the opponent's game and to achieve maximum results in the future. The form of this study is (with a pretest-post-test design approach of one group) with the population of SSB Simpatig U-15 Pekanbaru players. In the study the sampling technique used is a full sample that is determining the sample if all members of the population are used as samples. The instrument used in this study was to use a 40-meter sprint test, which aims to determine the effect of Sprint interval training on running speed on the SSB Simpatig U-15 Pekanbaru. The data is then statistically processed to test the normality with the help of the lilifours test at a significant level of 0.05 $\alpha$ . The proposed hypothesis is that there is an effect of sprint interval training on running speed in the SSB Simpatig U-15 Pekanbaru. Based on the analysis of the normality of the X data, the Lcount was 0.094 and Ltable 0.213, which means that Lcount < Ltable. while the Y variable yields Lcount of 0.161 and Ltable of 0.213. This means Lcount < LTable. Based on statistical data analysis, there is an average variable X 5.65 and an average variable Y of 5.65, after which the data is normally distributed. So it can be concluded that for the effect of the variable x with the obtained variable y the value of  $t = 2.666$  and  $tcount > ttable$  ( $2.666 > 1.753$ ), then  $H_a$  is accepted, in other words, there is a significant influence on the sprint interval training on running speed on the SSB Simpatig U-15.*

**Key Words:** *Sprint Interval Training, Running Speed*

# PENGARUH LATIHAN *INTERVAL SPRINT* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SSB SIMPATIG U-15

Reza Habibie<sup>1</sup>, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes AIFO<sup>2</sup>, Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
E-mail: erzedozzora@gmail.com, ramadiyunita@gmail.com, ardiah.juita@lecture.unri.ac.id  
Nomor HP: 085271438848

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah sering tidak kena saat mengejar bola cepat, selalu kalah kalau due merebutkan bola, kurang cepat saat mengambil bola cepat, dengan kondisi seperti itu asalnya bisa mencetak bola ke gawang lawan jadi sulit dan sedikit kemungkinan mencetak poin. Judul yang diteliti penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15” sehingga tujuan kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan kecepatan larinya atlet dalam permainan sepakbola agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal kedepannya. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan populasi Pemain SSB Simpatig U-15 Pekanbaru. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling penuh yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes lari cepat 40 yard, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Sprint* terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15 Pekanbaru. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji Liliefours pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *interval sprint* terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,094 dan  $L_{tabel}$  0,213, berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . sedangkan variabel Y menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,161 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{Tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X 5,65 dan rata-rata variabel Y sebesar 5,65, maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk pengaruh antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai  $t = 2,666$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $(2,666) > (1,753)$ , maka  $H_a$  diterima, dengan kata lain terdapat Pengaruh yang signifikan pada Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15.

**Kata Kunci:** Latihan *Interval Sprint*, Kecepatan Lari

## 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).

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang optimal khususnya olahraga sepakbola pembinaan di usia dini sangatlah besar pengaruhnya demi mencapai prestasi yang diharapkan. Hampir disegala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat. Dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang yang lainnya, sehingga suatu masalah nampaknya menjadi kompleks karena dijelaskan melalui tinjauan dari berbagai sudut pengetahuan yang terkait dan saling menjulang, kenyataan ini terjadi pula dalam pemecahan masalah prestasi olahraga, berbagai ilmu pengetahuan yang terkait yaitu olahragawan, ditinjau, diteliti dan akhirnya diterapkan untuk bahan penunjang tercapainya prestasi optimal subyek yang bersangkutan (Sajoto, 1995:1)

Dalam upaya membina prestasi sepakbola, adanya bibit pemain yang unggul perlu pengolahan secara ilmiah agar nantinya muncul prestasi maksimal pada usia-usia tertentu, pemain berbakat muda dapat ditemukan di sekolah-sekolah, organisasi pemuda dan kampung-kampung serta sekolah sepakbola (SSB). Seiring dengan banyaknya bermunculan SSB ini tentunya sangat berpengaruh dan menguntungkan bagi pesepak bolaan di Indonesia khususnya di daerah Pekanbaru.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun yang muda, dan boleh dikatakan tidak satu Negara pun di muka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau bisa ditiru dan dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, teknik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepakbola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola dan mengontrol bola, teknik membawa dan menggiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu) teknik menyundul bola, teknik melempar bola kedalam (*throw in*), teknik penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol. (Danny Mielke, 2003:1)

Josep Sneyers (1991:24) mengatakan mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin mudah ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, maka semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasannya. Disamping memenuhi keterampilan teknik dasar seorang pemain sepakbola mempunyai gerakan-gerakan yang unik dan dinamis dengan melibatkan seluruh anggota tubuh.

Salah satu yang sangat berperan adalah kecepatan lari. Kecepatan lari 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 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, menghalangi-halangi, mengganggu pemain lawan sehingga memperlambat serangan lawan atau mencari posisi untuk bertahan mengadakan perlindungan daerah gawang.

Berdasarkan uraian diatas dalam permainan sepakbola kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain sepakbola SSB Simpatig Pekanbaru 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 *Interval Sprint*, *Uphill*, *Downhill*, *Lari akselerasi*, *Lari dengan usaha maksimal* dan masih banyak bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kecepatan lari (Harsono, 1988:24).

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 *Interval Sprint*. Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Interval Sprint* terhadap Kecepatan Lari Pada SSB simpatig U-15.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah *Interval Sprint*, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan Kecepatan Lari.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui *Interval Sprint* dengan menggunakan instrumen tes lari cepat 40 Yard. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kuantitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 16 orang sampel yang merupakan Pemain SSB simpatig U-15. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah *Interval Sprint*, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan Kecepatan Lari.

### 1. Data Hasil *Pre-Test* Lari Cepat 40 Yard

Setelah dilakukan test lari cepat 40 yard sebelum dilaksanakan latihan *Interval Sprint* maka dapat di peroleh data awal dengan perincian dalam analisis *Pre-test* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-Test* Test Lari Cepat 40 Yard

STATISTIK	<i>Pre-Test</i>
Sampel	16
Mean	5,65
Standar Deviasi	0,70
Varians	0,49
Minimum	4,55
Maximum	7,08
Jumlah	90,95

Dari table analisis hasil Preetest test lari cepat 40 yard di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* sebagai berikut : skor tertinggi adalah 7,08, skor terendah adalah 4,55, dengan mean 5,65, standar deviasi 0,70 dan varians 0,4

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-test*

No	Nilai	Frekuensi absolut	Fk	Frekuensi Relatif (%)
1	4,55-5,06	3	3	18,75%
2	5,07-5,58	5	8	31,25%
3	5,59-6,10	3	11	18,75%
4	6,11-6,62	4	15	25%
5	6,63-7,14	1	16	6,25%
Jumlah		16		100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 4,55-5,06 dengan kategori kurang sekali, kemudian 5 orang (31,25%) dengan rentang interval 5,07-5,58 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 5,59-6,10 dengan kategori kurang sekali, 4 orang (25%) dengan rentangan interval 6,11-6,62 dengan

kategori kurang sekali. 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 6,63-7,14 dengan kategori kurang sekali untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram *Pree-Test*

## 2. Data Hasil *Post-Test* Lari Cepat 40 Yard

Setelah dilakukan test lari cepat 40 yard sebelum dilaksanakan latihan *Interval Sprint* maka dapat di peroleh data akhir dengan perincian dalam analisis *Post test* pada table sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post Test* lari cepat 40 yard

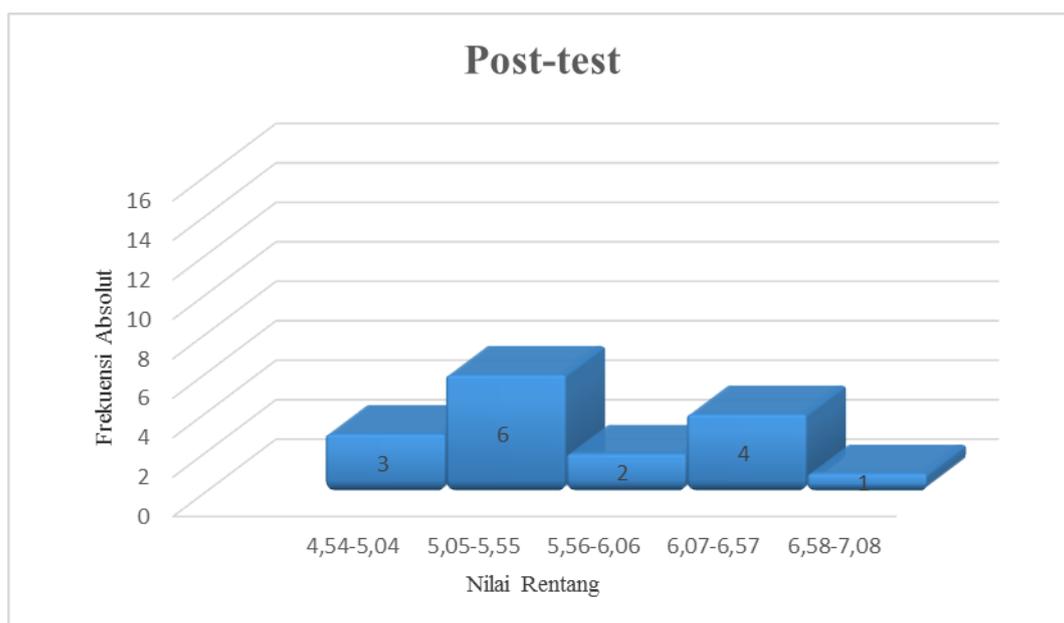
STATISTIK	<i>Post-Test</i>
Sampel	16
Mean	5,58
Standar Deviasi	0,68
Varians	0,47
Minimum	4,54
Maximum	7,04
Jumlah	89,32

Dari tabel analisis hasil *Post test* lari cepat 40 yard di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* sebagai berikut : skor tertinggi adalah 7,04, skor terendah adalah 4,54, dengan mean 5,58, standar deviasi 0,68, dan varians 0,47.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-Test* lari cepat 40 yard

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Fk	Frekuensi Relatif (%)
1	4,54-5,04	3	3	18,75%
2	5,05-5,55	6	9	37,50%
3	5,56-6,06	2	11	12,50%
4	6,07-6,57	4	15	25%
5	6,58-7,08	1	16	6,25%
<b>Jumlah</b>		<b>16</b>		<b>100%</b>

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, ternyata dari sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 4,54-5,04 kurang, kemudian 6 orang (37,50%) dengan rentang interval 5,05-5,55 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 2 orang (12,50%) dengan rentangan interval 5,56-6,06, dan 4 orang (25%) dengan rentangan interval 6,07-6,57 dengan kategori kurang sekali. dan 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 6,58-7,08 dengan kategori kurang sekali Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:



Gambar 2. Histogram *Post-Test*

### 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 digunakan yaitu 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 Sprint* (X) terhadap hasil *lari cepat 40 yard* (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

NO	Variabel	LoMax	Ltabel	Keterangan
1	Latihan lari cepat 40 yard <i>pre-test</i>	0.094	0.213	Normal
2	Latihan <i>lari cepat 40 yard</i> <i>post-test</i>	0.161		Normal

Pada table diatas dapat dilihat bahwa data hasil *pretest* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan LoMax sebesar 0.094. dan Ltabel sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebarannya data hasil *pre-test* lari cepat 40 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil hasil *post-test* menghasilkan LoMax sebesar 0.161 dan Ltabel sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test* lari cepat 40 yard adalah berdistribusi normal.

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15. 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 *lari cepat 40 yard* terhadap kecepatan menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,666) >  $t_{tabel}$ (1,753), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15.

Tabel 6. Hasil Perhitungan Statistik

Sampel	N	Std Deviasi	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Keterangan
Sampel	16	0,10	2,666	1,753	Signifikan

## Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Februari 2019 sampai bulan juni 2019 yang di awali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15, 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 Cepat 40 yard 1 orang yang bernama Dodoi mempunyai kenaikan kecepatan lari sebesar 0,41 detik dari hasil *pretest* lalu ada perubahan 3 orang sampel yang bernama M.Misdi dan Tatan Zikry dan Abdul Hafiz mampu meningkatkan kecepatan 0,13-0,19 detik, kenaikan kecepatan karena kurang maksimal mengikuti gerakan latihan *Interval Sprint*, lalu ada 4 orang sampel yang bernama Roni Sitompul, Leon Natanael, Eko Saputra, Dayat Saputra, perubahannya 0,01-0,02 detik kecepatan berlari dari hasil *pre-test Interval Sprint* karena kurang mengikuti dengan benar urutan latihan *Interval Sprint*. Dan ada 1 orang sampel yang bernama Sundra Sunardi tidak mengalami peningkatan sama sekali dari pengambilan test awal sampai pengambilan data akhir, hal ini disebabkan sampel kurang semangat dan sering telat saat latihan berlangsung. 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 selalu tidak disiplin dengan dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan terkadang sampel ada yang izin tidak datang latihan dan ada sampel yang melakukan gerakan *Interval Sprint* kurang maksimal. Walaupun demikian penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval Sprint* terhadap kecepatan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (15) menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,666) >  $t_{tabel}$  (1,753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15. Untuk mendapatkan suatu hasil *kecepatan* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu dengan latihan *Interval Sprint*. Metode latihan *Interval Sprint* adalah salah satu latihan kecepatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan lari, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan gerakan yang sangat cepat dan menguras tenaga. Berdasarkan hasil penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval Sprint* yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan *Interval Sprint*, maka semakin baik kecepatan kita, apalagi pada sepak bola yang sangat membutuhkan *kecepatan* dalam pertandingan.

## SIIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada Pada SSB Simpatig U-15 dipengaruhi oleh faktor fisik. Banyak atlet yang kurang cepat dalam berlari sehingga atlet dalam bermain sering kalah saat merebut bola. 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. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15.

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pre-test* lari cepat 40 yard (Sajoto, 1995 : 22), Setelah itu sampel

diberikan program latihan *Interval Sprint* selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Posttest* Berlari *Interval Sprint*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Interval Sprint* (X) Terhadap Kecepatan Lari (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $t_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *Interval Sprint* terhadap kecepatan dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (15) hal ini menunjukkan bahwa nilai  $t_{hitung}$  (2,666) >  $t_{tabel}$  (1,753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh yang signifikan pada Latihan *Interval Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pada SSB Simpatig U-15.

## 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 diuji- cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan bagi SSB Simpatig U-15. menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Batty. C. Eric. 2013. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya
- 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.

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.