

THE EFFECT OF LIGHT SLED TRAINING ON THE SPEED OF THE RUN ON THE REAL FUTSAL TEAM OF WAHID RAF JUNIOR PEKANBARU

Farisman Laia, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Farismanlaia9@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number: 0822-8592-5311

*The Sports Coaching Education
Faculty Of Teaching And Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this study is the lack of running speed on the Real Wahid RAF Junior Pekanbaru futsal team, the players are still slow when going to attack or defend when attacked by the opposing team. The purpose of this study was to determine the effect of light sled training on running speed on the Real Wahid RAF Junior Pekanbaru futsal team. As for the population in this study is the futsal player Real Wahid RAF Junior Pekanbaru, amounting to 8 people. In the research the sampling technique used was total sampling, so the samples in this study were 8 futsal players of Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. The instrument used to collect data was pre-test and post-test running 30 meters fast. Based on the analysis of pre-test and post-test data there was an increase of 0.71 seconds and based on statistical analysis of inference using the t-test resulted in a tcount of 7.1 which was greater than the table of 1.860. Means tcount > ttable. So it can be concluded that the light sled training given has a positive impact on running speed on the futsal team Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. From the results of this study it is known overall that light sled speed training is able to make a positive contribution in increasing the running speed of the futsal players on the Real Wahid RAF Junior Pekanbaru team.*

Key Words: *Effect of Light Sled, Running Speed*

PENGARUH *LIGHT SLED* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA TIM FUTSAL REAL WAHID RAF JUNIOR PEKANBARU

Farisman Laia, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd

Email: Farismanlaia9@gmail.com, Slametunri@gmail.com, Aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number: 0822-8592-5311

Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan Dan
Ilmu Pendidikan

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru, para pemain masih lambat disaat akan melakukan serangan ataupun bertahan ketika diserang tim lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *light sled* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehsehingga sampel pada penelitian ini adalah 8 orang pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Instrument yang digunakan untuk menggumpulkan data yaitu pre test dan post test lari cepat 30 meter. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,71 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji - t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,1 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,860. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *light sled* yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan *light sled* mampu memberikan sumbangan yg positif dalam peningkatan kecepatan lari terhadap para pemain futsal pada tim Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

Kata Kunci: Pengaruh *Light Sled*, Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga menurut Rosdiani (2013:60) adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain, atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Sportifitas dalam olahraga akan membuat olahraga menjadi lebih fair dan adil, demi mewujudkan tujuan dalam berolahraga, karena menurut Syafruddin (2011:3) kegiatan olahraga memiliki bermacam-macam tujuan, tergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang disukainya, yaitu kegiatan pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi tertentu.

Selain penguasaan teknik dan kemampuan yang baik, seorang atlet juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik pula. Menurut Irawadi (2014:1) Kondisi fisik adalah kemampuan fisik berupa kesanggupan tubuh seseorang dalam bekerja dan berolahraga. Lebih lanjut Irawadi (2014:6) menjelaskan unsur kondisi fisik dasar dibagi menjadi 4 unsur yaitu daya tahan, kekuatan, kecepatan, dan kelentukan, sedangkan unsur yang dibahas pada penelitian kali ini adalah kecepatan lari disaat akan melakukan perebutan bola dari penguasaan lawan dan kembali keposisi bertahan ketika lawan melakukan serangan balik. Berdasarkan hasil observasi yang telah peneliti lakukan terhadap tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru, terlihat bahwa kecepatan yang mereka miliki masih kurang optimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya para pemain dalam menggiring bola, tidak cepatnya para pemain dalam menghadang lawan ataupun dalam mengejar bola, dan kurang cepat dalam melewati lawan pada saat menguasai bola, dan susah mengikuti atau menjaga lawan sewaktu bertahan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal pada tim Real Wahid RAF Junior Pekanbaru diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan dengan baik.

Dengan banyaknya bentuk-bentuk latihan tersebut, penulis mengambil satu bentuk latihan yang akan diterapkan terhadap tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru yaitu latihan kecepatan *Light Sled*, karena latihan ini lebih cocok dengan permasalahan yang ada sewaktu observasi terhadap tim Real futsal Wahid RAF Junior Pekanbaru yaitu unsur fisik khususnya kecepatan masih kurang maksimal. Melalui latihan latihan kecepatan *Light sled* tersebut diharapkan dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan kualitas kecepatan tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul **Pengaruh Light Sled terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan RAF futsal JL. Todak, Tengkerang Barat, Marpoyan Damai, Pekanbaru. Penelitian telah dilaksanakan setelah proposal penelitian diseminarkan dan disahkan untuk dilanjutkan melakukan penelitian. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test 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 diklat)
 X = Perlakuan
 O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)
 (O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Generalisasi yang terdiri dari objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru yang berjumlah 8 orang. Menurut Suharsimi Arikunto, (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik di ambil semua. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah 8 orang pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa hasil tes lari cepat 30 m. Hasil tes tersebut berupa angka dan satuan sehingga jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif kontiniu. Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data penelitian, menurut Arikunto (2010:203) : “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”. Instrument yang digunakan adalah tes lari cepat 30 m (Irawadi 2014:108)

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa *test lari cepat 30 meter* teknik pengumpulan data dalam penelitian ini penulis mengamati sampel yang berjumlah 8 orang atlet futsal Real Wahid RAF Junior PEKANBARU saat melakukan tes lari cepat 30 meter yang dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pretest*) yang mana tes kecepatan lari dengan latihan *light sled* dengan menggunakan tes *lari cepat 30 meter* sebelum sampel melakukan latihan *light sled* dan tes terakhir (*posttest*) dengan menggunakan tes lari cepat 30 meter setelah sampel melakukan latihan *light sled* sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Sumber data yang diperoleh dari hasil tes *lari cepat 30 meter* yang dilakukan 8 pemain futsal Real Wahid RAF Junior PEKANBARU.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*.

Menurut Sudjana (2005:466) Untuk pengujian hipotesis nol tersebut kita tempuh prosedur berikut:

- a) pengamatan x_1, x_2, \dots, x_n dijadikan bilangan baku z_1, z_2, \dots, z_n dengan menggunakan rumus:

$$z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$$

\bar{x} dan s masing-masing merupakan rata-rata dan simpangan baku sampel

- b) untuk tiap bilangan baku ini dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.
- c) Selanjutnya dihitung proporsi z_1, z_2, \dots, z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$ maka:

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } z_1, z_2, \dots, z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

- d) Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlak selisih tersebut.
- e) Ambil harga yang paling besar di antara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar ini L_0

Untuk menerima atau menolak hipotesis nol, kita bandingkan L_0 ini dengan nilai kritis L yang diambil dari nilai kritis L untuk uji liliefors untuk taraf nyata α yang dipilih. kriterianya adalah : tolak hipotesis nol bahwa populasi berdistribusi normal jika L_0 yang diperoleh dari data pengamatan melebihi L dari daftar tabel L (terlampir). Dalam hal lainnya hipotesis nol diterima.

2. Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji signifikansi "t", yaitu untuk mengetahui tingkat signifikansi dari variabel X terhadap variabel Y dengan menggunakan uji t yang dikemukakan oleh Arikunto (2006:86) dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan:

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$ = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima yaitu : Terdapat pengaruh latihan kecepatan *light sled* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF junior Pekanbaru

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

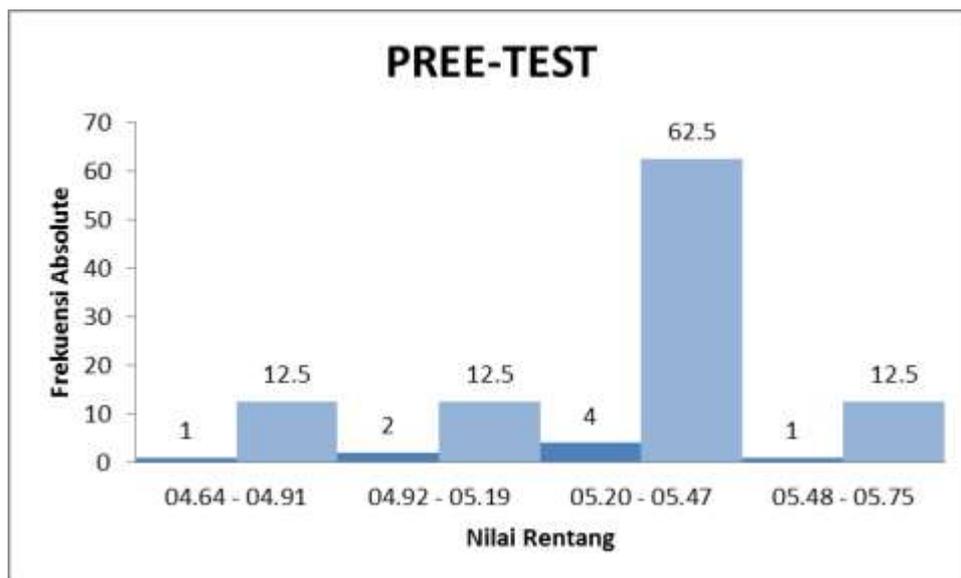
Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *light sled* terhadap kecepatan lari Pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Diketahui bahwa kecepatan lari terbaik adalah 04.64 detik dan kecepatan lari terendah adalah 05.75 detik. Mean atau rata-rata = 5.27 detik serta standar deviasi atau simpangan baku = 0.63 detik. Kemudian data *pre test* kecepatan lari tersebut di distribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,27. Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	04.64 - 04.91	1	12,5%
2	04.92 - 05.19	2	12,5%
3	05.20 - 05.47	4	62,5%
4	05.48 - 05.75	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Dari tabel Distribusi *frekuensi* di atas dari 8 sampel, sebanyak 1 orang (12,5%) dengan rentang interval 04,64-04,91 dengan kategori sedang, Kemudian 2 orang (12,5%) dengan rentang interval 04,92-05,19 dengan kategori kurang, sedangkan 4 orang (62,5%) dengan rentang interval 05,20-05,47 dengan kategori kurang dan sisanya 1 orang (12,5%) dengan rentang interval 05,48-05,75 dengan kategori kurang.

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pre Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

1. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kecepatan Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

Dari tes kecepatan lari 30 meter pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru diketahui bahwa nilai kecepatan lari terbaik adalah 04.18 detik dan kecepatan lari terendah adalah 05.04 detik, Mean atau nilai rata-rata kecepatan lari 30 meter pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru adalah 4.56 detik serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 0.28 detik.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,21. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

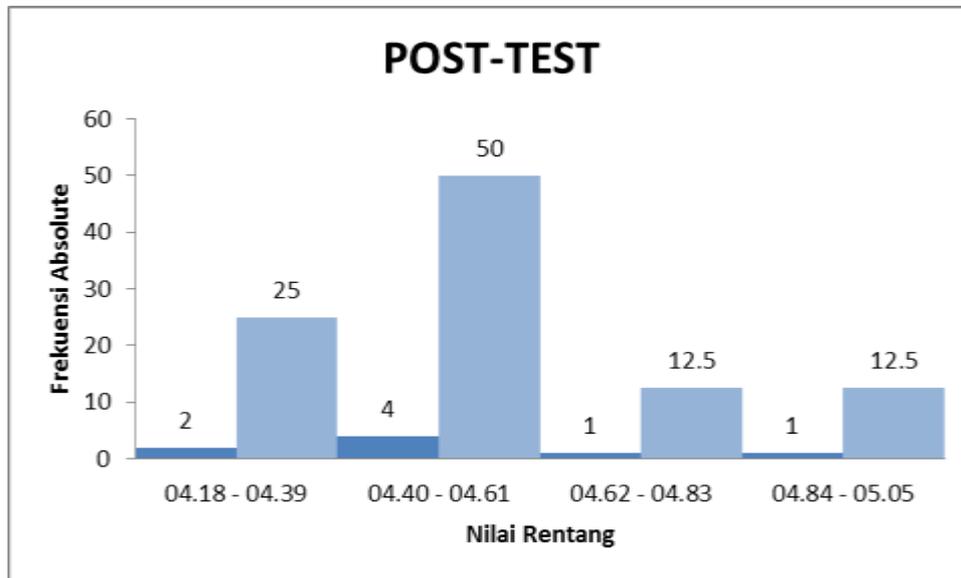
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	04.18 - 04.39	2	25%
2	04.40 - 04.61	4	50%
3	04.62 - 04.83	1	12,5%
4	04.84 - 05.05	1	12,5%
Jumlah		8	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 04.18-04.39 terdapat 2 orang atau 25%, Pada kelas interval yang kedua

dengan rentang kelas 04.40-04.61 terdapat 4 orang atau 50%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 04.62-04.83 terdapat 1 orang atau 12,5%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 04.84-05.05 terdapat 1 orang atau 12,5%.

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *liliefors*. Uji *liliefors* ini berguna untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji *liliefors* diawali dengan menentukan nilai Z_i dengan cara nilai X dikurangi dengan nilai rata-rata kemudian dibagi dengan nilai standar deviasi. Kemudian hasil nilai Z_i ini digunakan untuk menentukan nilai luas kurva normal. Apabila nilai Z_i negatif maka 0,5 dikurangi dengan nilai luas kurva normal, namun apabila Z_i positif maka 0,5 ditambah dengan nilai luas kurva normal. Hasil tersebut disebut nilai F_{z_i} . Nilai F_{z_i} ini dikurangi dengan nilai S_{z_i} yang menghasilkan nilai mutlak dari $|F(z_i) - S(z_i)|$. Nilai yang tertinggi pada nilai mutlak tersebut disebut dengan nilai L_{hitung} yang akan dibandingkan dengan nilai L_{tabel} .

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru di dapat L_{hitung} *pre test* sebesar 0,2752 dan L_{hitung} *post test* sebesar 0.1746 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 8 orang adalah 0,285. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

Lari Cepat 30 meter	L hitung		L table
Saat <i>Pre Test</i> Lari Cepat 30 M	0.2752	<	0,285
Saat <i>Post Test</i> Lari Cepat 30 M	0.1746		0.285

2. Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} yang diambil dengan $dk = n - 1$ ($8-1 = 7$) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 7,1. Apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan berdasarkan data penelitian di lapangan, sebagaimana, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *light sled* terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil *Pre Test* dan *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

Kecepatan Lari 30 Meter	Mean/Rata-Rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
<i>Pre Test</i> Lari 30 Meter	5,27	7,1	>	1,895	Signifikan
<i>Pre Test</i> Lari 30 Meter	4,56				

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar $7,1 > 1,860$ (t_{tabel}) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan *light sled* terhadap kecepatan Lari Pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kecepatan Lari pada saat *pre test* dan *post test* menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan lari Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru menjadi lebih baik setelah diberikan latihan *light sled* dengan nilai peningkatan sebesar 9,03%. Peningkatan kecepatan lari tersebut didapat dari perbandingan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kecepatan Lari sebesar 5,27 detik dan hasil rata-rata *posttest* kecepatan Lari sebesar 4,56 detik sehingga memberikan perubahan sebesar 9,03%. Ini menunjukkan bahwa latihan *light sled* memberikan perubahan yang signifikan. Tentunya untuk hasil yang lebih baik, latihan *light sled* ini dapat diberikan untuk jangka waktu yang panjang. Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah 7,1 yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,860. sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan *light sled* terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *light sled* maka akan semakin baik pula kecepatan lari para pemain Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan Lari pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru pada saat *pree test* hanya mencapai nilai rata-rata 5,27 sehingga tergolong pada kategori **sedang** pada norma tes menggiring bola, kemudian saat *post test* mencapai nilai rata-rata 4.56 sehingga tergolong pada norma tes dengan kategori **Baik**. Pada Penelitian ini dilakukan *pree test* lari cepat 30 meter terlebih dahulu sebelum memberikan perlakuan sebanyak 16 kali latihan yang akan diterapkan. Pd *pree test* yang dilakukan terhadap sampel yang berjumlah 8 orang, menghasilkan 1 orang sampel dengan rentang waktu 04,64 – 04,91 dengan kategori baik, 2 orang sampel dengan rentang waktu 04,92 – 05,19 dengan kategori kurang, 4 orang sampel dengan rentang waktu 05,20 – 05,47 dengan kategori kurang sekali dan 1 orang sampel dengan rentang waktu 05,48 – 05,75 dengan kategori kurang sekali. Setelah mendapatkan hasil dari *pree test* tersebut kemudian dilakukan perlakuan sebanyak 16 kali dalam bentuk latihan yaitu latihan *light sled*.

Setelah memberikan perlakuan dalam bentuk latihan sebanyak 16 kali, kemudian dilakukan kembali *post test* lari cepat 30 meter untuk mengetahui pengaruh dari latihan *light sled* yang diterapkan. Dari tes yang diberikan ini, 2 orang sampel 2 orang sampel menghasilkan rentang waktu 04,18 – 04,39 dengan kategori baik, 4 orang sa,pel dengan rentang waktu 04,40 – 04,61 dengan kategori sedang, 1 orang sampel dengan rentang waktu 04,62 – 04,83 dengan kategori kurang, dan 1 orang sampel dengan rentang waktu 04,48 – 05,05 dengan kategori kurang. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,71 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji - t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,1 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,860. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *light sled* yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan *light sled* mampu memberikan sumbangan yg positif dalam peningkatan kecepatan lari terhadap para pemain futsal pada tim Real Wahid RAF Junior pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Light Sled* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru. Permasalahan pada penelitian ini adalah kecepatan lari para Pemain pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru masih kurang optimal, karena disaat melakukan serangan ataupun disaat terkena serangan balik. Para pemain masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban disaat akan melakukan serangan ataupun balik kepertahanan disaat terkena serangan balik. Untuk menyelesaikan masalah tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian dengan memberikan program latihan *Light Sled* untuk meningkatkan kecepatan lari para pemain futsal pada tim Real Wahid RAF Junior Pekanbaru.

Adapun jenis dalam penelitian yang digunakan adalah *experiment* dengan desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 8 orang pemain futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru dengan instrument tes yaitu *pree test* dan *pos test* lari cepat 30 meter yang menghasilkan waktu tercepat disaat *pree test* yaitu 04,64 detik yang diraih oleh pemain yg bernama Satya Haprabu Wibi dan waktu terlambat yaitu 05,75 detik yang diraih oleh Muhamad Iqmal. Sedangkan waktu terbaik disaat melakukan *post tes* sebesar 04,18 detik diraih oleh Nanang Abdilah dan waktu terlama sebesar 05,05 detik diraih oleh Muhamad Iqmal. Hasil rata-rata *pree tes* lari cepat 30 meter yaitu sebesar 5,27 detik dan hasil rata-rata *post test* lari cepat 30 meter yaitu sebesar 4,56 detik. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,71 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji - t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,1 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,860. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *light sled* yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap kecepatan lari. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *light sled* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru

Rekomendasi

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

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan program latihan *light sled* ini dapat diterapkan untuk jangka yang lebih panjang.
2. Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi kecepatan lari para pemain pada Tim Futsal Real Wahid RAF Junior Pekanbaru dalam rangka meningkatkan kecepatan lari disaat bermain.
3. Diharapkan bagi pemain, agar lebih tekun dan sungguh-sungguh dalam mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mengikuti intruksi dari pelatih dengan patuh.
4. Para Pemain dapat menjaga kondisi tubuh agar selalu fit, baik disaat akan melakukan latihan ataupun pertandingan
5. Dukungan dari pihak manager yang harus lebih baik dari segi apapun, supaya para pemain bisa lebih bersemangat lagi disaat berlatih
6. Diciptakannya komunikasi yang baik, baik dari pelatih ke pemain ataupun pemain ke sesama pemain supaya terciptanya kekompakan dalam sebuah tim
7. Pelatih harus bisa menyamakan para pemain tanpa harus ada pemain kesayangan, ataupun pemain bintang. Agar terciptanya persaingan yang baik antara pemain

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, Imran (2013), *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan*.
- Arikunto,Suharsimi. (2006), *Prosedur Penelitian*. Jakarta.
- Arsil (2000), *Pembinaa Kondisi Fisik: Padang*.
- Asmar Jaya, (2008). *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*:Pustaka Timur.
- Asriady Mulyono, Muhammad (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal*:Laskar Aksara.Banda Aceh.
- Harsono (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*:Jakarta. Tambak Kusuma.
- Justinus Lhaksana, (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*.
- Mylsidayu Apta & Kurniawan Febi (2015), *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung.
- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga:Dahara Prize*. Semarang.
- Widiastuti (2011), *Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Zaidan Almahti. (2008). *Bisnis futsal*:Perpustakaan Nasional.Yogyakarta.
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*.Pekanbaru
- Koger, Robert. 2005. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. United States of America.
- Luxbacher. Joseph A. 2012. *Sepakbola Edisi Kedua*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- A.Vai (2018). Profile Conditions and Athletes Pshyikis Silat PON Riau Year 2016. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 2018.