THE EFFECT OF SPEED PLAY TRAINING ON THE FUTSAL PLAYER RUNNING SPEED OF SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU

Jefri Salmi, Zainur, Aref Vai
Email : jefrysalmi12@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No HP. 081267497611

Sport Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *study aimed to analyze the effect of speed play training on the futsal player running speed of smk taruna masmur pekanbaru. The design of this study uses a group of the research is wearing the approach one group pretest-posttest design. The populations in this study are 10 students. The sampling technique is to use the total sampling, where the total population is sampled. Data collection techniques were obtained from pre-test and post test. The instrument used in this research was a 30 meter running speed test to measure running speed. The data is then statistically processed to test the normality using the lilliefors test at a significance level of 0.05a. Based on the analysis of statistical data, the data pree test* L_{hitung} *of* 0,128, *1964 data post test* L_{hitung} *of* 0,150 and L_{tabel} 0,258,then $L_{hitung} < L_{tabel.}$ *Based on data analysis pree-test and post-test there are differences in the numbers are rising or an increase of* 1,73. *Based on t test analysis produces* $T_{tabel} > T_{hitung}$ *of* 86,5 and T_{tabel} 1,833, then $T_{hitung} > T_{tabel.}$ Thus , there is *the effect of speed play training on the futsal player speed of SMK Taruna Masmur Pekanbaru.*

Key Words: *Speed Play, Speed*

PENGARUH LATIHAN SPEED PLAY TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN FUTSAL SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU

Jefri Salmi, Zainur, Aref Vai
Email : jefrysalmi12@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com, Aref.vai@lecturer.unri.ac.id
No. HP: 081267497611

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Latihan *Speed Play* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru. Penelitian dengan menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini berjumlah 10 siswa. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan lari 30 Meter untuk mengukur kecepatan lari. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji liliefors pada taraf signifikan α (0.05). Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pree-test* L_{hitung} sebesar 0,128, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,150 dan L_{tabel}0,258, berarti $L_{hitung} < L_{tabel.}$ Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 1,73. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **86,5** dan T_{tabel} **1,833**, berarti $T_{hitung}>T_{tabel.}$ Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Speed Play* terhadap Kecepatan pemain Futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru.

Kata Kunci: *Speed Play*, Kecepatan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hal yang sangat dekat dengan manusia, kapan dan dimana saja manusia tersebut berada. Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus dibiasakan, karena olahraga dapat menjaga kebugaran tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Peranan olahraga dalam peningkatan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak memegang peranan penting dan mempunyai banyak manfaat, sebagaimana yang dikemukakan oleh faizati karim (2002) menjelaskan manfaat yang diambil dalam berolahraga diantaranya adalah sebagai berikut: (1) Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut istirahat menurun, kapasitas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang (2) Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang. (3) Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cedera. (4) Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan ideal. (5) Mengurangi resiko terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik dan diastolic. (6) Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormone terhadap jaringan tubuh. (7) Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh. Menyadari akan manfaat olahraga tersebut, maka kecenderungan dalam melakukan aktifitas olahraga oleh sebagian masyarakat diarahkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani sedangkan yang lainnya bertujuan untuk peningkatan prestasi. Selain olahraga mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan, olahraga juga mempunyai beberapa tujuan sebagaimana yang dikemukakan Sajoto (1995:1) tujuan manusia dalam berolahraga ada 4 yaitu : (a) Untuk rekreasi (b) Untuk tujuan pendidikan (c) Untuk mencapai tingkat kesegaran jasmani (d) Untuk prestasi. Menurut Suryanto Rukmono, olahraga merupakan setiap kegiatan yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia sehingga tubuh manusia terasa lebih sehat dan kuat, baik secara jasmaniah maupun rohaniah.

Diantara cabang olahraga berprestasi yang mendapatkan perhatian untuk dikembangkan dan dibina adalah cabang olahraga futsal. Futsal (*futbol sala*) dalam bahasa spanyol berarti sepakbola dalam ruangan (Justinus Lhaksana. 2011) futsal kini menjadi tren yang digemari berbagai kalangan usia, meskipun olahraga ini tergolong baru, olahraga ini bisa menjadi pilihan untuk mengisi waktu luang terlebih lagi pada saat hari libur. Futsal menjadi wadah untuk mengembangkan bakat.Seorang pemain futsal harus bisa menguasai teknik bermain seperti penguasaan bola, kombinasi serangan dan bertahan. Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga futsal diperlukan beberapa faktor penunjangan.Faktor-faktor menurut Rubianto Hadi (2007:55). ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu (a) latihan fisik (b) latihan teknik (c) latihan taktik (dan) latihan mental". Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki oleh seorang atlet.

Dilihat dari keempat faktor tersebut maka untuk bermain futsal dengan baik dibutuhkan latihan untuk menguasai teknik-teknik dasar bermain. menurut Justinus Lhaksana (2011) teknik yang perlu dimiliki pemain futsal adalah mengumpan (passing), menahan bola (control), mengumpan (chipping), menggiring bola (dribbling) dan menembak bola (shooting) sedangkan untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan futsal tentu saja harus didukung oleh kondisi fisik yang bagus.

Kondisi fisik merupakan salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet , bahkan sebagai landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kondisi fisik yang baik dibutuhkan pula

latihan fisik yang baik juga. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuanya adalah untuk membentuk kondisi sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan dan kebugaran. Mengenai pentingnya kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli diantaranya Mochamad Sajoto (1999: 8-9), kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Begitu juga Bompa (2000) mengatakan bahwa persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi).

Kondisi fisik yang bagus sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktik seorang pemain futsal. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik apabila kondisi fisiknya buruk maka prestasi yang diraih tidaklah sama seperti pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi dan kondisi fisik yang bagus. Dengan latihan fisik, kondisi pemain yang buruk akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram yang baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada penampilan tim. Menurut Mochamad Sajoto (1988) pembinaan kondisi fisik dalam olahraga bahwa kalau seorang atlet ingin berprestasi harus memiliki kondisi fisik seperti daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*Agility*), daya ledak (*Power*), kelenturan (*flexibility*), ketepatan (*accuration*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), reaksi (*reaction*). Salah satu komponen kondisi fisik yang sangat berpengaruh dalam permainan futsal adalah kecepatan (*speed*).

Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya (Suharno HP, 1993). Sedangkan menurut Sajoto (1995), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya. Berdasarkan pengertian kecepatan dari para ahli yang dijelaskan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah hal utama yang dibutuhkan oleh seorang pelari cepat atau *(sprint)*. Dalam jurnal Suryani, Ramadi, Aref Vai (2016:4) Kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas system syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dalam jurnal Rianto, Ramadi, Aref Vai (2016:4) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Menurut (Suharno, 1993) dalam jurnal Rendi Juanda, Slamet, Ardiah Juita (2018:3) Kecepatan adalah kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakangerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil yang sebaik-baiknya. Ismaryati (2006:57) dalam jurnal Hermansyah, Saripin, Nita Wijayanti (2015:4) kecepatan adalah kemampuan dasar mobilitas sistem syaraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Dalam jurnal Ali Ridho (2018) Kecepatan merupakan salah satu komponen biomotor yang diperlukan dalam waktu yang sesingkat mungkin sebagai hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langka.

Dari penelitiaan sebelumnya, penulis menemukan dua penelitian yang menarik yaitu penelitian Irvan, Arifuddin Usman, Arimbi (2019) dan Reza Agus Hariyanto, I Ketut Yoda, Gede Doddy Tisna MS (2017). Dalam penelitian Irvan, Arifuddin Usman, Arimbi menyatakan latihan metode speed play menunjukan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kapasitas VO2max atlet sedangkan dan Reza Agus Hariyanto, I

Ketut Yoda, Gede Doddy Tisna MS (2017). menyatakan latihan speed play meningkatkan kecepatan dan volume oksigen. Didalam jurnal (muh akmal, 66:2014) Speed Play training merupakan latihan yang sangat menyenangkan dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kapasitas aerobik atlet. Pada pelatihan Speed Play pada penelitian ini menggunakan Speed Play terkawal dengan intensitas rendah. Jika pelatihan ini dilaksanakan secara sistematis, berulang-ulang dan dengan durasi waktu yang lama. Maka akan meberikan dampak positif terhadap peningkatan volume oksigen maksimal dan kecepatan Dari penelitian terdahulu penulis dapat melihat perbedaan dari tujuan dari latihan tersebut.

Dari hasil pengamatan penulis saat pemain futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru mengikuti pertandingan antar pelajar di suatu event platinum arena futsal cup di Pekanbaru, pemain sangat kesusahan menyeimbangi kecepatan lawan pada saat satu lawan satu sehingga lawan dengan sangat mudah melewati pemain dan mencetak angka. kesalahan ini sering terjadi sehingga mereka mengalami kekalahan. Oleh karena itu, para pemain membutuhkan pelatihan yang ekstra untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki oleh para pemain tersebut.

Dalam hal apapun yang diperlukan adalah latihan (praktek), latihan yang dilakukan harus meningkatkan untuk memberikan tantangan dan untuk menghindari kejenuhan.Ada banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Pada buku Justinus Lhaksana (2011) ada beberapa macam metode yang dapat digunakan dalam melakukan latihan kecepatan yaitu *interval training dan speed play*. Dari uraian diatas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian yang berjudul : **"Pengaruh Latihan *Speed Play* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru".** Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Speed Play* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan olahraga SMK Taruna Masmur, jl. Soekarno Hatta Kota Pekanbaru. Waktu Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2019-April 2020. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design,* dimana dalam desain ini terhadap *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk pengambilan data adalah Tes Kecepatan Lari 30 Meter. Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji liliefors, hipotesis statistik yang diujikan menggunakan pengukuran uji**t**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan speed play dengan menggunakan instrument tes lari 30 meter terhadap 10 orang pemain Futsal SMK TARUNA PEKANBARU. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Speed Play*

yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan latihan *Speed Play* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

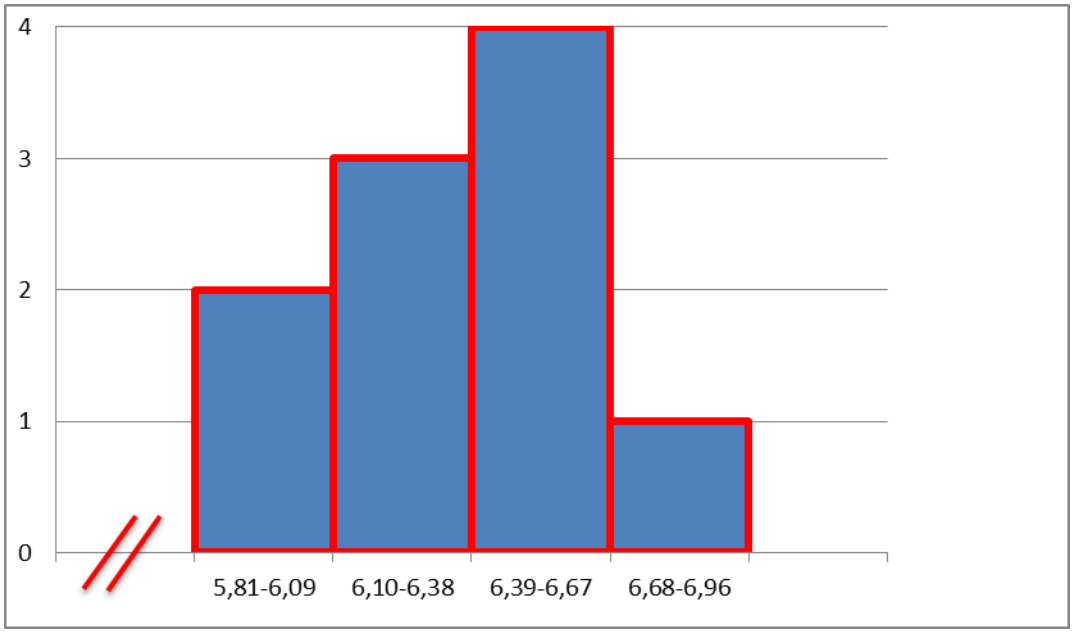
Berdasarkan analisis hasil kecepatan lari *Pree-test* tes kecepatan lari 30 meter diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: waktu tertinggi 6,93 m/detik , waktu terendah 5,81 m/detik dengan rata-rata 6,38 m/detik, standar deviasi 0,43 m/detik, dan varians 0,19 m/detik. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Nilai Interval Kecepatan Lari *Pree-Test* Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kecepatan Lari Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	5,91-6,22	2	20%
2	6,23-6,54	3	30%
3	6,55-6,86	4	40%
4	6,87-7,18	1	10%
	Jumlah	10	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kecepatan lari pemain Futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU)

Berdasarkan kecepatan lari distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (20%) memiliki hasil tes kecepatan lari 30 dengan kelas interval 5,81-6,09 dengan kategori orang kurang sekali. kemudian sebanyak 3 orang sampel (30%) dengan kelas interval 6,10-6,38 dengan kategori orang kurang, kemudian 1 orang sampel berada di kelas interval 6,39-6,67 (10%) dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang (40%) dengan kelas interval 6,68-6,96 dengan kategori orang baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dari tabel berikut :



Grafik 1. Hasil Kecepatan Lari Pree-test tes kecepatan lari 30 meter

Berdasarkan analisis hasil Kecepatan Lari *Post-test* tes kecepatan lari 30 meter diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: waktu tertinggi 7,14 m/detik, waktu terendah

5,91m/detikdengan rata-rata 6,52 m/detik, standar deviasi 0,48 m/detik, dan varians 0,23 m/detik. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

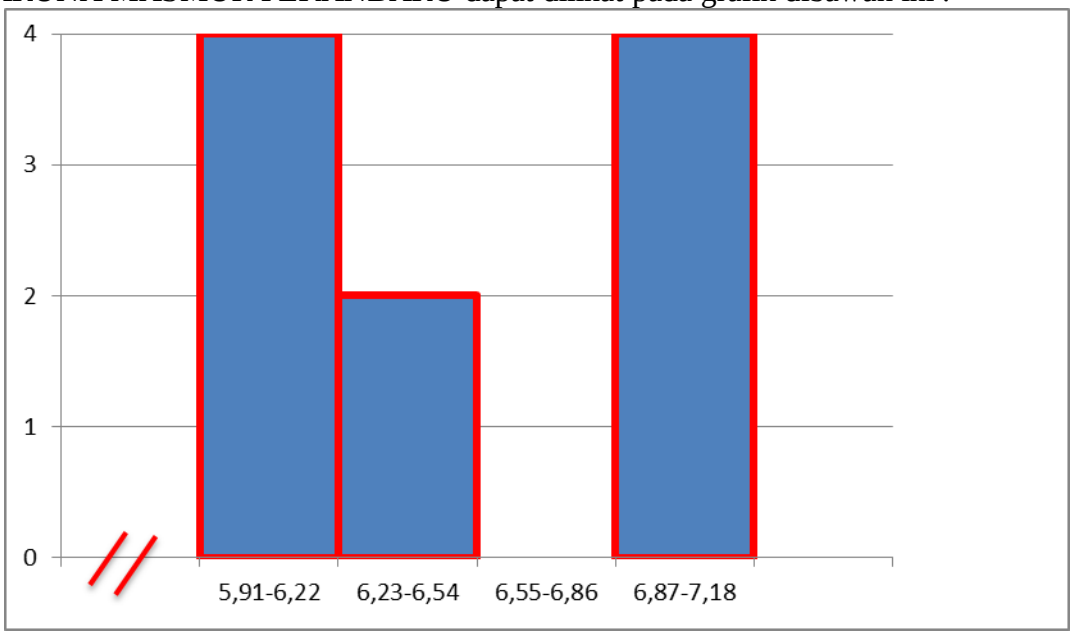
Tabel 2. Nilai Interval Kecepatan Lari *Post-test* Tes kecepatan lari 30 meter

No	Kecepatan Lari Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	5,91-6,22	4	40%
2	6,23-6,54	2	20%
3	6,55-6,86	0	0%
4	6,87-7,18	4	4%
	Jumlah	10	100%

Sumber: (Data olahan hasil tes kecepatan lari pemain futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU)

Berdasarkan Kecepatan Lari distribusi frekuensi persentasi dari 10 orang sampel diatas ternyata sebanyak 4 orang sampel (40%) memiliki hasil tes kecepatan lari 30 meter dengan kelas interval 5,91-6,22 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (20%) dengan kelas interval 6,23-6,54 dengan kategori sedang, kemudian tidak ada sampel berada di kelas interval 6,55-6,86 (0%), kemudian sebanyak 4 orang (40%) dengan kelas interval 6,87-6,18 dengan kategori baik.

Selanjutnya untuk lebih jelas hasil dari *post-test* kecepatan pemain Futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Grafik 2. Hasil Kecepatan Lari Post-test tes kecepatan lari 30 meter

Analisa Data

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Speed Play***(X)** dan tes Kecepatan lari 30 meter**(Y).**

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test* Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Hasil Kecepatan Lari Pree-test Tes Kecepatan Lari 30 Meter	0,128	0,258	Normal
2	Hasil Kecepatan Lari Post-test Tes Kecepatan Lari 30 Meter	0,150	0,258	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa kecepatan lari hasil *pree-test* tes kecepatan lari 30 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,128 m/detik dan L_{tabel} 0,258.Dapat disimpulkan penyebaran kecepatan lari hasil *pree-test* tes kecepatan lari 30 meteradalah berdistribusi normal.Untuk pengujian kecepatan lari hasil *post-test* tes kecepatan lari 30 meter menghasilkan L_{hitung} 0,150 /detik dan L_{tabel} sebesar 0,258.Dapat disimpulkan penyebaran kecepatan lari hasil *post-test* tes kecepatan lari 30 meteradalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:
H_{α}: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Speed Play* (X) Terhadap Kecepatan dalam Permainan (Y) Pada Tim Futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU

Tabel 4. Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
86,5	1,833	Jika $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: "terdapat pengaruh latihan *Speed Play* (X) terhadap kecepatan dalam permainan (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **86,5** dan t_{tabel} sebesar **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel,}$ maka H0 ditolak dan H1 diterima.

Pembahasan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Kecepatan sangat dibutuhkan oleh pemain futsal untuk melakukan penyerangan dan bertahan. Apabila pemain tidak memiliki kecepatan yang bagus akan berdampak pada timnya.

Dari hasil pengamatan penulis saat pemain futsal SMK Taruna Masmur Pekanbaru mengikuti pertandingan antar pelajar di suatu event platinum arena futsal cup di Pekanbaru, pemain sangat kesusahan menyeimbangi kecepatan lawan pada saat satu lawan satu sehingga lawan dengan sangat mudah melewati pemain dan mencetak angka. kesalahan ini sering terjadi sehingga mereka mengalami kekalahan. Oleh karena itu, para pemain membutuhkan pelatihan yang ekstra untuk memperbaiki kekurangan yang dimiliki oleh para pemain tersebut.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah latihan *speed play*, *Speed Play* adalah latihan yang diselingi dengan bentuk lari-lari kecil atau jogging dan kemudian dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya.*Speed Play* menggunakan dua kali sprint yang diselingi dengan periode *recovery* dengan cara lari pelan atau jogging. Sprint sejauh 30 meter, jogging 90 meter, sprint lari 30 meter, kemudian jogging 90 meter sebagai *fase recovery*, dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan Lari 30 Meter, sebelum melakukan latihan *Speed Play* dan sesudah melakukan latihan *Speed Play*.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Speed Play* (X) terhadap kecepatan dalam permainan (Y) Pemain Futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU ini menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut.

Dari 10 orang sampel ada penaikan atlet dalam melakukan kecepatan lari awal *(pre-test)* dan kecepatan lari akhir *(post-test)*, salah satunya Boby Kurniawan mengalami kenaikan waktu yang cukup signifikan dari hasil *pretest* 6,93 m/detik dan *post-test* 7,14 m/detik maka dapat nilai bedanya sebesar 0,21 m/detik dikarenakan siswa tersebut ketika sedang diberikan latihan, siswa tersebut melakukan latihan dengan sungguh-sungguh dan mengikuti setiap instruksi yang peneliti berikan. Kemudian ada Defano Wilianto dan Deni Saputra yang mengalami kenaikan yang tidak terlalu signifikan hasil waktu *pretest* dan *posttest* yang disebabkan karena jadwal mereka pulang sekolah bertepatan dengan jadwal latihan setiap minggunya, selanjutnya dikarenakan fisik mereka yang juga sudah terkuras terlebih dahulu ketika mereka berada disekolah. Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan, para pemain ada yang berhalangan hadir dan sakit.Ada beberapa atlet yang juga mendapatkan peningkatan yang stabil, dikarenakan pada saat latihan mereka melakukan instruksi dari pelatih berikan.

Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya adalah menggunakan bentuk latihan *Speed Play*.*Speed Play* atau bermain dengan kecepatan ini dilaksanakan di alam terbuka dengan jarak dan tingkat kecepatan tertentu untuk dapat memelihara, membangun kondisi tubuh seseorang yang memiliki ciri khusus terhadap pemberian respon kerja tubuh dari pembebanan yang diberikan. *Speed Play Menggabungkan* tuntutan aerobik dengan gerakan kontinyu dengan kecepatan interval, metode *Speed Play training* merupakan latihan yang sangat menyenangkan dan bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan kapasitas aerobik atlet (muh akmal, 66:2014). Pada latihan *Speed Play* pada penelitian ini menggunakan Speed *Play terkawal* dengan intensitas rendah. Jika pelatihan ini dilaksanakan secara sistematis, berulang-ulang dan dengan

durasi waktu yang lama. Maka akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan volume oksigen maksimal dan kecepatan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap kecepatan pemainfutsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU. Sementara itu metode dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *One Group Preetest-Posttest Design* dan menggunakan instrumen tes kecepatan lari 30 meter. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang. Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat di simpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Speed Play(X) terhadap kecepatan lari (Y) kepada pemain Futsal SMK TARUNA MASMUR PEKANBARU.

Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Speed Play* untuk meningkatkan kecepatan lari dalam permainan.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kecepatan lari dalam permainan.
4. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan atlet pada umumnya dan atlet Futsal pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

Albertus Fenanlampir dan M. Muhyi Faruq, (2014).*Tes dan Pengukuran dalam*

Ali Ridho (2018) *Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Lari 60 M. Jurnal Prestasi Olahraga.* Vol. 3 No. 1 2018.

Almy, muh akmal. 2014. "*Perbedaan Pengaruh Circuit Training Dan Fartlek Training Terhadap Peningkatan Vo2 Max Dan Indeks Massa Tubuh"* jurnal keolahragaan volume 2, no. 1 (hal. 59-68).

Arikunto, suharmisi, (2002).*Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktik.*

Bompa (2000). Total Training For Young Champions. York University. Canada Ismaryati, (2008).*Tes dan Pengukuran Olahraga,* surakarta : LPPM UNS dan

Hermansyah, Saripin, Nita Wijayanti (2015:4) *Hubungan Kecepatan Lari 60 Meter Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.* JOM FKIP UNRI. Vol 2 No. 2 2015.

Irma Suryani, Ramadi, Aref Vai (2016: 4) *Hubungan Kecepatan Lari 60 Meter dengan Hasil Lompat Jauh.* JOM FKIP UNRI.

Irvan, Arifuddin Usman, Arimbi (2019) *Metode Speed Play terhadap kapasitas kardiorespirasi atlet*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar Jakarta : Bina Aksara.

Joko Rianto, Ramadi, Aref Vai (2016: 4) *Hubungan Kecepatan Lari 40 Yard Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok.* JOM FKIP UNRI.

Rendi Juanda, Slamet, Ardiah Juita (2018:3) *Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan Lari.* JOM FKIP UNRI. Volume 5 Edisi 2 Juli-Desember 2018.

Reza Agus Hariyanto, I Ketut Yoda, Gede Doddy Tisna MS (2017) *Pengaruh Pelatihan Fartlek Terhadap Volume Oksigen Maksimal dan Kecepatan*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha. Volume 5 Nomor 2 Tahun 2017
UNS Press.