

THE EFFECT OF HOLLOW SPRINTS TRAINING ON SPEED IN GAME OF FOOTBALL TEAM HIGH SCHOOL 2 TAMBANG

Adi Syahdinur, Zainur, Ni Putu Nita Wijayanti

E-mail: adisyahdinur27@gmail.com Dr.zainurunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
No.HP: 082385477927

*Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: The problem in this research is that there are still shortcomings when competing and training. This can be seen from the difficulty of players when blocking the opponent's attack speed. This also caused one of the teams to rarely win. Therefore training is needed to increase speed. To fix this problem the author gives the form of the Hollow Sprint exercise. The title raised in this research is "The Effect Of Hollow Sprints Training On Speed In Game Of Football Team High School 2 Tambang". The form of this research is (using a one group pretest-posttest design approach) with a sample of 16 people from the Football Team High School 2 Tambang. The instrument used in this research was to use a 30 meter running speed test that aims to know The Effect Of Hollow Sprints Training On Speed In Game Of Football Team High School 2 Tambang. After that, the data is processed statistically, to test normality using the Liliefors test at a significant level of 0.05 α . The proposed hypothesis was found The Effect Of Hollow Sprints Training On Speed In Game Of Football Team High School 2 Tambang. Based on the analysis of statistical data, it produces pre-test data an Lcount 0.148, a post-test data of Lcount 0.166 and Ltable 0.213, meaning that Lcount < Ltable. Based on the analysis of pre-test and post-test data there are differences in numbers that increase or ride by 3.75. Based on the analysis of the t test produces a Tcount 75 m / sec and a Ttable 1.751, meaning Tcount > Ttable. Thus, be found The Effect Of Hollow Sprints Training On Speed In Game Of Football Team High School 2 Tambang.

Key Words: *Hollow Sprints Training, Speed.*

PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINTS* TERHADAP KECEPATAN DALAM PERMAINAN TIM SEPAK BOLA SMA NEGERI 2 TAMBANG

Adi Syahdinur, Zainur, Ni Putu Nita Wijayanti

E-mail: adisyahdinur27@gmail.com Dr.zainurunri@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com
No.HP: 082385477927

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat bertanding dan latihan. Hal ini dapat dilihat dari pemain kesulitan saat menghadang kecepatan serangan lawan. Hal ini juga menjadi penyebab salah satu tim tersebut jarang menang. Oleh karena itu dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kecepatan. Untuk membenahi masalah tersebut penulis memberikan bentuk latihan *Hollow Sprints*. Judul yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan *Hollow Sprints* Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang”. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design*) dengan sampel 16 orang Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kecepatan lari 30 meter yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Hollow Sprints* terhadap kecepatan dalam permainan tim sepak bola sma negeri 2 tambang. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprints* Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang. Berdasarkan analisis data statistik, menghasilkan data *pree-test* L_{hitung} sebesar 0,148, data *post-test* L_{hitung} sebesar 0,166 dan L_{tabel} 0,213, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Berdasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* ada perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 3,75. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar **75 m/detik** dan T_{tabel} **1,751**, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprints* terhadap Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang.

Kata Kunci: Latihan *Hollow Sprints*, Kecepatan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang tidak bisa diabaikan dalam aktivitas keseharian manusia, karena dengan berolahraga manusia akan memiliki kesegaran jasmani yang baik di dalam tubuhnya. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga baik sebagai salah satu pekerjaan khusus, tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sangat diminati oleh masyarakat, terutama kaum muda adalah olahraga sepak bola. Menurut Sukintaka (1979:103) sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan bola. Olahraga sepak bola ini dapat dimainkan oleh siapa saja, baik anak-anak usia muda maupun usia tua. Sepak bola bukanlah permainan yang bersifat perseorangan akan tetapi merupakan permainan yang bersifat beregu. Setiap regu terdiri atas 11 orang dan setiap tim diperbolehkan memiliki pemain cadangan, sehingga harus ada kerja sama antar pemain untuk menghasilkan kemenangan. Meskipun tim terdiri atas pemain yang memiliki keterampilan dan tehnik yang baik tetapi tidak memiliki kemampuan kolektif antar pemain, maka tidak menjadi jaminan tim tersebut akan menjadi tim yang solid.

Menurut Syafruddin(2011:55) beberapa faktor penunjang prestasi yaitu (a) kondisi fisik, (b) teknik, (c) taktik, dan (d) faktor mental (psikis). Keempat faktor ini mutlak harus dimiliki seorang atlet. Dilihat dari keempat faktor diatas maka untuk bermain sepak bola dengan baik, dibutuhkan pula latihan fisik yang baik. Latihan fisik merupakan aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Latihan fisik umumnya dikelompokkan dalam beberapa kategori, tergantung pada pengaruh yang ditimbulkannya pada tubuh manusia. Latihan fisik merupakan bagian terpenting untuk semua cabang olahraga. Tujuannya adalah untuk membentuk kondisi tubuh sebagai dasar untuk meningkatkan ketahanan, kebugaran, dan pencapaian suatu reaksi. Mengenai pentingnya kondisi fisik diterangkan oleh beberapa ahli diantaranya Sajoto(2003) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Menurut Harsono(2001) mengatakan bahwa latihan kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam program latihan atlet, terutama atlet pertandingan.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain. Kondisi fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk juga bagi penampilan teknik dan taktiknya. Setiap pemain dituntut untuk memiliki kemampuan strategi bermain yang juga harus baik. Sehebat apapun seorang pemain dalam hal teknik dan taktik tetapi tanpa disadari kondisi fisik yang baik maka prestasi yang akan diraih tidaklah sama dengan pemain yang memiliki kemampuan teknik, strategi, dan tentunya kondisi fisik yang baik. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan dalam permainan atlet tersebut.

Menurut Sajoto(2003:8) ada 10 macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain yaitu (1) kekuatan (Strength), (2) daya tahan (endurance), (3) daya otot (muscular power), (4) kecepatan (speed), (5) daya lentur (flexibility), (6) kelincahan (agility), (7) koordinasi (coordination), (8) keseimbangan (balance), (9) ketepatan (accuracy), (10) reaksi (reaction). Sedangkan untuk memperoleh prestasi yang baik dalam permainan sepak bola tentu saja harus didukung

oleh penguasaan teknik dasar bermain sepak bola. Menurut Engkos Kosasih (1985:216) menjelaskan teknik dasar bermain sepak bola dibagi menjadi enam bagian yaitu: “Teknik menendang, menghentikan bola, menggiring bola, gerak tipu, teknik menyundul bola dan teknik melempar bola”. Sedangkan menurut Sukatamsi (1984:124) menjelaskan tentang pembagian teknik dasar sepak bola sebagai berikut: “ Menerima bola, menendang bola, menggiring bola, menyundul bola, melempar bola, gerak tipu, merebut bola dan teknik-teknik khusus penjaga gawang. Penguasaan keterampilan teknik dasar bagi seorang pemain sepak bola sangat diperlukan, karena sangat berkaitan dengan tujuan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan. Tanpa penguasaan teknik yang memadai maka tujuan permainan sepak bola cenderung tidak akan tercapai. Dalam permainan sepak bola kecepatan sangat dibutuhkan sehingga perlu diupayakan peningkatan latihan terutama latihan kecepatan (speed).

Menurut Widiastuti(2011;114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan sangat dibutuhkan oleh pemain sepak bola untuk melakukan serangan maupun bertahan (Jef Sneyers, 2002;2). Jika memiliki kecepatan, saat melakukan serangan pemain lawan akan kesulitan untuk mengejar dan bertahan sehingga mendapatkan peluang untuk mencetak gol, begitu juga saat bertahan pemain lawan akan kesulitan untuk melakukan serangan dan melewati pemain.

Kenyataannya di lapangan saat pemain sepak bola SMA NEGERI 2 TAMBANG mengikuti pertandingan ataupun saat latihan para pemain kesulitan saat menghadang kecepatan serangan lawan. Dari instrumen tes kecepatan lari 30 meter (Albertus Fenanlampir & Muhammad Muhyi Faruq, 2014;129) terdapat dua orang masuk ke kategori baik, lima orang masuk ke kategori sedang, enam orang masuk ke kategori kurang, dan 3 orang masuk ke kategori kurang sekali. Oleh karena itu para pemain dibutuhkan latihan yang ekstra guna memperbaiki kekurangan-kekurangan yang dimiliki oleh para pemain tersebut. Menurut Harsono(2001:36) bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu (1) interval sprints, (2) lari akselerasi, (3) a. Uphill, b. Downhill, (4) repetition training, (5) sprint training, (6) hollow sprints, (7) pickup sprints. Dari beberapa bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan penulis mengambil latihan *Hollow Sprints* karena atlet sepak bola SMA NEGERI 2 TAMBANG belum pernah di berikan latihan *Hollow Sprints* dan penulis tertarik untuk memberikan latihan *Hollow Sprints* kepada atlet SMA NEGERI 2 TAMBANG.

Dari uraian diatas, maka penulis tertarik mengangkat masalah ini menjadi suatu penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Hollow Sprints* Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMA Negeri 2 Tambang, jl. Bupati, Desa Kualu Kec. Tambang. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2019-Februari 2020. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pree test post test design*. Pada desain ini terdapat *pree test* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono 2013:74). Setelah itu diberikan

program latihan *Hollow Sprints* 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* tes lari 30 meter. Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Hollow Sprints* terhadap kecepatan dalam permainan tim sepak bola sma negeri 2 tambang.

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola sma negeri 2 tambang yang berjumlah sebanyak 16 orang. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 16 orang pemain tim sepak bola sma negeri 2 tambang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan *Hollow Sprints* dengan menggunakan instrumentes Tes Kecepatan Lari 30 Meter. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 16 orang sampel yang merupakan tim sepak bola sma negeri 2 tambang. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan *Hollow Sprints*, dan variabel terikat (Y) adalah Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang.

Data Hasil *Pre Test* Kecepatan Lari 30 Meter

Setelah dilakukan tes kecepatan lari 30 meter sebelum dilaksanakan metode latihan *Hollow Sprints* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Kecepatan Lari *Pre-test* tes kecepatan lari 30 meter sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis Kecepatan Lari *Pre-test* Tes Kecepatan Lari 30 Meter

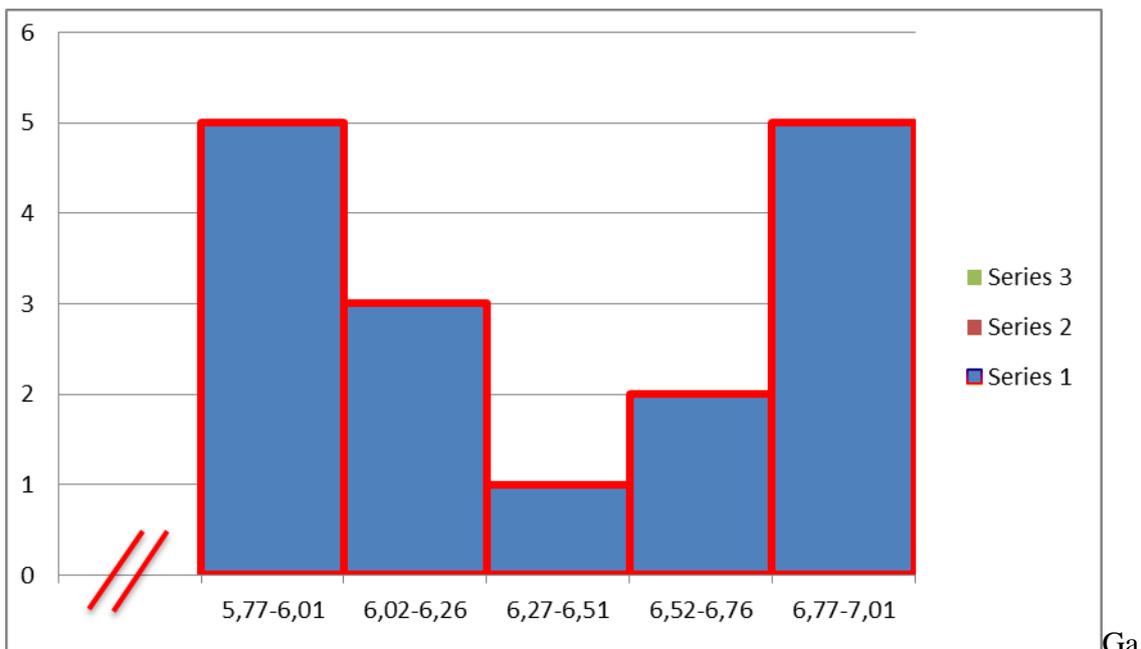
NO	Data Statistik	Kecepatan Lari <i>Pre-Test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	6,36
3	Standar Deviasi	0,45
4	Varians	0,20
5	<i>Minimum</i>	5,77
6	<i>Maximum</i>	6,98
7	Jumlah	101,77

Berdasarkan analisis hasil kecepatan lari *Pre-test* tes kecepatan lari 30 meter diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: waktu tertinggi 6,98 m/detik , waktu terendah 5,77 m/detik dengan rata-rata 6,36 m/detik, standar deviasi 0,45 m/detik, dan varians 0,20 m/detik. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interval Kecepatan Lari *Pre-Test* Tes Kecepatan Lari 30 Meter

No	Kecepatan Lari Pre-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	5,77-6,01	5	31,25
2	6,02-6,26	3	18,75
3	6,27-6,51	1	6,25
4	6,52-6,76	2	12,5
5	6,77-7,01	5	31,25
	Jumlah	16	100%

Berdasarkan kecepatan lari distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil tes kecepatan lari 30 dengan kelas interval 5,77-6,01, kemudian sebanyak 3 orang sampel (18,75%) dengan kelas interval 6,02-6,26, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 6,27-6,51, kemudian sebanyak 2 orang (12,5%) dengan kelas interval 6,52-6,76, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) dengan kelas interval 6,77-7,01.



Gambar 1. Histogram Hasil Kecepatan Lari *Pre-test* tes kecepatan lari 30 meter

Data Hasil *Post-test* Kecepatan Lari 30 Meter

Setelah dilakukan *Post-test* tes kecepatan lari 30 meter setelah diterapkan latihan *Hollow Sprints* maka didapat data akhir *Post-test* tes kecepatan lari 30 meter sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Kecepatan Lari *Post-test* tes kecepatan lari 30 meter

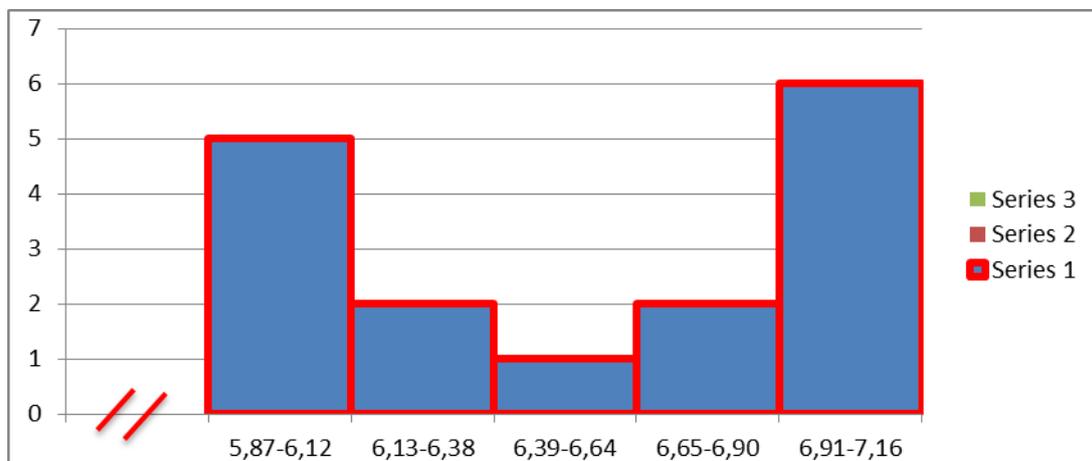
NO	Data Statistik	Kecepatan Lari <i>Post-test</i>
1	Sampel	16
2	Rata-rata	6,54
3	Standar Deviasi	0,47
4	Varians	0,22
5	<i>Minimum</i>	5,87
6	<i>Maximum</i>	7,14
7	Jumlah	104,71

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 5,87 m/detik dengan rata-rata 6,54 m/detik, standar deviasi 0,47 m/detik, dan varians 0,22 m/detik. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Kecepatan Lari *Post-test* Tes kecepatan lari 30 meter

No	Kecepatan Lari <i>Post-test</i> (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	5,87-6,12	5	31,25
2	6,13-6,38	2	12,5
3	6,39-6,64	1	6,25
4	6,65-6,90	2	12,5
5	6,91-7,16	6	37,5
	Jumlah	16	100%

Berdasarkan Kecepatan Lari distribusi frekuensi persentasi dari 16 orang sampel diatas ternyata sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil tes kecepatan lari 30 meter dengan kelas interval 5,87-6,12, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12,5%) dengan kelas interval 6,13-6,38, kemudian sebanyak 1 orang sampel (6,25%) dengan kelas interval 6,39-6,64, kemudian sebanyak 2 orang (12,5%) dengan kelas interval 6,65-6,90, kemudian sebanyak 6 orang sampel (37,5%) dengan kelas interval 6,91-7,16.



Gambar 2. Histogram Hasil Kecepatan Lari *Post-test* Tes kecepatan lari 30 Meter

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang heterogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan 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 penelitian yaitu latihan *Hollow Sprints* (X) terhadap hasil kecepatan lari (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas

No	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Hasil Kecepatan Lari Pree-test Tes Kecepatan Lari 30 Meter	0,148	0,213	Normal
2	Hasil Kecepatan Lari Post-test Tes Kecepatan Lari 30 Meter	0,166	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa kecepatan lari hasil *pree-test* tes kecepatan lari 30 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} 0,148 m/detik dan L_{tabel} 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran kecepatan lari hasil *pree-test* tes kecepatan lari 30 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian kecepatan lari hasil *post-test* tes kecepatan lari 30 meter menghasilkan L_{hitung} 0,166 /detik dan L_{tabel} sebesar 0,213. Dapat disimpulkan penyebaran kecepatan lari hasil *post-test* tes kecepatan lari 30 meter adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *Hollow Sprints* (X) Terhadap Kecepatan dalam Permainan (Y) Pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang.

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
75	1,753	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 *Hollow Sprints* (X) terhadap kecepatan dalam permainan (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 75 m/detik dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Hollow Sprints* (X) terhadap kecepatan dalam permainan (Y) Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variable tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Hollow Sprints* dengan hasil tes kecepatan lari 30 meter, ini menggambarkan bahwa hasil tes kecepatan lari 30 meter berpengaruh dengan latihan *Hollow Sprints* yang di butuhkan untuk mendukung kecepatan dalam kemampuan berlari pemain. Untuk mencapai tujuan yang di kehendaki dalam latihan, maka di perlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan di capai akan di pengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang di perlukan dalam membuat program latihan. Salah satunya latihan *Hollow Sprints*.

Salah satu bentuk latihan *Hollow Sprints* adalah latihan yang diselingi dengan bentuk lari-lari kecil atau jogging dan kemudian dilanjutkan dengan lari secepat-cepatnya. *Hollow Sprints* menggunakan dua kali sprint yang diselingi dengan periode *recovery* dengan cara lari pelan atau jogging. Sprint sejauh 30 meter, jogging 30 meter, sprint lagi 30 meter, kemudian berjalan 30 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 *Hollow Sprints* dan sesudah melakukan latihan *Hollow Sprints*.

Dari 16 orang sampel ada penaikan atlet dalam melakukan kecepatan lari awal (*pree-test*) dan kecepatan lari akhir (*post-test*), salah satunya Andika mengalami kenaikan waktu yang cukup signifikan dari hasil *pree-test* 6,26 m/detik dan *post-test* 6,61 m/detik maka dapat nilai bedanya sebesar 0,35 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 Doni yang mengalami kenaikan yang tidak terlalu signifikan hasil waktu *pree-test* dan *post-test* 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 dan kabut asap, 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.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan-kekurangan pada saat bertanding dan latihan. Hal ini dapat dilihat dari pemain kesulitan saat menghadang kecepatan serangan lawan. Hal ini juga menjadi penyebab salah satu tim tersebut jarang menang. Berdasarkan permasalahan yang terdapat di tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang, peneliti berupaya meningkatkan Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA NEGERI 2 TAMBANG dengan memberikan Latihan *Hollow Sprints*. Jenis dalam penelitian ini adalah *weak experiment* dengan rancangan penelitian ini memakai pendekatan *one-group pre test – post test design*.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* dengan hasil rata-rata sebesar 6,36 m/detik, kemudian dilakukan latihan *Hollow Sprints* selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang sebanyak 16 orang. Didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 6,54 m/detik. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 3,75 m/detik dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 75 m/detik dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Hollow Sprints* yang dilakukan selama 16 kali memberikan Pengaruh Terhadap Kecepatan Dalam Permainan Tim Sepak Bola SMA Negeri 2 Tambang.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Hollow Sprints* (X) Terhadap Kecepatan Dalam Permainan (Y) Tim Sepak Bola SMA NEGERI 2 TAMBANG.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *Hollow Sprints* untuk meningkatkan kecepatan dalam permainan.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kecepatan 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 sepak bola pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan M. Muhyi Faruq, (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*.
- Engkos Kosasih, (1985). *Taktik dan Strategi Sepak Bola*. Bandung : Alfabeta.
- Harsono, (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung : Alfabeta.
- Jef Sneyers, (2002). *Sepak Boka Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung : Alfabeta.
- Sajoto, (2003). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Padang* : UNP Press padang.
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R % D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukintaka, (1979). *Permainan dan Metodik III*. Jakarta : Direktorat Pendidikan Dan Tenaga Teknis Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Departemen Pendidikan Dan Budaya.
- Syafruddin, (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*, Padang : UNP Press padang.
- Widiastuti, (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*, jakarta : PT Bumi Timur Jaya.