THE INFLUENCE OF INTERVAL TRAINING GAME SPEED EXERCISE IN FUTSAL TEAMS OF STATE PROFESSIONAL SCHOOL, VOCATIONAL SCHOOL, 3 DUMAI

Sudi Harto[1], Zainur[2], Aref Vai[3]
Sudihartopku@gmail.com, Dr.zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: 085376796601

Education of Physical Training
Faculty of Teachers Training and Educational Science
University of Riau

Abstract: *The problem in this research is that there is still a shortage in the women's indoor soccer team at SMK Negeri 3 Dumai, when they dribble they can't pass the opponents because they don't have the speed to run away from the opponent or when they are going to grab the ball of the opponent. The aim of this study was to determine the effect of Intrval Training exercises on walking speed on the indoor soccer team of Putri SMK Negeri 3 Dumai. The site of this research was conducted in the area of the SMK Negeri 3 Dumai school. The survey was conducted from September 2019 to December 2019. The sample used in this survey consisted of 10 Putri SMK Negeri 3 Dumai futsal players. Because the study uses one group, this study uses a design approach for pre-test post-test with one group. In this design, there is a pre-test before treatment. Based on the analysis of the pre-test and post-test data, there was an increase of 2.95 seconds and based on the statistical analysis of inference using the t-test resulted in a tcount of 6,704 greater than the table of 1,833. Means tcount> ttable So it can be concluded that the given Interval Training has a positive influence on walking speed. Based on the results of the analysis, it was concluded that there was an influence of interval training on walking speed on the indoor soccer team of Putri SMK Negeri 3 Dumai.*

Key Words: *Interval training Practice, Running Speed*

PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI DALAM PERMAINAN PADA TIM PUTRI SMK NEGERI 3 DUMAI

Sudi Harto[1], Zainur[2], Aref Vai[3]
Sudihartopku@gmail.com, Dr.zainur@lecturer.unri.ac.id, aref.vai@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: 085376796601

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

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih ada kekurangan pada tim futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai, pada saat mereka menggiring bola mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Intrval Training* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Negeri 3 Dumai, Penelitian ini dilaksanakan september 2019 sampai desember 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang pemain futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 2,95 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung}sebesar 6,704 yang lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel.}$Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Interval Training* yang telah diberikan memberikan dampak positif tehadap kecepatan lari. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Interval training* terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

Kata Kunci: Latihan *Interval Training*, Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk mendapatkan tubuh sehat dan kuat, aktivitas itu sendiri cenderung yang menyenangkan dan menghibur. Kata olahraga berasal dari bahasa Indonesia asli, tidak sama dengan *sport*. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani atau fisik. Melihat dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang.

Dalam membangun olahraga pada dasarnya mengarah pada kualitas manusia dan kualitas masyarakat indonesia. Pembinaan olahraga merupakan bagian dari upaya meningkatkan kualitas tersebut, hal serupa juga di jelaskan dalam Undang – Undang Republik indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional, pada BAB VII Pasal 27 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut "Pembinaan dan pengengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan.

Olahraga futsal adalah jenis olahraga permainan yang dilakukan beregu atau tim dengan menggunakan perlengkapan olahraga yang sudah ditentukan. Olahraga ini dapat dimainkan ditempat terbuka(out door) atau di dalam ruangan (in door). Menurut Tenang (15:2008) olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan permainan lawan. Dibandingkan dengan sepak bola. Menurut (Tangkudung, J. 2006:67). M. Sajoto (1995:9) , Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya, Menurut Engkos Kosasih (1985: 22). Interval Training merupakan suatu sistem latihan yang diselingi oleh intervalinterval berupa masa-masa istirahal misalnya lari istirahat-lari-istirahat dan seterusnya,. Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana. Permainan futsal memiliki peraturan yang hampir sama dengan aturan sepak bola konvesional,tetapi dimodifikasi karena ruangan bermain yang sempit (Tenang,24:2008).

Kondisi fisik atlet yang prima sangat berpengaruh dalam meraih prestasi karena berbanding lurus dengan hasil kerja atau prestasi yang diraih. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Irawadi (2014:1) yang mengatakan bahwa makin baik kondisi fisik seorang atlet, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia dilakukan. Oleh karana itu, pembinaan kondisi fisik bagi seorang atlet merupakan hal yang penting dalam mencapai prestasi karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan dapat melakukan kerja fisik dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Berikut ini sepuluh komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dengan baik oleh seorang pemain, dayatahan *(endurance)*, kekuatan *(strength)*, kecepatan *(speed)*, kelincahan*(agility)*, dayaledak *(power)*, kelenturan *(fleksibility)*, ketepatan *(accuration)*, koordinasi *(coordination)* keseimbangan*(balance)*, reaksi *(reation)*.

Dari pengamatan yang penulis lakukan, terlihat bahwa masih ada kekurangan pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai, pada saat mereka menggiring bola mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Untuk memperkuat dugaan peneliti, maka pada tanggal 15 Januari 2019 peneliti melakukan tes pengukuran lari 30 meter pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai dan hasil nya terdapat kekurangan pada kecepatan lari 30 meter.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian guna melihat sejauh mana pengaruh latihan *Interval Training* terhadap kecepatan mengiring bola ke arah gawang. Seorang pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik dasar futsal salah satunya adalah kecepatan (speed). Disamping itu, peneliti memilih latihan *Interval Training* dikarenakan sarana

dan prasarana mudah di temukan dan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pada saat menggiring dan mengejar bola. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peningkatan prestasi pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai, serta bagi kemajuan tim futsal yang ada di Riau.

Berdasarkan permasalahan yang ada diatas penulis tertarik utuk melakukan penelitian berjudul **"PENGARUH LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN LARI DALAM PERMAINAN PADA TIM FUTSAL PUTRI SMK NEGERI 3 DUMAI"**

Beradasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Interval Training* terhadap kecepatan lari pada tim futsal putri SMK Negeri 3 Dumai.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SSB Woner 2012 Pekanbaru, beralamat Jl.kebun karet, Kec. Bukit kapur, Kota Dumai. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan September hingga Desember 2019. Rancangan penelitian menakai pendekatan *one grup pree test post test design.* Berpedoman pada gambaran yang terdapat pada populasi di atas, maka menurut Suharsimi Arikunto (2003:270) pengambilan sampel ditetapkan secara *total sampling,* hal ini mengingat jumlah populasi yang kecil dan akan di jadikan sampel serta pemain yang mengikuti latihan. Dengan demikian sampel diambil pemain tim Futsal putri SMK negeri 3 dumai yang berjumlah 10 orang.

HASIL PENELITIAN

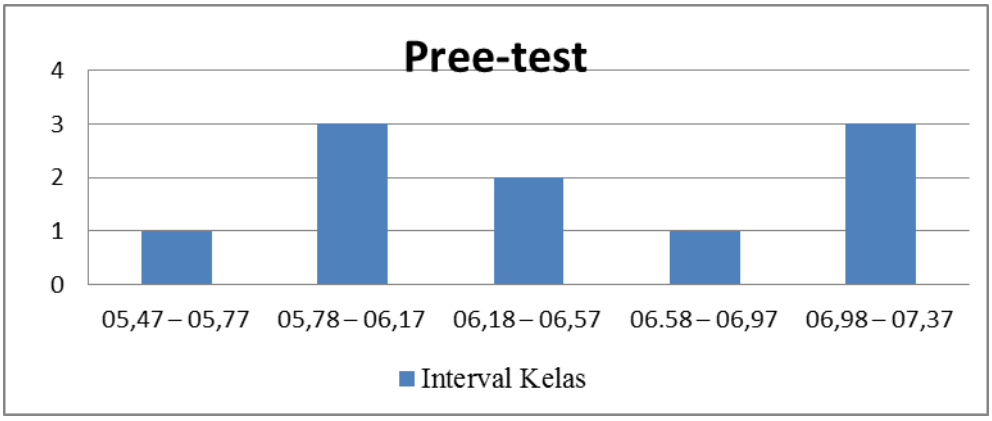
1. Distribusi Frekuensi Data *Pree Test* Lari Cepat 30 Meter Tim futsal Putra SMK Negeri 3 Dumai

Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan *Interval Training* terhadap kecepatan lari pada Tim Futsal Putra SMK Negeri 3 Dumai.Diketahui bahwa kecepatan lari terbaik adalah 05.47 dan kecepatan lari terendah adalah 07.36. Mean atau rata-rata = 6.45 serta standar deviasi atau simpangan baku=0.62. Kemudian data pree test kecepatan lari tersebut didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,44.Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pree Test Kecepatan Lari 30 meter*

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	05,47 – 05,77	1	10%
2.	05,78 – 06,17	3	30 %
3	06,18 – 06,57	2	20 %
4.	06.58 – 06,97	1	10 %
5.	06,98 – 07,37	3	30 %
Jumlah		**10**	**100 %**

Berdasarkan Tabel Distribusi *Frekuensi* di atas dari 10 sampel, sebanyak 3 orang (30%) dengan rentang interval 06,98-07,37 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang (10%) dengan rentang interval 06,58-06,97 dengan kategori kurang sekali, kemudian 2 orang (20%) dengan rentang interval 06,18 – 06,57 dengan kategori sangat kurang sekali, kemudian 3 orang (30%) dengan rentang interval 05,78 – 06,17 dengan kategori sangat kurang ,dan sisanya 1 orang (10%) dengan rentang interval 05,47 – 05,77 dengan kategori sangat kurang ,untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Distribusi Frekuensi Data *Pree Test Kecepatan Lari 30 meter*

2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kecepatan Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

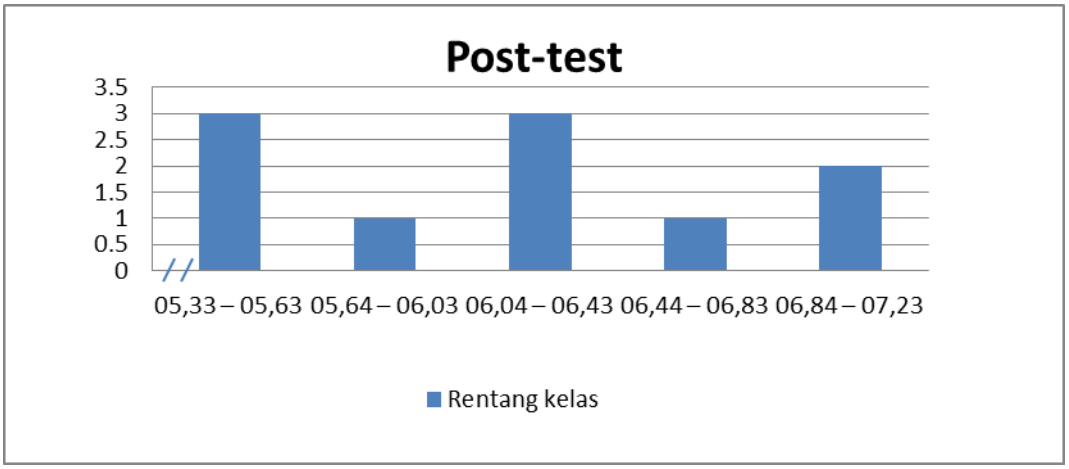
Dari tes kecepatan lari 30 meter pemain futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai diketahui bahwa nilai kecepatan lari terbaik adalah 05.53 dan kecepatan lari terendah adalah 07.05, Mean atau nilai rata-rata kecepatan lari 30 meter pemain futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai adalah 06.19 serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 0.76
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,38.Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Post *Test Kecepatan Lari 30 meter*

No	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif
1.	05,33 – 05,63	3	30 %
2.	05,64 – 06,03	1	10 %
3	06,04 – 06,43	3	30 %
4.	06,44 – 06,83	1	10 %
5.	06,84 – 07,23	2	20 %
Jumlah		**10**	**100 %**

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 10 sampel, pada kelas interval 06,84 – 07,23 terdapat 2 orang (20%) kurang sekali, kelas interval 06,44 – 06,83 terdapat 1 orang (10%) Kurang sekali, kelas interval 06,04 – 06,43 terdapat 3 orang (30%) Kurangsekali , kelas

interval 05,64 – 06,03 terdapat 1 orang (10%) Kurang, dan sisanya kelas interval 05,33 – 05,63 terdapat 3 orang (10%) sedang,. Data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test kecepatan lari 30 meter

Pengujian Persyaratan Analisis

Uji Normalitas Data

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk mengetahui asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asusmsi 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:

Dari hasil uji normalitas data *pree test* dan *post test* terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Interval training* (X) terhadap kecepatan (Y) terlihat bahwa data hasil *Pree Test Kecepatan Lari 30 meter* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,1319 dan L_{tabel} sebesr 0.258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Pree Test Kecepatan lari 30 meter* berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post Test Kecepatan lari 30 meter* menghasilkan $L_{o\ max}$ sebesar 0,1190 dan L_{tabel} sebesar 0.258 ini berarti $L_{o\ max} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa data hasil *Post Test Kecepatan Lari 30 meter* berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Uji Normalitas Data dengan Uji *Liliefors*

Variabel	$L_{o\ max}$	L_{tabel}	Keterangan
Hasil Pree Test Kecepatan Lari 30 meter	**0,1319**	**0,258**	**Normal**
Hasil Post Test Kecepatan Lari 30 meter	**0,1190**	**0,258**	**Normal**

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :
H0 :Terdapat pengaruh latihan *Interval Training* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengajuan hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "terhadap pengaruh latihan *Interval Training* (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Kecepatan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 6,704 dan t_{Tabel} sebesar 1,833. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak H1 diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval Training* (X) Terhadap Kecepatan (Y) Pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Pada huruf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 5. Uji-t Hasil Pree Test dan Post Tes *Kecepatan Lari 30 meter*

Lari 30 meter	Mean/ Rata-rata	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pree Test	6,45	6,704	1,833	Signifikan
Post Test	6,15			

Hasil uji-t dapat dilihat bahwa T_{hitung} sebesar 6,704 dan T_{tabel} sebesar 1.833, T_{tabel} didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus V= n - 1 yaitu 10 – 1 = 9 (1,833) yaitu didapat dari tabel uji-t, *Iterval training* (X) memberikan pengaruh terhadap Kecepatan (Y) lari pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

Pembahasan

Hasil peneltian ini menunjukkan bahwa kecepatan Lari pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai pada saat pree test hanya mencapai nilai rata-rata 6,45 sehingga tergolong pada kategori kurang pada norma tes menggiring bola, kemudian saat post test mencapai nilai rata-rata 5,16 sehingga tergolong pada norma tes dengan kategori Sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan *Interval Training* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

Penelitian ini dilakukan karena kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai masih kurang optimal, karena disaat menggiring bola atau disaat melakukan serangan ke arah pertahanan lawan para pemain masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban saat berlari , sehingga perlu kiranya diberikan latihan *nterval Training* ini agar pemain memilik kecepatan disaat akan melakukan serangan disaat bermain.

Latihan Interval Training akan membiasakan Pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai bergerak dengan cepat, yang akan berguna disaat akan melakukan gerakaan yang cepat,baik disaat akan melakuka serangan atau perebutan bola pada pemain lawan dalam sebuah pertandingan. Latihan Interval Training yang diberikan akan meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai yang cepat dan baik (Drs. Hendri Irawadi, M.Pd).

Dalam menerapkan latihan kecepatan Interval Training tentunya peneliti menemui kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti terhalangnya waktu latihan dikarenakan cuaca yang tidak mendukung, dimana pada jadwal yang telah ditentukan cuaca hujan sehingga tidak memungkikan untuk melakukan latihan Interval Training. Namun walaupun terkadang terkendala karena cuara buruk, penelitian ini tetap dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan Interval Training mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kecepatan lari pada tim futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat menunjang kecepatan lari yang dimiliki loleh para pemain pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai . Peneliti berharap bahwa latihan Interval Training tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas kecepatan lari para pemain, sehingga mempermudah para pemain Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai dalam melakukan serangan ke daerah pertahan lawan maupun disaat melakukan perebutan bola dari penguasaan lawan disaat sedang diserang. Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskrisptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai t_{hitung} dengan nilai t_{tabel} yang diambil dengan dk = n – 1 (10-1 = 9) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 9 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 Interval Training terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} sebesar 6,704> 1,833 (t_{tabel}) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan Interval Training terhadap kecepatan Lari Pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kecepatan Lari pada saat pree test dan post test menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan lari Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai menjadi lebih baik setelah diberikan latihan Wall Drills.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **6,704** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1,812.sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan Interval Training terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Hal ini menunjukan bahwa, semakin baik penerapan latihan Intreval Training maka akan semakin baik pula kecepatan lari para pemain Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Teknik dribbling sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Interval Training terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai. Permasalahan pada penelitian ini adalah kecepatan lari para Pemain pada Tim futsal Putri SMKNegeri 3 Dumai 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 Interval Training untuk meningkatkan kecepatan lari para pemain futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai

Adapun jenis dalam penelitian yang digunakan adalah Jenis dalam penelitian ini adalah experiment dengan rancangan penilitian One-Group Preetest Posttest Design. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang. Dengan instrumen tes kecepatan lari 30 m lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan pree-test Kecepatan dengan rata-rata sebesar 06,45 kemudian dilakukan latihan Interval Training selama 16 kali pertemuan pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai yang berjumlah 10 orang dan didapatkan hasil rata-rata post-test sebesar 06,15. Bedasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 2,95 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan thitung sebesar 6,704 dan ttabel sebesar 1,833. Berarti thitung > ttabel sehingga dapat disimpulkan bahwa Kecepatan berpengaruh dengan latihan Interval Training yang dibutuhkan untuk medukung frekuensi saat melakukan latihan dalam

meningkatkan Kecepatan. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Interval Training (X) terhadap Kecepatan (Y) pada tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai.

Rekomendasi

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

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan program latihan Interval Training ini dapat diterapkan untuk jangka yang leibh panjang.
2. Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi kecepatan lari para pemain pada Tim Futsal Putri SMK Negeri 3 Dumai 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 denga 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 besemangat 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 menyama ratakan para pemain tanpa harus ada pemain kesayangan,ataupun pemain bintang. Agar terciptanya persaingan yang baik antara pemain.

DAFTAR PUSTAKA

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.

Harsono (1998). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching,* Jakarta. Tambak Kusuma.

John D. Tenang (2008), *Mahir Bermain Futsal,* Mizan Uedia Utama,Bandung.

Justinus Lhaksana, (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern,* Be Campion Wisma Harapan 2 Blok G1 No.12.Depok.

Kosasih, Engkos. (1985) *Olahraga Teknik dan Program Latihan,* Jakarta.

M. Sajoto. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga,* Semarang: Effhar & Dahara Prize Offset.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Rekreasi.* Yudhistira.

Muhammad Asriady Mulyono. (2014). *Buku Pintar Panduan Futsal:*Laskar Aksara.Banda Aceh.

Mylsidayu Apta & Kurniawan Febi (2015), *Ilmu Kepelatihan Dasar,* Bandung.

Nurhasan (2000), *Tes dan Pengukuran Olahraga,* Jakarta.

Ozolin (1971), *latihan Interval Training.*

Zaidan Almahdi. (2008). *Bisnis futsal*:Perpustakaan Nasional. Yogyakarta.

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian.* Pekanbaru.

www.speedtraining.hml. Training For Speed, Power and Strength.