

THE INFLUENCE OF INTERVAL RUNNING TRAINING ON RUNNING SPEED AT SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA

Akwila Getsemani Siburian¹, Zainur², Agus Sulastio³

akwilagetsemani01@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP 0813-1926-4518

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: The aim of this study was to find out how much influence interval running training had on running speed at PTPN V U-15 Perhentian Raja SSB. This research was conducted in the PTPN V U-15 Perhentian Raja SSB field, Jalan Rambutan, Senapelan District in January-May 2023. In this study, researchers used a one group pretest-posttest design. The desired data in this study were carried out two tests, namely the initial test (pre-test) before doing interval running and the final test (post-test), after doing interval running training for 16 meetings three times a week with a sample size of 21 people. . Data from each group were taken from two measurements, namely the pre-test before the treatment and the post-test after the treatment was given. This aims to obtain research data that will be processed to test the hypothesis. Based on research conducted on 21 sample people by doing a pretest (initial test) running 40 yards. Then proceed with the treatment of interval running exercises for 16 meetings, after which a post-test (40 yards run) is carried out, the results obtained from the pre-test and post-test are analyzed by t-test. The results of hypothesis testing show that the tcount is 7.364 with a ttable of 1.725, so H_0 is rejected, H_a is accepted, at the alpha (α) level of 0.05. It can be concluded that there is an effect of interval running training on running speed at SSB PTPN V U-15 Perhentian Raja.

Keywords: Effect of Interval Running Training, Running Speed

PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL (*INTERVAL RUNNING*) TERHADAP KECEPATAN LARI PADA SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA

Akwila Getsemani Siburian¹, Zainur², Agus Sulastio³

akwilagetsemani01@gmail.com, zainur@lecturer.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP 0813-1926-4518

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Tujuan penelitian ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA. Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA, jalan Rambutan Kecamatan Senapelan pada bulan Januari-Mei 2023. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*. Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) sebelum melakukan Lari interval dan tes akhir (*post-test*), setelah melakukan latihan Lari interval selama 16 kali pertemuan tiga kali dalam seminggu dengan jumlah sampelnya 21 orang. Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 21 orang sampel dengan melakukan pretest (tes awal) lari 40 yard. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan latihan lari interval (*interval running*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes (lari 40 yard), hasil yang diperoleh dari pretest dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} sebesar 7,364 dengan t_{tabel} 1,725 maka H_0 ditolak, H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA.

Kata Kunci: Pengaruh Latihan Lari Interval (*Interval Running*), Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Indonesia mengalami sistem pendidikan global yang mencakup berbagai perubahan dan perkembangan dunia yang meliputi segala aspek, di mana Indonesia harus mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang dapat bersaing dan menunjukkan para intelektual-intelektual yang mempunyai wawasan dan ilmu serta keterampilan yang dapat di pertanggung jawaban. Melalui aktifitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga menjadi olahraga prestasi.

Berdasarkan sifat dan tujuannya, secara umum olahraga dapat dibagi menjadi empat jenis, seperti yang diuraikan oleh Sajoto (1988: 12) sebagai berikut: Suatu kenyataan menunjukan bahwa ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama adalah mereka yang melakukan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan kegembiraan dan biasanya dilakukan pada waktu senggang. kedua adalah mereka yang melakukan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu. pada kelompok ini, pencapaian kebugaran jasmani diarahkan untuk meningkatkan derajat kesehatan dari pelakunya, oleh karena itu olahraga ini disebut juga olahraga kesehatan. ketiga adalah mereka yang melakukan olahraga untuk tujuan pendidikan. keempat mereka yang melakukan olahraga untuk sasaran prestasi tertentu. olahraga untuk tujuan ini sering disebut olahraga prestasi atau olahraga kompetitif.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan bersama pelatih club yang menjadi sampel penelitian peniliti, peneliti melihat dan mengamati bahwasanya secara tehknik mereka sudah bagus hal ini sejalan dengan pelatih di club tersebut, jadi peneliti mencoba memberikan test kondisi fisik kepada mereka dan pelatih meereka setuju dan juga menyarankan saya untuk melakukan test tersebut , yaitu dengan test lari 30 meter untuk mengukur kecepatan pemain, karna dalam permainan sepakbola kecepatan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang paling penting jadi peneliti dan pelatih setuju untuk memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan pada SSB PTPN V Perhentian Raja.

Latihan yang dapat meningkatkan kecepatan adalah interval training, repatition training, sprint training, hallow training, pickup training. Latihan kecepatan ini bukan hanya berlaku untuk atlet lari saja akan tetapi juga pada cabang basket, voli, tenis, sepakbola, hoki, softball. (Harsono, 2018).

Setelah peneliti memberikan test lari 30 meter kepada mereka peneliti mendapatkan masalah pada mereka yaitu (speed) kurang/bermasalah, dan mungkin ini juga yang membuat mereka kurang berprestasi. Karna tanpa kecepatan yang bagus teknik saja tidak cukkup untuk memenangkan pertandingan, dengan kecepatan yang baik akan membantu pemain dalam melewati lawan dan menggiring bola untuk mencetak gol /angka kegawang lawan. Sehingga peneli ingin melihat kecepatan atlet dengan memebrikan latihan dengan judul, pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 Perhentian Raja. Adapun tujuan penelitian ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 Perhentian Raja

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di lapangan SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA, jalan Rambutan Kecamatan Senapelan pada bulan Januari-Mei 2023. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan rancangan penelitian *one group pretest-posttest design*, dimana dalam desain ini terdapat *pretest* dan *post-test* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2012:74). Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 21 orang (total sampling). Data yang diinginkan dalam penelitian ini, dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pre-test*) sebelum melakukan Lari interval dan tes akhir (*post-test*), setelah melakukan latihan Lari interval selama 16 kali pertemuan tiga kali dalam seminggu dengan jumlah sampelnya 21 orang. Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah latihan lari interval terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan lari interval yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kecepatan lari dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* kecepatan lari 40 yard

Setelah dilakukan test kecepatan lari 40 yard sebelum dilaksanakan metode latihan lari interval maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kecepatan lari 40 yard pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* kecepatan lari 40 yard

No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	21
2	<i>Mean</i>	6,77
3	<i>Std. Deviation</i>	0,59
4	<i>Variance</i>	0,344
5	<i>Minimum</i>	7,89
6	<i>Maximum</i>	6,15
7	<i>Sum</i>	142,09

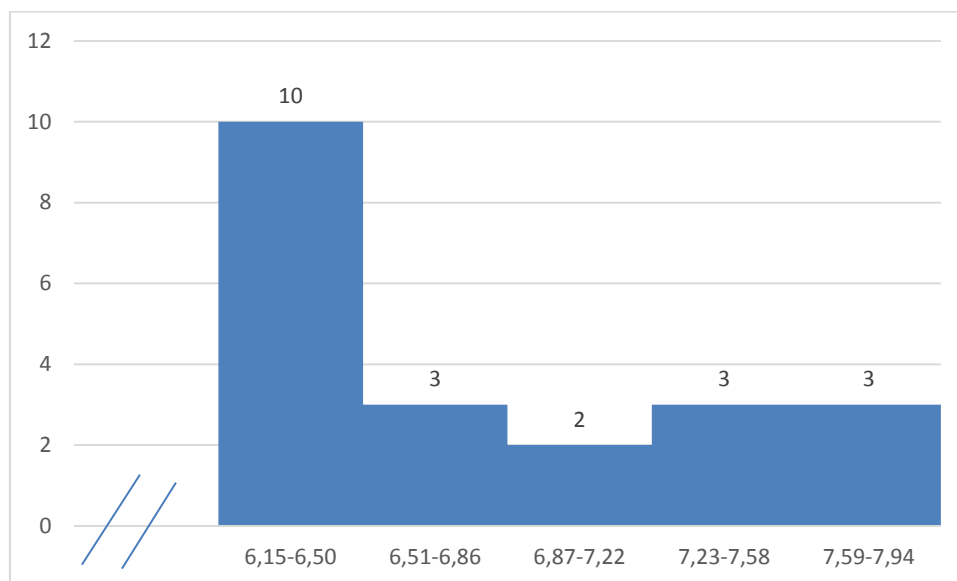
Dari table Analisis *Pree-test* kecepatan lari 40 yard di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil kecepatan lari 40 yard sebagai berikut : waktu tercepat 6,15 detik, waktu terlambat 7,89 detik, dengan *mean* 6,77, standar deviasi 0,59, dan

varian 0,344. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Interval Data Pree-test* Kecepatan (Lari 40 yard)

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
6,15-6,50	10	47.62
6,51-6,86	3	14.29
6,87-7,22	2	9.52
7,23-7,58	3	14.29
7,59-7,94	3	14.29
JUMLAH	21	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 21 orang sampel ternyata sebanyak 10 orang sampel (47.62%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,15-6,50, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (14.29%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,51-6,86, dan sebanyak 2 orang sampel (9.52%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,87-7,22, kemudian 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,23-7,58 dan 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,59-7,94 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. *Histogram Data Pree-test* Kecepatan lari 40 yard

2. Hasil *Post-test* Kecepatan lari 40 yard

Setelah dilakukan test kecepatan lari 40 yard dan diterapkan perlakuan latihan lari interval maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kecepatan lari 40 yard pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* kecepatan lari 40 yard

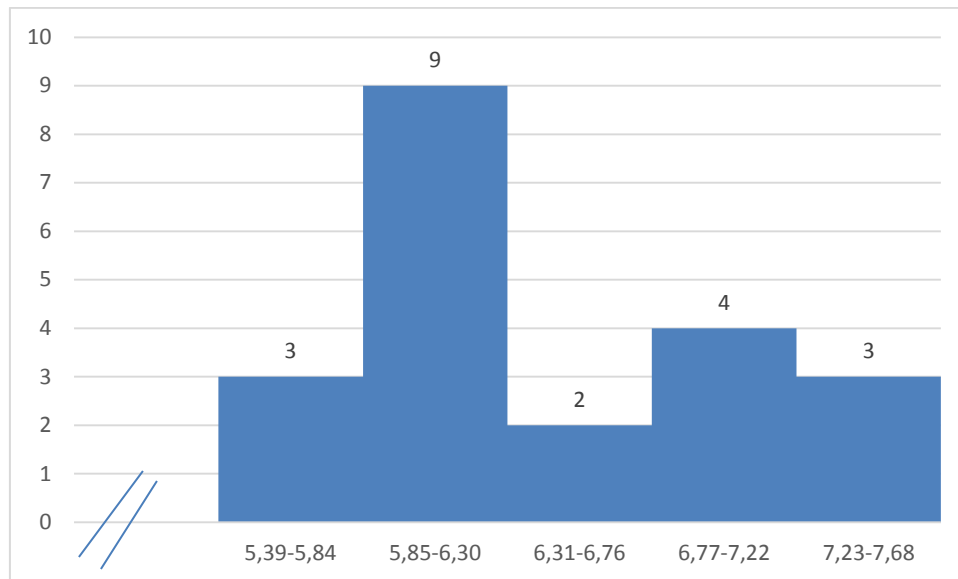
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	21
2	<i>Mean</i>	6,43
3	<i>Std. Deviation</i>	0,63
4	<i>Variance</i>	0,397
5	<i>Minimum</i>	7,65
6	<i>Maximum</i>	5,39
7	<i>Sum</i>	135,05

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* kecepatan lari 40 yard sebagai berikut : waktu tercepat 5,39 detik, waktu terlambat 7,65, dengan mean 6,43, standar deviasi 0,63, dan varian 0,397 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai *Interval Data Post-test* kecepatan lari 40 yard

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5,39-5,84	3	14.29
5,85-6,30	9	42.86
6,31-6,76	2	9.52
6,77-7,22	4	19.05
7,23-7,68	3	14.29
JUMLAH	21	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 21 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 5,39-5,84, kemudian sebanyak 9 orang sampel (42.86%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 5,85-6,30, kemudian sebanyak 2 orang sampel (9.52%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,31-6,76, sebanyak 4 orang sampel (19.05%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,77-7,22 dan 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,23-7,68. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Post-test kecepatan lari 40 yard

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan lari interval (X) Kecepatan lari (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Kecepatan Lari 40 yard

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> lari 40 yard	0,170	0,190	Normal
Hasil <i>Post-test</i> 40 yard	0,186	0,190	Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* kecepatan lari 40 yard setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar **0,170** dan Ltabel sebesar **0,190**. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kecepatan lari 40 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan lari 40 yard *post-test* menghasilkan Lhitung **0,186** lebih kecil dari Ltabel sebesar **0,190**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan lari 40 yard *post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB

PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 7,364 dan ttabel sebesar 1,725. Berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa H0 ditolak.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA. pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji Hipotesis Data Hasil Kecepatan Lari 40 yard

DK (N-1)	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
20	7.364	1.725	Signifikan

D. Pembahasan

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA, ini menggambarkan bahwa Kecepatan lari berpengaruh dengan latihan lari interval (*interval running*).

Jadi dengan adanya pola latihan lari interval (*interval running*) yang diterapkan pada pemain sepakbola maka ada peningkatan terhadap Kecepatan lari pemain. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Berdasarkan hasil yang sudah temukan, bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan untuk memperoleh hasil kecepatan yang di butuhkan di dalam permainan sepakbola. latihan yang diberikan selama lebih kurang 16 kali pertemuan, sudah memberikan hasil yang maksimal. sebelum melakukan latihan terlebih dahulu peneliti melakukan tes pertama (pretes) kecepatan lari, kemudian setelah dilakukan latihan, di ambil tes yang kedua (postes).

Setelah mendapatkan hasil dari pretes dan postes, kemudian di olah, setelah di olah dengan menggunakan uji-t, hasil pengolahan menunjukkan adanya peningkatan. karena uji-t yang didapat hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan tabel. di mana $t_{hitung} (7,364) > t_{tabel} (1,725)$.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 21 orang sampel dengan melakukan pretes (tes awal) lari 40 yard. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan latihan lari interval (*interval running*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes (lari 40 yard), hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} sebesar 7,364 dengan t_{tabel} 1,725 maka H_0 ditolak, H_a diterima, pada taraf alfa (α)

0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari interval (*interval running*) terhadap kecepatan lari pada SSB PTPN V U-15 PERHENTIAN RAJA.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan latihan lari interval (*interval running*) agar lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan .
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Andri Setiawan. 2010. Teknik Permainan Futsal. PT.Sunda Kelapa Pustaka. Jakarta.
- Arikunto, Suharsini. 2013. Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan Praktik. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Padang : wineka media.
- Asmar Jaya. 2008. Gaya hidup, peraturan dan tips-tips permainan futsal.Pustaka timur, Yogyakarta.
- Harsono. 2017. Kepelatihan Olahraga.PT Remaja Rosdakarya Offset. Bandung.
- I Putu Eri Kresnayadi. 2016. Pengaruh latihan *ladder drill 8 repitisi 3 set* terhadap peningkatan kecepatan lari. Bali : FPOK IKIP PGRI Bali
- Soekatamsi (1992), *permainan Besar 1(Sepak Bola)*. Jakarta : Depdikbud
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta. Bandung.
- Widiastuti. 2017. Tes Dan Pengukuran Olahraga. PT RajaGrafindo Persada. Jakarta.
- Wiyadi WD. 2014. Teknik Dasar Bermain Futral. Cahaya Ilmu Abadi. Jakarta.