

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
(STUDI EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB BBC BATUNG
TABA KOTA PADANG)**

Rahmat Pria Dony, Iqbal Jasri
Program Studi Pendidikan Jasmani
FIK Universitas Negeri Padang
email: Iqbalnyajasri@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *interval training* terhadap kecepatan. Populasi dalam penelitian ini adalah anak SSB BBC Batung Taba Kota Padang U-13, yang berjumlah 52 orang. Pengambilan sampel dengan (*purposive sampling*) dengan sampel 20 orang, dikarenakan dari 52 orang tersebut, hanya 20 orang yang masuk kedalam tim U-13 BBC Batung Taba yang benar-benar sudah memiliki kemampuan dasar yang baik dan kemampuan fisik yang baik pula. Data yang diperoleh dalam penelitian ini tes kecepatan, teknis analisis *t-test* diperoleh $P = 0,0005$ dan $\alpha = 0,05$ yang berarti $P < \alpha$, dan kemudian dilakukan uji *t* untuk menentukan tingkat signifikansi dengan hasil nilai t_h sebesar 7,097, sedangkan nilai dilihat pada tabel *t* pada taraf signifikansi 0,05 dan $df = n-1 = 20 - 1 = 19$, maka diperoleh nilai sebesar 2,093. Karena nilai $t_h > (7,097 > 2,093)$. Implikasi pada penelitian ini adalah *interval training* terhadap kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain dengan taraf kepercayaan yang berarti *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain.

Kata Kunci: Pengaruh, Interval Training, Kecepatan

**EFFECT OF INTERVAL TRAINING ON SPEED
(EXPERIMENTAL STUDY ON SSB BILDERS BBC BATUNG TABA PADANG CITY)**

Rahmat Pria Dony, Iqbal Jasri
Physical Education Study Program
Faculty Of Sport Science State University Of Padang
email: Iqbalnyajasri@gmail.com

Abstract: The purpose of this study to determine the effect of training interval on speed. The population in this study is SSB children BBC Batung Taba Padang U-13, which amounted to 52 people. Sampling with (*purposive sampling*) with a sample of 20 people, because of the 52 people, only 20 people who entered into the U-13 team BBC Batung Taba who really already have good basic skills and good physical skills as well. Data obtained in this study speed test, technical analysis of *t-test* obtained $P = 0.0005$ and $\alpha = 0,05$ which means $P < \alpha$, and then *t* test to determine the level of significance with result value t_h equal to 7.097, while the value seen in table *t* at significance level of 0.05 and $df = n-1 = 20 - 1 = 19$, then obtained value of 2.093. Because the value of $t_h > (7.097 > 2.093)$. The implication of this research is the interval of training to the velocity giving a significant influence on the speed of the player with the level of trust which means the interval training gives a significant influence on the speed of the player.

Keywords: Influence, Interval Training; Speed

PENDAHULUAN

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara, meningkatkan kesehatan dan Kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Dengan adanya Undang-Undang tentang Sistem Keolahragaan Nasional tersebut maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahragaan nasional. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal itu dapat dilihat begitu banyaknya orang yang menggemari sepakbola.

Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga yang terpenting adalah peningkatan prestasi olahraga melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet yang dilihat dari minatnya secara berlanjut, terprogram, dan terpadu akan menghasilkan atlet yang berprestasi. Prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negara. Untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal banyak faktor yang mempengaruhi. (Soeharno, 1985, p. 2) menyatakan bahwa ada beberapa faktor penentu dalam pencapaian prestasi atlet, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yaitu faktor yang berasal dari atlet itu sendiri, dan faktor eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, lingkungan, organisasi, dan lain sebagainya. (Lutan, 1988, p. 13) Faktor-faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi digolongkan menjadi dua katagori

yaitu, faktor endogen dan faktor eksogen. Yang dimaksud faktor endogen ialah atribut atau ciri-ciri yang melekat pada aspek fisik dan psikis seseorang, sementara faktor eksogen diartikan semua faktor di luar diri individu baik yang terdapat di lingkungan tempat berlatih maupun di lingkungan yang lebih umum pengertiannya.

Berdasarkan kutipan di atas, diantara faktor-faktor yang menentukan dalam pencapaian prestasi adalah kondisi fisik. Diantara kemampuan kondisi fisik permainan sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai salah satunya adalah kecepatan. Kecepatan (*speed*) juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal senada dikemukakan oleh Bompa & Haff, dalam (Irawadi, 2011, p. 62) . Bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan. SSB BBC Batung Tabu Bola Kaki Club (SSB BBC) merupakan salah satu dari sekian banyak SSB yang ada di kota Padang, SSB ini cukup terorganisasi dengan baik dan sudah menghasilkan pemain-pemain berprestasi terutama di tingkat daerah dan regional, SSB ini dilatih oleh pelatih yang bersertifikat pelatih dan mempunyai sarana dan prasarana yang memadai.

Berdasarkan informasi yang diperoleh dari pengurus SSB BBC ini, prestasi pemain SSB BBC cenderung mengalami penurunan hal itu terlihat pada saat SSB BBC melakukan tanding persahabatan dan tanding resmi. Dimana pemain sering lambat dalam melakukan serangan maupun kembali bertahan dan masalah tersebut menunjukkan bahwa

kecepatan pemain belum dikatakan baik. dan dalam hal ini seorang pemain sepakbola membutuhkan kecepatan yang baik dan maksimal.

Rendahnya kecepatan pemain SSB BBC ini disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi untuk tercapainya prestasi secara maksimal, seperti: Program latihan, metode latihan, motivasi pemain pada saat latihan, status gizi, tingkat kesehatan pemain dan lain sebagainya. Lambannya peningkatan tersebut diantaranya disebabkan karena belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kecepatan pemain SSB BBC Kota Padang.

Dalam Usaha Meningkatkan pengembangan metode latihan yang dapat digunakan, diantaranya dengan metode *interval training* yang mana bentuk metode latihan tersebut sangat berpengaruh besar terhadap peningkatan kecepatan. Menurut (Zarwan, 2009, p. 74) *Interval training* yaitu lari dengan menempuh jarak tertentu yang dilakukan berulang - ulang/repetisi yang diselingi dengan istirahat. Dengan digunakannya metode *interval training* ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan pada metode *interval training* ini adanya fase istirahat dimana pada fase ini salah satu fungsinya mengubah asam laktat menjadi glikogen untuk pembentukan energi baru sehingga pemain tidak terlalu kelelahan sewaktu kembali melakukan latihan, jadi metode ini sangat perlu dilakukan untuk peningkatan kecepatan.

Dari uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecepatan dengan metode *interval training*. Oleh sebab itu peneliti mengajukan judul penelitiannya “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen Pada Pemain SSB Batuang Taba Kota Padang)”. Penelitian ini melihat Pengaruh *Interval Training*

Terhadap kecepatan Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Taba Kota Padang. Dengan rumusan masalah Apakah Terdapat Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Taba Kota Padang?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode penelitian eksperimen semu. Adapun rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah “*One Group Pre-test and Post-test Design*” Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SSB BBC Batung Taba Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan dari tanggal 3 Maret 2014 sampai dengan tanggal 8 April 2014.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota SSB BBC Kota Padang. Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok pemula sampai kelompok senior terdiri atas 79 orang, Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang dari kelompok U-13. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah (X) *interval training* sementara variabel terikat (Y) adalah kecepatan. Data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah hasil tes *sprint* 30 meter yang dilakukan atlet pada tes awal dan tes akhir. Sebelum dilakukan tes terlebih dahulu di persiapkan alat-alat pengumpul data, adapun alat-alat yang dibutuhkan antara lain : (a) Meteran, (b) Stopwatch, (c) patok/*cone*, (d) Peluit, (e) Alat-alat tulis. Pelaksanaan tes terdiri dari tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). *Pre test* yaitu tes yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Setelah pemberian latihan selama 16 kali pertemuan. Kemudian dilakukan tes akhir yaitu tes *sprint* 30 meter Data diolah menggunakan statistik deskripsif dan inferensial dengan rumus uji t sampel terikat. Sebelum analisis uji digunakan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap kemampuan kecepatan pemain SSB BBC Batung Taba Kota Padang. Dalam pengertian yang telah diuraikan dan hasil analisis yang diteliti, Kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Kecepatan merupakan salah satu kemampuan biomotorik (unsur kondisi fisik) yang sangat penting dalam olahraga. Begitupun dalam sepakbola, jika pemain sepakbola memiliki kecepatan yang baik, pemain akan bisa melewati lawannya dalam mengejar atau menguasai bola, melakukan serangan balik yang baik, dan kembali bertahan ketika lawan melakukan serangan balik/membantu pertahanan.

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan pendekatan uji-t test dan dilakukan uji t untuk menentukan tingkat signifikansi terhadap hipotesis penelitian yang diajukan ini teruji secara empiris. Hipotesis tersebut diterima dan dapat diuji kebenarannya. Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara

statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan mengapa ada hipotesis yang diterima dan ditolak. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap kecepatan pemain sepakbola di SSB BBC Batung Taba Kota Padang.

Hasil pengujian hipotesis *interval training* didapat nilai tes awal *mean* 6,3270, standar deviasi 0,44534, nilai minimum 5,24, dan maksimum 7,06 dan tes akhir *mean* diterima dan dapat diuji kebenarannya. Temuan-temuan penelitian sebagaimana dikemukakan pada bagian terdahulu dari bab ini merupakan hasil analisis data secara statistik yang perlu dikaji lebih lanjut untuk dapat menjelaskan mengapa ada hipotesis yang diterima dan ditolak. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *interval training* terhadap kecepatan pemain sepakbola di SSB BBC Batung Taba Kota Padang.

Hasil pengujian hipotesis *interval training* didapat nilai tes awal *mean* 6,3270, standar deviasi 0,44534, nilai minimum 5,24, dan maksimum 7,06 dan tes akhir *mean* 5,9825, standar deviasi 0,42346, nilai minimum 5,12, dan maksimum 6,68 berdasarkan hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t test *interval training* didapatkan $P = 0,0005$ dan $\alpha = 0,05$, yang berarti $P < \alpha$ memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain. Dan dilakukan uji t untuk menentukan tingkat signifikansi dengan hasil perhitungan diperoleh nilai t_h sebesar 7,097, sedangkan nilai dilihat pada tabel t pada taraf signifikansi 0,05 dan $df = n-1 = 20 - 1 = 19$, maka diperoleh nilai sebesar 2,093. Karena nilai $t_h > (7,097 > 2,093)$.

Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya. Sebagaimana telah

dikemukakan pada kajian teori sebelumnya *interval training* merupakan metode yang efektif dalam peningkatan kecepatan pemain. Dengan menerapkan *interval training* dalam latihan sepakbola terutama untuk meningkatkan kecepatan dapat dilaksanakan dengan prinsip *latihan interval* itu sendiri yaitu dengan cara berulang - ulang, silih berganti. Setelah dilakukan perlakuan *interval training* terhadap kecepatan, ternyata *interval training* berpengaruh terhadap kecepatan pemain hal ini terbukti dikarenakan *interval training* menggunakan prinsip silih berganti antara fase bekerja (*work interval*) dengan fase istirahat (*rest interval*). Dan dalam fase istirahatlah dikembangkan berupa istirahat aktif (*work relief*). Fungsi istirahat dalam suatu latihan mempunyai 3 tujuan yaitu : (1) memberi kesempatan pada tubuh untuk kembali ke kondisi semula atau dengan istilah pulih asal, (2) memberi kesempatan untuk merisentesis asam laktat menjadi glikogen untuk memberi energy baru, (3) meningkatkan rangsangan untuk melakukan kerja kembali. Fox 1988, Soekarman, 1991 dalam (Saputra, 2011, p. 39).

Hal itu terlihat dari pemain SSB BBC Batung Taba Kota Padang melakukan latihan, dimana pemain mendapatkan energy pada fase istirahat dalam melaksanakan latihan *interval*, dan sewaktu kembali melakukan latihan, kondisi pemain tetap stabil dan tidak terlalu kelelahan. Apabila pemain tersebut telah memiliki kecepatan yang baik maka pemain akan bisa melewati lawannya dalam mengejar atau menguasai bola, melakukan

KESIMPULAN

Terdapatnya peningkatan kecepatan secara nyata dari perlakuan yang diberikan dengan metode *interval training*, hal ini

dapat dilihat pada perbedaan hasil *pre test* dan *post test*, dengan demikian terdapat pengaruh *interval training* terhadap kecepatan pemain secara signifikan terlihat dari hasil yang diperoleh $P \text{ value} = 0,0005$ dan $\alpha = 0,05$, yang berarti $P \text{ value} < \alpha$ dan dilakukan uji t untuk menentukan tingkat signifikansi dengan hasil perhitungan diperoleh nilai t_h sebesar 7,097, sedangkan nilai dilihat pada tabel t pada taraf signifikansi 0,05 dan $df = n-1 = 20 - 1 = 19$, maka diperoleh nilai sebesar 2,093. Karena nilai $t_h > (7,097 > 2,093)$, yang berarti *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain.

SARAN

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada: Bagi pelatih khususnya pelatih SSB BBC Batung Taba Kota Padang, agar dapat menggunakan metode *interval training* yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan pemainnya. Bagi pemain khususnya SSB BBC Batung Taba Kota Padang agar dapat meningkatkan kecepatannya dan berlatih secara disiplin. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan kajian yang sama dengan waktu yang lebih lama, sehingga pengontrolan terhadap variabel yang lain mungkin dapat diamati untuk meningkatkan kemampuan teknik-teknik dalam olahraga sepakbola serta di daerah yang berbeda pula.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. 1988. *Ilmu Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta.

- Irawadi, Hendri. (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya* : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNP. [mempengaruhi.html](#), diakses 10 oktober 2013).
- Kurniawan, Fadillah. (2010). *Faktor Penghambat Dalam Berprestasi Maksimal Atlet Pada Cabang Olahraga Anggar Di DIY*. (online). (<http://blog.uny.ac.id/faidillahkurniawan/2010/08/31/faktor-penghambat-dalam-berprestasi-maksimal-pada-atlet-cabang-olahraga-anggar-di-diy/>), diakses 10 oktober 2013).
- Olahraga kepelatihan.blogspot.com (2012). *Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi*. (online). (:<http://olahragakepelatihan.blogspot.com/2012/03/faktor-faktor-yang>
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Tim Mata Kuliah Statistik. (2011). *Silabus Dan Handout*. Padang. : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No 3 (2005). *Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi Pasal 27 Ayat: 4*. PT. Sinar Grafika.
- Zarwan. (2009). *Bulu Tangkis Dasar*. Padang: Wineka Media.