

## PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP KECEPATAN

Rahmat Pria Dony, Iqbal Jasri  
FIK Universitas Negeri Padang  
Jl. Prof. Dr. Hamka, Kota Padang, Sumatera Barat  
copadoni495@yahoo.com, 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. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan selama 6 minggu, dimana ada 16x pertemuan latihan dan 2 kali melakukan tes, ada tes awal dan tes akhir, dalam 1 minggu latihan dilaksanakan 3 kali. Hipotesis dalam penelitian ini “terdapat pengaruh yang signifikan dari interval training terhadap peningkatan kecepatan”. 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  $h$  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  $h > (7,097 > 2,093)$ . Berarti interval training terhadap kecepatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain di SSB BBC Batung Taba Kota Padang. dengan taraf kepercayaan yang berarti interval training memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan pemain dengan disimpulkan sebagai berikut: Penerapan interval training dapat meningkatkan kecepatan.

**Kata Kunci:** Interval Training, Kecepatan

### 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 20 samples, because of the 52 people, only 20 people who entered into the U-13 BBC Taba Batik team that really already have good basic skills and good physical skills as well. This type of research is a pseudo-experiment conducted for six weeks, where there are 16x training meeting and two times do the test, there are the preliminary test and final test, in 1-week exercise done three times. The hypothesis in this study "there is a significant effect of training interval on increasing speed." The data obtained in this study is the speed test, the technical t-test analysis obtained  $P = 0.0005$  and  $\alpha = 0.05$  which means  $P < \alpha$ , and then t tested to determine the level of significance with the result value of  $h$  of 7.097, while the value is seen in table-t at significance level 0,05 and  $df = n-1 = 20 - 1 = 19$ , hence obtained value equal to 2,093. Because the value of  $h > (7.097 > 2.093)$ . Mean interval training to the velocity gives a significant influence on the speed increase players in SSB BBC Batung Taba Padang City. With a level of confidence which means interval training gives a significant effect on the speed of the player with the following conclusion: Application of interval training can increase the speed.*

**Keywords:** Interval Training, Speed

## PENDAHULUAN

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, sportivitas, disiplin, pemererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh 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 kita lihat 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: 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 (1988:13) 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 Bumpa & Haff, dalam Irawadi (2011: 62) Bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

SSB BBC Batung Taba 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 untuk meningkatkan kecepatan banyak 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: 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. Penelitian ini melihat Pengaruh Interval Training Terhadap kecepatan pemain Sepakbola.

### **METODE 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.

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.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil 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. 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  $h$  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  $h > (7,097 > 2,093)$ . 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 energi baru, (3) meningkatkan rangsangan untuk melakukan kerja kembali. Fox 1988, Soekarman, 1991 dalam Saputra (2011:39).

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. Dan apabila pemain tersebut telah memiliki kecepatan yang baik maka 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.

### 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.

### SARAN

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada:

1. Bagi pelatih khususnya pelatih SSB BBC Batung Taba Kota Padang, agar dapat menggunakan metode interval training yang diharapkan dapat meningkatkan kecepatan pemainnya.
2. Bagi pemain khususnya SSB BBC Batung Taba Kota Padang agar dapat meningkatkan kecepatannya dan berlatih secara disiplin.
3. 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.

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-mempengaruhi.html>, diakses 10 oktober 2013).

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.