

Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut Dengan *Interval High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17

Dewi Eka Sriyani¹, Muarif Arhas Putra², Aluwis³

Email: dewiekasriyanti@gmail.com¹, muarifarhasputra@upp.ac.id², aluwis@upp.ac.id³

Universitas Pasir Pengaraian

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Sprint* Menggunakan Parasut (X) terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara (Y). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Putra Tambusai Utara U-17 yang berjumlah 24 orang. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan Random Sampling yang artinya pengambilan sampel secara acak, sehingga jumlah sampel menjadi 17 orang. Desain penelitian ini menggunakan Pre-test dan Post-test dengan menggunakan Instrumen Lari Cepat (*Sprint*). Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Sprint* Menggunakan Parasut berpengaruh terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara, dimana skor Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 4.23 detik dari rata-rata pre-test 16.45 detik menjadi 12.22 detik pada post-test. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 5.660 > t_{tabel} 1.746$). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan *Interval High Intensity Interval Training* (HIIT) berpengaruh terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17

Kata Kunci: Latihan *Sprint* menggunakan Parasut, *Interval High Intensity Interval Training*, Peningkatan Kecepatan

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Sprint Training Using Parachutes (X) on the Speed of North Tambusai Putra SSB Players (Y). This study uses an experimental method with a One-Group Pretest-Posttest Design design. The population in this study were U-17 SSB Putra Tambusai Utara Football Players totaling 24 people. While the sampling technique uses Random Sampling which means random sampling, so that the number of samples becomes 17 people. This research design uses Pre-test and Post-test using the Sprint Instrument. Data analysis and research hypothesis testing using independent t-test analysis techniques with a significant level of $\alpha = 0.05$. The results showed that Sprint Training Using Parachutes affected the Speed of North Tambusai Putra SSB Players, where the average increase score was real because there was an increase of 4.23 seconds from the pre-test average of 16.45 seconds to 12.22 seconds in the post-test. With statistical results showing that ($t_{count} 5.660 > t_{table} 1.746$). This study concludes that Sprint Training Using Parachutes with High-Intensity Interval Training (HIIT) affects increasing the speed of SSB Putra Tambusai Utara U-17 players.

Keywords: *Sprint Training using a Parachute, Interval High Intensity Interval Training, Increased Speed*

Copyright © 2024 Dewi Eka Sriyani¹, Muarif Arhas Putra², Aluwis³

Corresponding Author: Universitas Pasir Pengaraian¹, : Universitas Pasir Pengaraian², : Universitas Pasir Pengaraian³
Email: dewiekasriyanti@gmail.com¹, muarifarhasputra@upp.ac.id², aluwis@upp.ac.id³

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang mengarahkan kemampuan fisik yang tinggi dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks, seperti lari, menendang bola, menyundul bola, dan lain-lain, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan fisik akan lebih berat. Di era sepakbola modern saat ini, sering kali pemain melakukan 10 atau lebih banyak *sprint* berkecepatan tinggi dalam pertandingan, dan tindakan ini dapat memainkan peran penting dalam menentukan hasil. Oleh karena itu, pelatih memastikan bahwa pemain dapat memenuhi tuntutan tersebut.

Latihan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan performa seseorang yang dilakukan secara rutin. Dalam proses latihan yang baik sangat ditentukan oleh beberapa faktor yang saling menunjang yaitu: metode latihan serta program latihan yang digunakan pelatih, kondisi fisik, status gizi, sarana dan prasarana latihan serta daya dukung sosial ekonomi dari orang tua. Pemain sepakbola dituntut mempunyai kondisi fisik yang baik. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik dalam bermain sepakbola, diharapkan program latihan yang disusun oleh pelatih harus sesuai dengan faktor-faktor yang saling mendukung dalam latihan tersebut. Dengan adanya penyesuaian tersebut diharapkan kondisi fisik para pemain sepakbola akan lebih mudah tercapai.

Pemain sepakbola memerlukan aspek kondisi fisik yang harus dikembangkan dengan baik, karena merupakan landasan utama agar pencapaian prestasi lebih mudah dicapai. Salah satu unsur kondisi fisik yang menjadi perhatian didalam penelitian ini adalah kecepatan. Kecepatan merupakan komponen fisik yang sangat diperlukan. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang olahraga. Sepdanius & Komaini (2019: 70) Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin. Sedangkan Pasaribu (2020: 6) Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat yang lain dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Berdasarkan pendapat para ahli tersebut, maka penulis menarik kesimpulan bahwa Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

SSB Putra Tambusai Utara U-17 merupakan salah satu klub sepakbola yang berada di Kabupaten Rokan Hulu bertepatan di Kecamatan Tambusai Utara, dimana klub sepakbola SSB Putra Tambusai Utara U-17 ini dilatih oleh pelatih yang bernama Prio Atmojo, prestasi tim SSB Putra Tambusai Utara U-17 sudah dibbilang cukup memuaskan mulai dari tahun 2021 sampai sekarang telah menjuarai turnamen dari trafeo-trafeo yang adadi Rokan Hulu. Latihan rutin SSB Tambusai Utara U-17 adalah 3 kali seminggu yaitu, Senin, Rabu dan Sabtu dimulai dari pukul 16.00-17.30 wib, untuk melengkapi latihan untuk

penelitian tentang kecepatan lari penulis meminta tambahan waktu latihan yang semulanya dari pukul 16.00-17.30 wib menjadi 16.00-18.00 wib.

Setiap pemain yang ingin memiliki kecepatan lari yang maksimal harus pandai memilih program atau bentuk latihan dan metode latihan yang tepat dan sesuai. Untuk itu diperlukan latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan gerakan kecepatan yang eksplosif. Setelah penulis menemukan masalah yang terjadi pada pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17, penulis akan mengadakan sebuah riset untuk menemukan bentuk latihan dan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Adapun bentuk latihan dan metode latihan yang akan digunakan penulis pada penelitian ini adalah latihan *Sprint* menggunakan parasut dengan *interval High Intensity Interval Training* (HIIT).

Khapiudin, Yusuf & Susilawati (2021: 21) *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah sebuah konsep latihan yang menggunakan kombinasi antara latihan intensitas tinggi dan diselingi dengan latihan intensitas sedang atau rendah. Pelatihan ini dilakukan dalam selang waktu tertentu yang dapat memacu kerja jantung dengan lebih keras, sehingga dapat meningkatkan konsumsi oksigen dan meningkatkan metabolisme tubuh. Irfan & Kasman (2021: 183) HIIT adalah metode latihan kardio (kardiovaskular) yang menggunakan kombinasi latihan dengan intensitas tinggi dan intensitas sedang/rendah dalam selang waktu alias interval tertentu. Latihan kardio dengan metode ini dapat meningkatkan perkembangan serabut otot cepat (*fast twitch fiber*). Festiawan, dkk (2020: 2) *High Intensity Interval Training* (HIIT) adalah salah satu latihan yang efisien dalam meningkatkan kemampuan fisik yang mencakup kekuatan, daya tahan aerobik dan anaerobik, fleksibilitas dan koordinasi dalam satu sesi pelatihan. Berdasarkan beberapa pendapat para ahli, maka penulis menarik kesimpulan bahwa *High Intensity Interval Training* adalah latihan yang mengkombinasikan latihan antara intensitas tinggi, sedang, dan rendah dalam selang waktu tertentu untuk bisa meningkatkan kemampuan fisik.

Metode *High Intensity Interval Training* ini banyak berkembang dan dipakai di era modern. Latihan ini dianggap efektif dalam pengembangan kondisi fisik olahraga yang kompleks dan cocok untuk olahraga yang tidak dapat diduga kemana arah pergerakannya. Penelitian Irfan & Kasman tahun 2021, dia mengatakan “contoh latihan sederhana yang bisa kamu lakukan adalah, melakukan lari *sprint* dengan kecepatan maksimum selama 30-40 detik. Tanpa beristirahat, lalu kamu lanjutkan dengan jalan cepat atau jogging ringan selama 15- 20 detik. Ulangi langkah tersebut selama beberapa kali selama 10 sampai 12 menit atau sampai kamu sudah benar-benar kehabisan stamina.

Latihan menggunakan parasut merupakan salah satu bentuk latihan kecepatan dengan menambahkan beban berupa parasut. Robid & Wijono (2019: 2) *speed parachute* adalah sebuah alat olahraga yang memiliki fungsi untuk menciptakan akselerasi yang maksimal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan yang cara kerjanya yaitu dengan cara melakukan perlawanan yang progresif

dan melakukan latihan kecepatan dengan jarak yang lebih jauh. Perlawanan yang dimaksud memiliki tujuan untuk mengoreksi/membenahi panjang langkah dan jumlah langkah. Metode latihan *interval* merupakan suatu bentuk latihan yang berupa serangkaian latihan yang selingi oleh periode waktu untuk melakukan kegiatan lainnya yang lebih ringan. Mungkin banyak berbagai macam bentuk dan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola, tetapi disini penulis memilih untuk menggunakan bentuk dan metode latihan *sprint* dengan ditambah beban parasut dengan *interval High Intensity Interval Training* (HIIT) yang diharapkan dengan ditambahkan beban, dan jarak lari yang tidak terlalu jauh serta waktu *recovery* yang cukup bisa meningkatkan kecepatan pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 secara maksimal.

Berdasarkan hasil observasi sementara penulis yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2023 dan berdasarkan informasi dari pelatih, prestasi untuk kelompok usia ini menurun dari beberapa tahun sebelumnya. Turunnya prestasi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, faktor internal dan eksternal. Adapun faktor Internal yang mempengaruhi prestasi pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 adalah: (1) kurangnya kondisi fisik yang dimiliki dari beberapa pemain masih kurang baik, terutama kondisi fisik kecepatan. Kecepatan sangat dibutuhkan bagi setiap pelaku olahraga, tidak terkecuali seorang pemain sepakbola. Dengan memiliki kecepatanyang baik pemain sepakbola akan mudah bergerak, berlari, merubah arah baik saat menguasai bola ataupun saat tidak menguasai bola. (2) rendahnya unsur kondisi fisik pemain seperti mudah mengalami kelelahan pada saat latihan, bentuk-bentuk latihan dan variasi-variasi latihan *sprint* yang dilakukan juga belum dikembangkan sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang. (3) kurangnya reaksi tolakan, akselerasi dan kecepatan maksimal pemain pada saat berlari, pada saat berlari pemain kurang membuka langkahnya dengan semaksimal mungkin.

Selain faktor internal ada faktor lain yang mendukung seperti faktor eksternal diantaranya (1) penulis menyadari bahwa fasilitas yang dimiliki masih minim terkait alat, sarana dan prasarana (2) kurangnya metode latihan, variasi latihan dalam meningkatkan performa kecepatan pemain. Akibatnya kemampuan kecepatan pemain belum bisa meningkat. Melihat situasi tersebut, penulis ingin menerapkan metode latihan yang selama ini perlu dievaluasi untuk mencapai hasil yang diharapkan. (3) proses latihan fisik dalam meningkatkan kecepatan pemain belum sepenuhnya difokuskan, terutama lamanya waktu latihan yang hanya dimulai dari pukul 16.00-17.30 wib. (4) belum adanya bentuk dan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, sehingga penulis memilih untuk menggunakan bentuk dan metode latihan *sprint* dengan ditambah beban parasut dengan *interval High Intensity Interval Training* (HIIT) yang diharapkan dengan ditambahkan beban, dan jarak lari yang tidak terlalu jauh serta waktu *recovery* yang cukup bisa meningkatkan kecepatan pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Irfan, I & Kasman, K (2021: 183-184) Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk menghubungkan kausalitas atau sebab-akibat. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Gelora Bangun Jaya pada tanggal 03 Juli 2023 s/d 12 Agustus 2023 pada pukul 16.00 wib sampai dengan selesai.

Dalam penelitian ini populasi adalah Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 yang berjumlah 24 orang Teknik pengambilan sampel dan penelitian ini menggunakan teknik *Random Sampling* yang artinya pengambilan sampel secara acak (Budiwanto, 2017: 166). Jadi sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola SSB Putra Tambusai Utara U-17 yang berjumlah 17 orang dan mereka adalah para pemain yang usianya dibawah 17 tahun. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran. Untuk mengukur Hasil Kecepatan Lari Pemain SSB Tambusai Utara U-17 tersebut menggunakan Instrumen tes Lari Cepat (*Sprint*) yang dikembangkan oleh Fenanlampir, A., & Faruq, M. M (2015: 129).

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga penulis mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Latihan ini direncanakan dimulai pada pukul 16.00 Wib sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu dan Sabtu. Ketika pemberian *treatment*, peneliti menggunakan program latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan *interval High Intensity Interval Training* (HIIT). Pada prinsipnya latihan dalam penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 dengan latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan *interval High Intensity Interval Training* (HIIT). Dengan demikian diterapkan frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Setiap pertemuan beban latihan *Sprint* Menggunakan Parasut ini ditambah dalam jumlah repetisinya mulai dari 5 repetisi, 8 repetisi, 11 repetisi, sampai seterusnya mencapai 14 repetisi pada pertemuan terakhir, sedangkan jumlah setnya yaitu tanpa beristirahat, lalu lanjutkan dengan jalan cepat atau jogging ringan selama 15-20 detik.

PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya yang mana deskripsi data berisi dari jumlah total, mean, standar deviasi, varians, nilai maksimal dan nilai minimal.

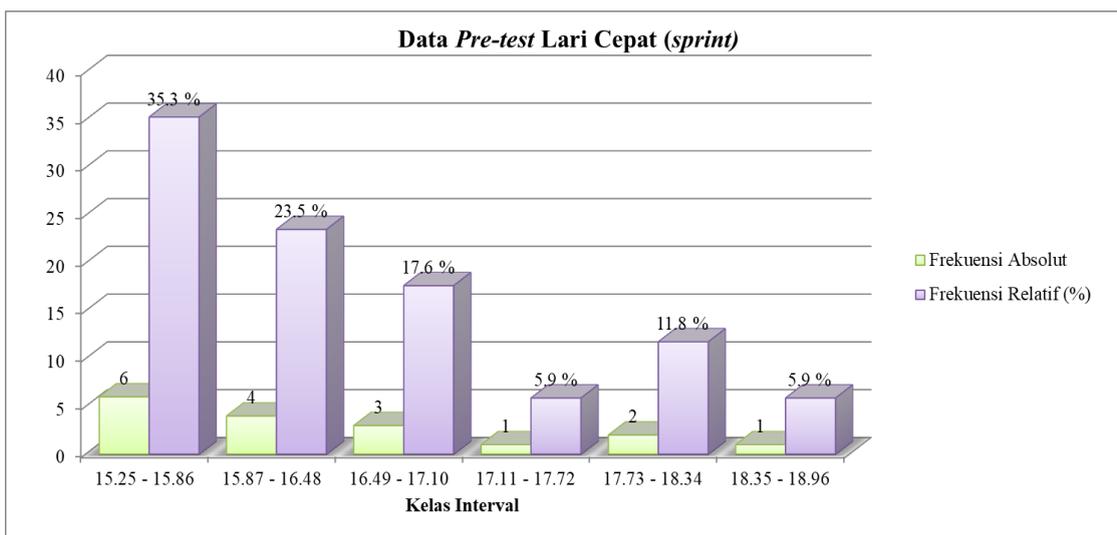
1. Distribusi Frekuensi *Pre-test* Lari Cepat

Setelah dilakukan *pretes* Lari Cepat (*sprint*) yang dikembangkan oleh Fenanlampir, A., & Faruq, M. M (2015: 129-130). Sebelum diberikan perlakuan Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) dengan sampel 17 (n=17) diperoleh hasil Lari Cepat (*sprint*) dengan nilai maksimal sebesar 15.25 detik dan minimal 18.47 detik, rata-rata (*mean*) 16.45, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0.96 dan median 16.25. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3.3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum-minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test* Lari Cepat (*sprint*)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	15.25 - 15.86	6	35.3 %
2	15.87 - 16.48	4	23.5 %
3	16.49 - 17.10	3	17.6 %
4	17.11 - 17.72	1	5.9 %
5	17.73 - 18.34	2	11.8 %
6	18.35 - 18.96	1	5.9 %
Jumlah		17	100 %

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* Lari Cepat (*sprint*) pada tabel 1 dari 17 orang ternyata 6 orang sampel (35.3%) memiliki hasil Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 15.25-15.86. Kemudian 4 orang sampel (23.5%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 15.87-16.48. Selanjutnya sebanyak 3 orang sampel (17.6%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 16.49-17.10. Kemudian 1 orang sampel (5.9%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 17.11-17.72. Selanjutnya sebanyak 2 orang sampel (11.8%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 17.73-18.34. Kemudian sebanyak 1 orang sampel (5.9%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 18.35-18.96. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Data *Pre-test* Lari Cepat (*sprint*)

2. Distribusi Frekuensi *Post-Test* Lari Cepat

Setelah dilakukan *Postes* Lari Cepat (*sprint*) yang dikembangkan oleh Fenanlampir, A., & Faruq, M. M (2015: 129-130). Setelah diberikan perlakuan Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *HighIntensity Interval Training* (HIIT) dengan sampel 17 (n=17) diperoleh hasil Lari Cepat (*sprint*) dengan nilai maksimal sebesar 12.26 detik dan minimal 16.82 detik, rata-rata (*mean*) 14.22, simpangan baku (standar deviasi) adalah 1.41 dan median 14.23. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3.3 \text{ Log } N$, rentang = nilai maksimum - minimum dan panjang kelas dengan rumus = rentang/banyak kelas.

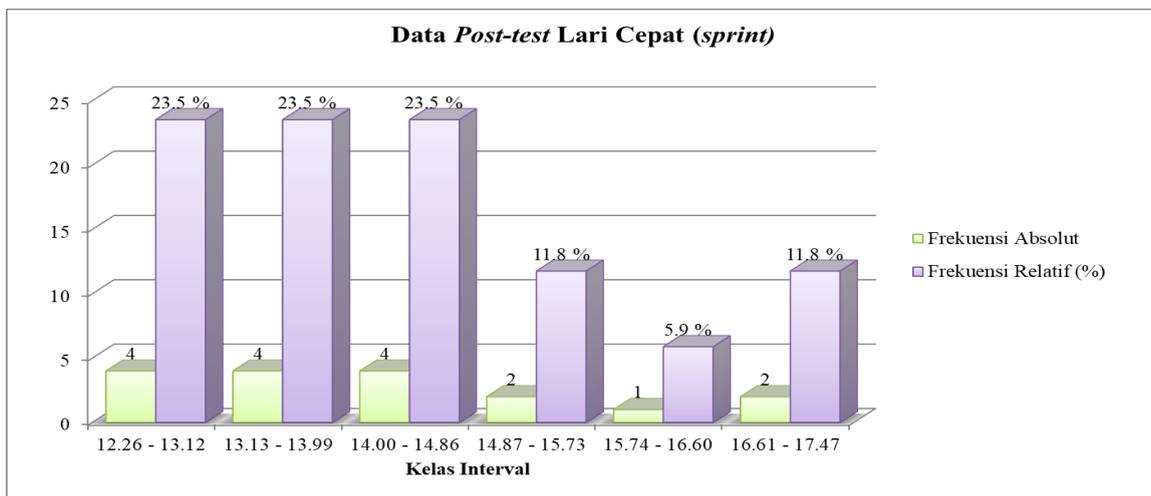
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test* Lari Cepat (*sprint*)

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	12.26 - 13.12	4	23.5 %
2	13.13 - 13.99	4	23.5 %
3	14.00 - 14.86	4	23.5 %
4	14.87 - 15.73	2	11.8 %
5	15.74 - 16.60	1	5.9 %
6	16.61 - 17.47	2	11.8 %
Jumlah		17	100 %

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2023

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Post-test* Lari Cepat (*sprint*) pada tabel 2 dari 17 orang ternyata 4 orang sampel (23.5%) memiliki hasil Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 12.26-

13.12. Kemudian 4 orang sampel (23.5%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 13.13-13.99. Selanjutnya sebanyak 4 orang sampel (23.5%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 14.00-14.86. Kemudian 2 orang sampel (11.8%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 14.87-15.73. Selanjutnya sebanyak 1 orang sampel (5.9%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 15.74-16.60. Kemudian sebanyak 2 orang sampel (11.8%) memiliki Lari Cepat (*sprint*) dengan rentang nilai 16.61-17.47. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Lari Cepat (*sprint*)

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji lilliefors, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0.05$. Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan di atas, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai $L_{observasi}$ besar dari L_{tabel} berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika $L_{observasi}$ kecil dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Tabel.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas

No	Variabel Data	N	Tes	$L_{observasi}$	L_{tabel}	Keterangan
1	Lari Cepat (<i>sprint</i>)	17	Pre-test	0.1964	0.2060	Normal
			Post-test	0.1656	0.2060	Normal

Sumber: Pengolahan Data 2023

Berdasarkan tabel 3 di atas, rangkuman hasil analisis uji normalitas Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut pada taraf signifikansi 0.05 diperoleh pada tes awal $L_{observasi} 0.1964 < L_{tabel} 0.2060$, lalu pada tes akhir $L_{observasi} 0.1656 < L_{tabel} 0.2060$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data dari variabel di atas berdistribusi normal. Uji Homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah

homogen atau tidak. Pengujian homogenitas varians dengan Uji F diperoleh $F_{hitung} <$ dari F_{tabel} dengan demikian kedua varians tersebut homogen. Rangkuman pengujian homogenitas varians dapat disajikan pada tabel 4.4.

Tabel 4. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians

Variabel Data	Varians	N	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
<i>Post-test</i>	1.98	17	2.14	2.33	Homogen
<i>Pre-test</i>	0.93				

Sumber: Pengolahan Data 2023

Berdasarkan data yang diperoleh dari tabel 4 di atas dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi 0.05 pada tabel distribusi F dengan F_{tabel} adalah (2.33). Mengingat F_{hitung} (2.14) $<$ F_{tabel} (2.33), maka dapat disimpulkan varians tersebut Homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17. Uji statistik yang digunakan adalah Uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Tabel 5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis

Lari Cepat	Rata-rata	SD	t_{hitung}	α	t_{tabel}	Keterangan
<i>Pre-test</i>	16.45	0.96	5.660	0.05	1.746	Signifikan
<i>Post-test</i>	14.22	1.41				

Sumber: Pengolahan Data 2023

Berdasarkan tabel 5 rangkuman hasil analisis pengujian Hipotesis dari latihan *Sprint* Menggunakan Parasut yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh t_{hitung} 5.660 $>$ t_{tabel} 1.746 yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa ada Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17.

Setelah diteliti dan dianalisis, maka dalam pembahasan kali ini Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) memiliki perolehan t-hitung sebesar 5.660 sedangkan t- tabel 1.746 dengan jumlah N sebanyak 17 dan taraf signifikansi 5%. Karena t-hitung lebih besar dari t-tabel, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan $5.660 > 1.746$, sehingga H_a menyatakan ada Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan

Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 dan Ho menyatakan tidak ada Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17, maka dapat disimpulkan hasil penelitian ini adalah “ada Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17”.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hamal Dani & Fahd Mukhtarsyaf (2019) dengan hasil penelitian didapatkan t-hitung sebesar $1.85 > 1.76$ (t-tabel), kemudian penelitian yang dilakukan oleh Moh Ali Rido & Nining Wydiah Kusnanik (2017) dengan hasil (1) rata-rata *pre-test* 10.3941 dengan prosentase 50% dan hasil rata-rata *post-test* 10.2771 dengan prosentase 50%. (2) Hasil rata-rata *pre-test* 10.32

post-test 10.17 kelompok *treatment*. (3) Hasil rata-rata *pre-test* 10,46 *post-test* 10.37 kelompok kontrol. (4) Hasil peningkatan kelompok *treatment* adalah 0.15, sedangkan kelompok kontrol adalah 0.90. (5) Ada tidaknya peningkatan dari *pre-test post-test* adalah 1.1 %. (6) Hasil uji t atau t-hitung adalah 2.1219.

Penelitian ini juga dilakukan oleh peneliti yang dilakukan di Lapangan Gelora Bangun Jaya dengan hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji-t mendapatkan t_{hitung} sebesar 5.660 lebih besar dari t_{tabel} sebesar 1.746 ($5.660 > 1.746$), sehingga terdapat peningkatan yang signifikan antara data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Peningkatan rerata terlihat nyata karena terjadi peningkatan sebesar 2.23 detik dari rata-rata *pre-test* 16.45 detik menjadi 12.22 detik pada *post-test*. Jika dihitung secara statistik, peningkatan tersebut sebesar 4.23 detik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17.

Setelah peneliti mengacu dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan diberbagai tempat dan sampel yang berbeda, maka peneliti melakukan penelitian dan mendapatkan hasil bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval *High Intensity Interval Training* (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *Sprint* Menggunakan Parasut dengan Interval

High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan Kecepatan Pemain SSB Putra Tambusai Utara U-17 dengan hasil bahwa terjadi peningkatan sebesar 4.23 detik dari rata-rata *pre-test* 16.45 detik menjadi 12.22 detik pada *post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 5.660 > t_{tabel} 1.746$).

REFERENSI

- Budiwanto, S. (2017: 157 & 160). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Yogyakarta. Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Fenanlampir, A., & Faruq, M., M. (2015: 127-130). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset. ISBN: 978-979-29-5416-6.
- Festiawan, R., Suharjana, S., Priyambada, G., & Febrianta, Y. (2020: 2). *High-Intensity Interval Training dan Fartlek Training: Pengaruhnya terhadap Tingkat VO₂ Max*. Jurnal keolahragaan, 8(1), 9-20.
- Irfan, I., & Kasman, K. (2021: 179 & 183-184). *Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan VO₂ Max Pemain Sepakbola STKIP Taman Siswa Bima*. Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES), 3(02), 178-192.
- Khapipudin, K., Yusuf, P. M., & Susilawati, I. (2022: 21). *Pengaruh Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Peningkatan Vo₂ Max Atlet*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram, 8(2), 20-26.
- Pasaribu, A, M, N. (2020: 6). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM). ISBN: 978-623-7815-67-9.
- Ridho, M. A & Kusnanik, N. W. (2017: 1). *Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Parasut terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik Smp. Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun)*. (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Robid, A., & Wijono. (2019: 2). *Perbandingan Speed Training Parachute dengan Speed Resistance Band terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal*. Jurnal Prestasi Olahraga, 2(4).
- Sepdanius. E., Rifki. M. A., & Komaini. A. (2019: 70). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-602-425-425-638