

**Perbedaan Pengaruh Latihan Hollow Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 33 Semarang**Dani Shahrul Reza<sup>✉</sup>, Agus Widodo Suropto<sup>2</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia<sup>12</sup>**History Article**

Received : 25 November 2021  
Accepted : February 2021  
Published : June 2021

**Keywords**

*The Effect of Hollow Sprint Training and Repetition Sprint Training; Student Junior High School.*

**Abstract**

Tujuan penelitian ini adalah untuk meningkatkan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang. Apakah ada pengaruh latihan hollow sprint dan repetition sprint terhadap kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang?. Teknik penelitian yang digunakan eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design. Populasi penelitian siswa ekstrakurikuler Futsal SMP N 33 Semarang. Dari hasil analisa data diperoleh nilai t-hitung pada kelompok hollow sprint diketahui sebesar 5,701 dan nilai t-hitung pada kelompok repetition sprint diketahui sebesar 8,193 sedangkan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) 9 dan taraf signifikansi 5% adalah 1,833. Nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel, dengan demikian ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari pada kelompok hollow sprint dan kelompok repetition sprint. Dan dari hasil analisa perbedaan pada kelompok hollow sprint dan kelompok repetition sprint diketahui bahwa nilai t-hitung sebesar 3,644 sedangkan nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (df) 9 dan taraf signifikansi 5% adalah 1,833. Nilai t-hitung lebih besar daripada nilai t-tabel, dengan demikian ada perbedaan yang signifikan terhadap hasil kecepatan lari pada kelompok hollow sprint dan kelompok repetition sprint. Kedua latihan dapat meningkatkan kecepatan. latihan menggunakan metode repetition sprint lebih baik dan efektif.

**Abstract**

*The purpose of this study was to increase the running speed of the futsal extracurricular students of SMP N 33 Semarang. Is there an effect of hollow sprint training and repetition sprint training on the running speed of futsal extracurricular students at SMP N 33 Semarang?. The research technique used was the One-Group Pretest-Posttest Design experiment. The research population of Futsal extracurricular activities at SMP N 33 Semarang. From the results of data analysis, the t-count value in the hollow sprint group is known to be 5.701 and the t-count value in the repetition sprint group is known to be 8.193 while the t-table value with degrees of freedom (df) 9 and a significance level of 5% is 1.833. The t-count value is greater than the t-table value, thus there is a significant effect on the results of running speed in the hollow sprint group and the repetition sprint group. And from the results of the difference analysis in the hollow sprint group and the repetition sprint group, it is known that the t-count value is 3.644 while the t-table value with degrees of freedom (df) 9 and a significance level of 5% is 1.833. The t-count value is greater than the t-table value, thus there is a significant difference in the results of running speed in the hollow sprint group and the repetition sprint group. Both exercises can increase speed. Exercise using the repetition sprint method is better and more effective.*

**How To Cite:**

Reza, D. S., & Suropto, A. W., (2021). Perbedaan Pengaruh Latihan Hollow Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 33 Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 160 – 167.

✉ Corresponding author :

E-mail: danishahrul1@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang  
p-ISSN 2723-6803  
e-ISSN-

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga. Materi pendidikan jasmani yang harus diberikan kepada siswa dibedakan menjadi dua kelompok yaitu materi pokok dan materi pilihan. Materi pokok merupakan materi yang harus diajarkan pada saat jam pelajaran, sedangkan materi pilihan merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran yaitu melalui kegiatan ekstrakurikuler. Menurut (Suherman dalam Ade Yuliasari, Nanang, 2013:315) pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani yang dijadikan sebagai media untuk mencapai perkembangan individu secara menyeluruh. Namun perolehan keterampilan dan perkembangan lain yang bersifat jasmaniah juga sekaligus sebagai tujuan. Melalui pendidikan jasmani, siswa disosialisasikan ke dalam aktivitas jasmani termasuk keterampilan berolahraga. Untuk lebih mengoptimalkan lagi keberadaan siswa dalam mempelajari pengetahuan dan keterampilan, sekolah menyelenggarakan suatu tambahan pelajaran di luar jam sekolah atau yang disebut dengan kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, kemauan, kepribadian, kerjasama dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. (Permendikbud nomer 64 tahun 2014 pasal 2) dalam skripsi (Melvia Cindisa Putri, 2018).

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilaksanakan di luar jam pelajaran tetap guna memperluas wawasan serta peningkatan dan penerapan nilai-nilai pengetahuan dan kemampuan dalam berbagai hal, seperti olahraga dan seni. Selain itu, kegiatan ekstrakurikuler juga merupakan salah satu cara menampung dan mengembangkan potensi siswa yang tidak tersalurkan saat di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan yang diselenggarakan di lingkungan sekolah. Pada gilirannya keterampilan siswa akan ditingkatkan dengan bentuk-bentuk latihan khusus sesuai cabang olahraga yang diikuti dan diminati. Hal ini sangat penting agar pembibitan dan pembinaan olahraga dikalangan siswa akan terus meningkat dan mencapai hasil yang maksimal (Didit. S, 2015:480). Di SMP Negeri 33 Semarang terdapat berbagai bidang ekstrakurikuler. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler adalah olahraga futsal.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling digemari di kalangan masyarakat saat ini. Futsal adalah permainan

sejenis sepak bola yang dimainkan dalam lapangan yang lebih kecil dan permainan ini dimainkan oleh 10 pemain (masing-masing Tim terdiri dari 5 orang termasuk penjaga gawang). Menurut Yudianto dalam Rohman, Nanang, 2013:261-2), kata futsal sendiri berarti sepak bola dalam ruangan. Kata futsal berasal dari kata (*Fut*) yang diambil dari kata *futbol* atau *futebol*, yang dalam bahasa Spanyol dan Portugal berarti sepak bola, sedangkan kata (*Sal*) yang diambil dari kata *sala* atau *salao* yang berarti di dalam ruangan. Kata ini diperkenalkan oleh FIFA ketika mengambil alih futsal pada tahun 1989. Sebelumnya, ada beberapa nama yang sering dipakai untuk olahraga ini antara lain *five-a-sidegame*, *mini soccer*, atau *indoor soccer*.

Kegiatan ekstrakurikuler futsal dilakukan di luar jam pelajaran tatap muka dan dilaksanakan disekolah dengan tujuan untuk membantu siswa menyalurkan minat dan bakatnya dalam bermain futsal. Peserta kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 33 Semarang terdiri dari kelas VII, VIII, IX pada tahun ajaran 2019/2020. Masalah yang muncul pada kegiatan ekstrakurikuler futsal saat melakukan observasi pada tanggal 22 Januari 2020 di SMP Negeri 33 Semarang adalah siswa saya amati saat melakukan game, lamban dalam bergerak serta mudah sekali kelelahan dan saat melakukan lari mengejar bola maupun mencari tempat siswa melakukan sprint, belum sampai jarak 30 meter siswa sudah mengalami kelelahan sehingga kecepatan sprint mengalami penurunan. Kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain futsal sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan.

Menurut suharno (1993: 20) yang dibutuhkan dalam lari sprint adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang ditandai waktu antara gerak permulaan sampai akhir. Kecepatan yaitu kemampuan untuk berjalan, berlari, dan bergerak dengan sangat cepat (Tangkudung, J. dalam kutipan (Slamet Widodo, 2010) Sedangkan menurut (Harsono dalam Cahyo Yuwono, dkk, 2010:23) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Unsur gerak kecepatan merupakan unsur kemampuan gerak dasar setelah kekuatan dan daya tahan yang berguna untuk mencapai mutu prestasi prima. Kecepatan atlet dapat ditingkatkan tergantung dari potensi sejak lahir dan hasil latihan teratur, cermat dan tepat.

Berdasarkan informasi yang saya peroleh melalui wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang pada tanggal 22 Januari 2020, faktor yang menyebabkan anak mudah kelelahan dan kemampuan kecepatan kurang baik yaitu, belum maksimal latihan kecepatan yang ia terapkan dan siswa belum terbiasa dilatih fisik dengan parameter tinggi serta kurangnya minat siswa dalam menambah jam latihan di luar ekstrakurikuler, sehingga siswa hanya melakukan latihan di jam ekstrakurikuler saja. Hal tersebut yang mengakibatkan siswa mudah sekali kelelahan serta kecepatan lemah.

Guna meningkatkan kemampuan lari pada siswa secara optimal perlu latihan yang tepat karena latihan selama ini belum menunjukkan hasil maksimal. Kondisi semacam ini perlu di telusuri faktor penyebab dari semua aspek baik siswa, maupun latihan yang dilaksanakan. Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, peneliti berkeinginan untuk dapat mengungkapkan secara ilmiah dalam bentuk penelitian latihan, maka peneliti memilih bentuk latihan *Hollow Sprint* dan *Repetition Sprint* untuk meningkatkan kecepatan lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian tentang "Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* dan *Repetition Sprint* Terhadap Kecepatan Lari 40 Meter Siswa ekstrakurikuler Futsal di SMP N 33 Semarang".

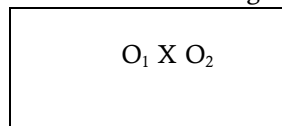
**METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2017:13-4).

Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* merupakan efek dari *treatment* (perlakuan). Sehingga hasil dari perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat pengaruh penggunaan metode latihan, yaitu metode latihan *hollow sprint* dan metode latihan *repetition sprint*. Pembagian kelompok berdasarkan hasil test awal, subjek penelitian dikelompokkan ke dalam dua kelompok penelitian melalui metode *ordinal pairing* (Dewa Nyoman, 2012). Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini adalah latihan *hollow sprint* dan *repetition sprint* lari jarak pendek (40 meter). Pada penelitian ini yang akan di teliti adalah pengaruh latihan *hollow sprint* dan *repetition sprint* terhadap hasil lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang Tahun 2020.

Metode eksperimen merupakan kegiatan yang meliputi tes awal (*pretest*), pemberian perilaku (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Dalam penelitian

ini, peneliti menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Yaitu dengan desain ini terdapat pengukuran diawal (*pretest*), sebelum diberi perlakuan, kemudian dilakukan pengukuran lagi di akhir (*posttest*). *Desain One-Group Pretest-Posttest* adalah sebagai berikut:



(Sugiyono,2017:111)

Keterangan:

- O<sub>1</sub> : Tes Awal (Pretest)
- X : Perlakuan (Treatment)
- O<sub>2</sub> : Tes Akhir (Posttest)

**Table 1.** Design One-Group Pretest-Posttest Design

Variabel	Tes Awal	Perlakuan	Tes Akhir
Latihan lari 40 meter menggunakan metode hollow sprint	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Latihan lari 40 meter menggunakan metode repetition sprint	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

**Variabel Penelitian**

Variabel penelitian adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:60).

Maka dapat dirumuskan bahwa variable penelitian suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:61).

**Variabel Bebas**

Variabel bebas adalah merupakan variable yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel dependen (terikat)(Sugiyono, 2017:61). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggunakan metode *hollow sprint* dan metode *repetition sprint*.

**Variabel Terikat**

Variabel terikat adalah merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2017:61). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan lari jarak pendek (40 meter).

**Populasi Penelitian**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017:117). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang sebanyak 20 siswa.

**Sampel Penelitian dan Teknik Sampling**

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017:118). Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel akan menggunakan teknik *simple random sampling*, dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2017:120). Dalam penelitian ini sampel yang diambil adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang yang memiliki kemampuan yang sama, yaitu dengan cara distribusi frekuensi dengan memberi tes awal lari 40 meter, kemudian distribusikan ke dalam frekuensi sangat baik, baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Selanjutnya siswa dengan kecepatan sangat baik dan kurang sekali di buang. Yang di ambil yaitu frekuensi kecepatan baik, cukup, kurang, tujuannya supaya tidak ada perbedaan kemampuan signifikan yang dimiliki siswa sehingga nantinya akan terdistribusi merata dengan kemampuan yang relatif sama. Seluruh sampel tersebut dikenai pretest untuk menentukan kelompok perlakuan, kemudian dirangking hasil nilai dari pretest baik, cukup dan kurang tersebut dari rangking pertama hingga akhir. Kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen 1 diberi perlakuan latihan menggunakan metode *hollow sprint* dan kelompok eksperimen 2 diberi perlakuan latihan menggunakan metode *repetition sprint*.

Subyek penelitian dibagi menjadi 2 kelompok, setiap kelompok terdapat 10 siswa dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* yakni pembagian kelompok berdasarkan peringkat hasil pre-test untuk memperoleh kelompok dengan kemampuan yang relatif sama (Dewa Nyoman, 2012). Tahapan ordinal pairing disusun berdasarkan rangking dan dipasangkan. Pengelompokan ordinal pairing sebagai berikut:

**Tabel 2.** Pengelompokan berdasarkan ordinal pairing

Kelompok 1	Kelompok 2
Latihan menggunakan <i>hollow sprint</i>	Latihan menggunakan <i>repetition sprint</i>

1	2
4	3
5	6
8	7
9	10

(Suharsimin Arikunto dalam skripsi Pedut Hananta P, 2011:36 ).

**Teknik Pengumpulan Data**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan untuk meroleh data adalah metode eksperimen, yaitu metode suatu gejala yang dinamakan latihan percobaan variasi latihan perlakuan. Dengan perlakuan tersebut akan terlihat hubungan sebab akibat dari pengaruh pelaksanaan perlakuan tersebut.

Data penelitian ini, data yang akan dikumpulkan adalah melalui teknik tes yang berupa data tes awal (pretest) melakukan lari jarak pendek 40 meter, sebelum sampel diberikan perlakuan (treatment) dan melakukan tes akhir (posttest). Dalam penelitian ini dibagi dalam dua kelompok yaitu, kelompok eksperimen dengan latihan *hollow sprint* dan latihan *repetition sprint*

**Instrumen Penelitian**

Instrument penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang di amati (Sugiyono, 2017:148). Dalam penelitian ini instrument yang digunakan adalah tes awal berupa lari 40 meter, sedangkan instrumen perlakuan terdiri dari latihan lari 40 meter dengan menggunakan metode latihan *hollow sprint* dan *repetition sprint*. Alat yang digunakan untuk menunjang dalam penelitian yaitu: 1) Program latihan, 2) Blangko, digunakan untuk memuat data dan hasil tes, 3) alat tulis, digunakan untuk mencatat data dan hasil tes, 4) kapur, untuk membuat garis, 5) meteran, untuk mengukur jarak lintasan, 6) bendera, untuk memberi aba-aba siswa, 7) stopwatch, untuk mengukur waktu siswa, 8) lapangan, sebagai tempat lintasan lari.

**Uji Relibilitas**

Pengertian uji reliabilitas pada dasarnya adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya. Jika hasil pengukuran yang dilakukan secara berulang relatif sama maka pengukuran tersebut dianggap memiliki tingkat reliabilitas yang baik.

Metode yang dapat digunakan untuk mengukur reliabilitas diantaranya adalah metode *Split-half*, *Paralel*, *Strict Paralel*, *KR-20*, *Spearmen Brown*, dan *Cronbach Alpha*. Metode yang digunakan dalam modul ini adalah *Cronbach Alpha*.

Penyelesaian:

1. Kriteria uji

1. Jika nilai maka butir-butir pertanyaan tidak reliabel.
2. Jika nilai maka butir-butir pertanyaan cukup reliabel.
3. Jika nilai maka butir-butir pertanyaan reliabel.
4. Jika nilai maka butir-butir pertanyaan sangat reliabel.

2. Statistik uji

Menggunakan nilai dari Cronbach's Alpha.

3. Statistic uji menggunakan SPSS

**Teknik Analisis Data**

Dalam suatu penelitian ilmiah analisis data merupakan suatu hal yang sangat penting. Dalam penelitian ini data yang akan dianalisis di peroleh dari tes akhir kemampuan latihan lari 40 meter. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis dengan menggunakan uji-t. Namun sebelum melakukan uji-t terlebih dahulu dilakukan sejumlah uji persyaratan untuk mengetahui kelayakan data. Adapun uji persyaratan tersebut meliputi, uji normalitas dan homogenitas.

**Uji Normalitas Data**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan SPSS *Kolmogrov-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikan > 0,05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikasi < 0,05 data dinyatakan tidak normal.

**Uji Homogenitas**

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Adapun uji normalitas menggunakan SPSS *Kolmogrov-Smirnov*. Kriteria uji jika signifikan > 0,05 data dinyatakan normal, sebaliknya jika signifikan < 0,05 data dinyatakan tidak normal.

**Uji Analisis Data**

Selanjutnya data yang diperoleh akan dianalisis statistic dengan rumus *t-test* untuk perbedaan hasil perlakuan terhadap kelompok control dan kelompok eksperimen maka digunakan rumus *t-test* cara pendek, dengan derajat kebebasan (db) = N - 1 dengan taraf kesesatan 5% kemudian data yang di dapat dari tes akhir tersebut dianalisis dengan rumus *t-test* yaitu:

$$t = \frac{MD}{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD : Mean Deference (perbedaan mean)

d<sup>2</sup> : Deviasi individu dari MD

$\sum d^2$  : Jumlah deviasi kuadrat

N : Jumlah subyek

(Sutrisno Hadi dalam Reddy Pramadika, 2009)

Apabila dari hasil analisis data ditemukan perbedaan yang signifikan, maka akan dicari metode latihan lari mana yang dapat memberikan hasil yang baik.

Untuk mengetahui hasil latihan lari mana yang baik, dengan cara mengetahui selisih atau perbedaan mean dari dua kelompok tersebut. Dimana yang memiliki mean yang lebih kecil dinyatakan sebagai yang lebih baik, untuk mengetahui mean digunakan rumus:

$$\text{Me1} = \frac{\sum Xe1}{N} \qquad \text{Me2} = \frac{\sum Xe2}{N}$$

Keterangan:

Me1 = Mean kelompok eksperimen

Me2 = Mean kelompok eksperimen

$\sum Xe1$  = Jumlah nilai kelompok eksperimen

$\sum Xe2$  = Jumlah nilai kelompok control

N = Jumlah subyek

(Sugiyono, 2009:49).

Karena di dalam penelitian ini menggunakan peneliti pola M-S (*Matching by Subject*), maka rumus yang digunakan adalah:

**Table 3.** Rumus Pola M-S (*Matching by Subject*)

Pasangan Subyek	X1	X2	D (X1-X2)	D (D-MD)	d <sup>2</sup>
Jumlah	$\sum X_1$	$\sum X_2$	$\sum D$	$\sum d$	$\sum d^2$

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok Hollow Sprint**

Tes	N	Mean	Md	t-test	t-tabel
Awal	10	5,94	0,68	5,701	1,833
Akhir	10	5,26			

Dari rangkuman hasil *t-test* diatas, pada kelompok *hollow sprint* diketahui bahwa pada tes awal memiliki nilai mean sebesar 5,94 dan tes akhir memiliki nilai mean sebesar 5,26 sedangkan Mean deviasi sebesar 0,68. Dengan derajat kebebasan 9 (N - 1 = 10 - 1) pada taraf signifikasi 5% dengan nilai t-tabel sebesar 1,833. Sedangkan hasil dari nilai t-hitung sebesar 5,701, sehingga t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan

demikian antara tes awal dan tes akhir pada kelompok *hollow sprint* terdapat perbedaan yang signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 33 Semarang dapat diterima kebenarannya.

**Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok *Repetition Sprint***

**Tabel 4.** Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Pada Kelompok *Repetition Sprint*

Tes	N	Mean	Md	t-test	t-tabel
Awal	10	5,92	0,95	8,193	1,833
Akhir	10	4,97			

Dari rangkuman hasil *t-test* diatas, pada kelompok *repetition sprint* diketahui bahwa pada tes awal memiliki nilai mean sebesar 5,92 dan tes akhir memiliki nilai mean sebesar 4,97 sedangkan Mean deviasi sebesar 0,95. Dengan derajat kebebasan 9 ( $N - 1 = 10 - 1$ ) pada taraf signifikansi 5% dengan nilai t-tabel sebesar 1,833. Sedangkan hasil dari nilai t-hitung sebesar 8,193, sehingga t-hitung lebih besar dari t-tabel. Dengan demikian antara tes awal dan tes akhir pada kelompok *repetition sprint* terdapat perbedaan yang signifikan sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh latihan *repetition sprint* terhadap kecepatan Lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 33 Semarang dapat diterima kebenarannya.

**Uji Perbedaan Tes Akhir Antar Kelompok**

Untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil antar kelompok setelah diberikannya perlakuan (*treatment*), dapat dilihat pada hasil t-test untuk tes akhir (*posttest*) dari kedua kelompok pada tabel berikut ini.

**Tabel 5.** Perbedaan Tes Akhir Antar Kelompok

Tes	N	Mean	Md	t-test	t-tabel
<i>Hollow Sprint</i>	10	5,26	0,29	3,644	1,833
<i>Repetition Sprint</i>	10	4,97			

Berdasarkan rangkuman diatas, diketahui bahwa pada tes akhir kelompok *hollow sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 5,26 dan untuk tes akhir kelompok *repetition sprint* diketahui memiliki hasil sebesar 4,97. Sedangkan Mean deviasi sebesar 0,29 dengan derajat kebebasan 9 ( $N - 1 = 10 - 1$ ) pada taraf signifikansi 5% dengan nilai t-tabel sebesar 1,833 sedangkan hasil n ilia t-hitung sebesar 3,644, sehingga t-hitung lebih besar dari

t-tabel. Dengan demikian ada perbedaan latihan *sprint* menggunakan metode *hollow sprint* dan latihan menggunakan metode *repetition sprint*. Sehingga hipotesis nihil yang berbunyi tidak ada hasil perbedaan hasil ditolak. Maka ada perbedaan hasil latihan menggunakan metode *hollow sprint* dan *repetition sprint* diterima.

**Perbedaan Peningkatan Antar Kelompok**

Setelah diberikan *treatment* (perlakuan) latihan dengan menggunakan metode *hollow sprint* pada kelompok 1 dan metode *repetition sprint* pada kelompok 2 kemudian akan dilakukan perhitungan peningkatan latihan. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih baik dalam meningkatkan kecepatan lari 40 meter, diadakan perhitungan perbedaan peningkatan masing-masing kelompok. Adapun nilai peningkatan latihan dapat dilahatr pada tabel berikut ini.

**Tabel 6.** Hasil Perhitungan Perbedaan Peningkatan Lari 40 Meter Pada Kelompok *Hollow Sprint* dan Kelompok *Repetition Sprint*

Tes	N	Mean	Mean Posttest	Md
<i>Hollow Sprint</i>	10	5,94	5,26	0,68
<i>Repetition Sprint</i>	10	5,92	4,97	0,95

Dan dari rangkuman diatas, diketahui bahwa pada tes awal kelompok *hollow sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 5,94 dan untuk tes akhir kelompok *hollow sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 5,26, dengan mean deviasi sebesar 0,68. Sedangkan pada tes awal kelompok *repetition sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 5,92 dan untuk tes akhir kelompok *repetition sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 4,97, dengan Mean deviasi sebesar 0,95. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode latihan *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *hollow sprint*.

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan nilai t-test antara tes awal dan tes akhir kelompok *hollow sprint* adalah sebesar 5,701, sedangkan t-tabel 1,833 yang ternyata t-hitung lebih besar daripada t-tabel, berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *hollow sprint*, yang berarti kelompok *hollow sprint* memiliki peningkatan kecepatan lari 40 meter yang dihasilkan dari pemberian *treatment* (perlakuan).

Dari hasil analisis data yang telah dilakukan nilai t-test antara tes awal dan tes

akhir kelompok *repetition sprint* adalah sebesar 8,193, sedangkan t-tabel 1,833 yang ternyata t-hitung lebih besar daripada t-tabel, berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok *repetition sprint*, yang berarti kelompok *repetition sprint* memiliki peningkatan kecepatan lari 40 meter yang dihasilkan dari pemberian *treatment* (perlakuan).

Dalam uji perbedaan yang dilakukan didapat hasil t-hitung 3,644 sedangkan t-tabel 1,833. Ternyata t-hitung lebih besar dari t-tabel yang berarti hipotesis nol ditolak. Menurut (Sudjana, 2005:227) membandingkan nilai t-hitung dengan nilai t-tabel dengan peluang  $(1-\alpha)$ ,  $\alpha = 5\%$ , dan  $dk = n-1$ . Jika  $t\text{-hitung} \geq t\text{-tabel}$  maka  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberi perlakuan latihan selama 4 minggu, terdapat perbedaan peningkatan kecepatan anatara kelompok *hollow sprint* dan kelompok *repetition sprint*. Dari kedua latihan tersebut memiliki karakteristik yang berbeda, sehingga kemungkinan akan memiliki pengaruh yang berbeda pula dalam meningkatkan kemampuan lari (Pedut Hananta, 2011:3). Maka perbedaan tersebut karena pengaruh dari perbedaan perlakuan yang diberikan. Menurut (Sukadiyanto dalam Onky Dasilva, 2017) latihan adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Latihan yang baik harus dilakukan dengan proses yang sistematis dari latihan atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah latihan atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada perbedaan pengaruh latihan *hollow sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal SMP N 33 Semarang dapat diterima kebenarannya.

Dari perhitungan perbedaan peningkatan kelompok *hollow sprint* diketahui memiliki hasil mean kecepatan lari 40 meter sebesar 5,94 dan untuk tes akhir kelompok *hollow sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 5,26, dengan mean deviasi sebesar 0,68. sedangkan pada tes awal kelompok *repetition sprint* diketahui memiliki hasil mean kecepatan lari 40 meter sebesar 5,92 dan untuk tes akhir kelompok *repetition sprint* diketahui memiliki hasil mean sebesar 4,97, dengan mean deviasi sebesar 0,95. dapat disimpulkan bahwa metode latihan *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya dari metode latihan *hollow sprint*. hasil penelitian dari skripsi pedut hananta p (2011: 49) juga menyatakan hasil bahwa latihan *repetition sprint* ternyata dapat memberikan rangsangan yang

lebih baik dan efektif dalam meningkatkan kecepatan lari 100 meter. Latihan *repetition sprint* meningkatkan kemampuan gerak tubuh yang menunjang gerakan lari sprint 100 meter dengan lebih baik dibandingkan dengan gerakan latihan *acceleration sprint*. sehingga latihan menggunakan *repetition sprint* sangat baik untuk meningkatkan kecepatan lari.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, ada pengaruh latihan *hollow sprint* dan *repetition sprint* terhadap kecepatan lari 40 meter siswa ekstrakurikuler futsal di SMP N 33 Semarang dengan hasil *pretest hollow sprint* 5,94 dan hasil *posttest* 5,26, dengan demikian diperoleh kenaikan sebesar 0,68, sedangkan hasil *pretest repetition sprint* 5,92 dan hasil *posttest* 4,97, dengan demikian diperoleh kenaikan sebesar 0,95. Kemudian uji perbedaan pengaruh antara latihan *hollow sprint* dan latihan *repetition sprint* didapat t-hitung 3,644 > t-tabel 1,833 sehingga ada perbedaan pengaruh latihan antara keduanya dan metode latihan menggunakan *repetition sprint* lebih baik pengaruhnya daripada metode latihan *hollow sprint*.

## REFERENSI

- Ade Yuliasari, Nanang Indriarsa. 2013. Peran Dominan Motivasi Intrinsik dan Motivasi Ekstrinsik Siswa Putri Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 01 Nomor 02, 314 – 317.
- Cahyo Yuwono, W. A. (2010). Pengembangan Accelerometer Berbasis Personal Computer Untuk Mengetahui Karakteristik Lari Jarak Pendek Menggunakan Teknologi Wireless. Jurnal Profesional, Vol. 8, No. 1, 1693-3745.
- Dewa Nyoman. 2013. Pengaruh Latihan Hollow Sprint Terhadap Kecepatan dan Kapasitas Vital Paru. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha 1 (1).
- Didit Setiyowantono. 2015. Perbandingan Sportivitas Antara Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga Bola Voli Dengan Ekstrakurikuler Futsal di SMK Sunan Giri Menganti. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 02, 479 – 484.
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.

- Melvia Cindisia Putri. 2018. Profil Bakat Pada Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 3 Tegal. Skripsi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Onky Dasilva. 2017. Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan*. Vol. 07, No. 3, 45-52.
- Pedut Hananta. 2011. Perbedaan Pengaruh Latihan Acceleration Sprint dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 25 Surakarta Tahun Pelajaran 2010/2011. Sebelas Maret University. Digili.uns.id.
- Reddy Pramadika. 2009. Perbandingan Metode Belajar Renang Dengan Menggunakan Alat Bantu Pelampung Dan Berteman Terhadap Teknik Renang Gaya Bebas Jaraj 25 Meter Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Renang SMA Negeri 2 Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2008/2009.
- Rohman Halim, Nanang Indriarsa. 2013. Minat Siswi SMA Dr. Soetomo Surabaya Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 01 Nomor 01, 260 – 264.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2009. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. 1993. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Widodo, S. 2010. Cara Mengembangkan Kecepatan Lari. *Jurnal Pendidikan dan Kepeleatihan Olahraga*, 3 (1).