

**PENGARUH *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KECEPATAN**

**(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Taba Kota Padang)**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**RAHMAT PRIA DONY  
NIM : 98301/2009**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batang Tabu Kota Padang)

Nama : Rahmat Pria Dony

BP/NIM : 2009/98301

Program studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

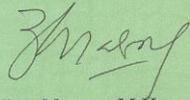
Jurusan : Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

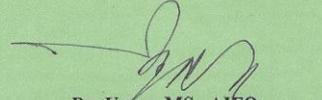
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP.19631104 198703 1 002

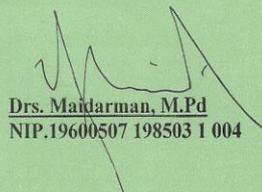
Pembimbing II



Dr. Umar, MS., AIFO  
NIP.19590616 198603 1003

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP.19600507 198503 1 004

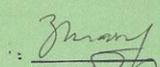
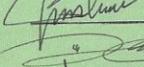
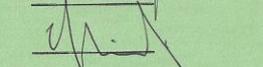
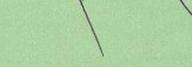
HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Jurusan  
Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Interval Training Terhadap Kecepatan  
(Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Taba  
Kota Padang)  
Nama : Rahmat Pria Dony  
BP : 2009  
NIM : 98301  
Jurusan : Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2014

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Masrun, M.Kes., AIFO	
2. Sekretaris	: Dr. Umar, MS., AIFO	
3. Anggota	: Dr. Ishak Aziz, M.Pd	
4. Anggota	: Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd	
5. Anggota	: Drs. Mairman, M.Pd	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2014

Yang men-



Rahmat P. S. S.

## ABSTRAK

**Rahmat Pria Dony : “Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Taba Kota Padang)”.**

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  $t_{hitung}$  sebesar 7,097, sedangkan nilai  $t_{tabel}$  dilihat pada tabel t pada taraf signifikansi 0,05 dan  $df = n-1 = 20 - 1 = 19$ , maka diperoleh nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093. Karena nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $7,097 > 2,093$ ). 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 PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allh SWT, Tuhan semesta alam yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelittii dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **”Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola SSB BBC Batung Tabu Kota Padang)”**. Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam menyusun Skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari para pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Maidarman, M.Pd sebagai Ketua Jurusan Kepelatihan Olahraga.
3. Bapak Drs. Masrun, M.kes., AIFO selaku Penasehat Akademik sekaligus Pembimbing I dan Bapak Dr. Umar, MS., AIFO selaku Pembimbing II.

4. Bapak Drs. H. Hendri Irawadi, M.Pd, Bapak Dr. Ishak Aziz, M.Pd, dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku penguji yang telah memberi masukan dan arahan terhadap penulisan skripsi ini.
5. Kepada seluruh Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang peneliti peroleh selama perkuliahan.
6. Kepada kedua orang tuaku yang sangat kucintai, yang telah mencurahkan kasih sayang dan dorongan kepadaku.
7. Kepada saudara – saudaraku yang kusayangi dan kucintai, yang telah memberikan dukungan kepadaku.
8. Kepada teman – teman sesama Jurusan Kepelatihan Olahraga tahun 2009 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Rekan – rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, April 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	9
C. Pembatasan Masalah .....	10
D. Rumusan Masalah .....	10
E. Tujuan Penelitian .....	10
F. Manfaat Penelitian .....	10
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Sepakbola .....	11
2. Kecepatan.....	12
3. <i>Interval Training</i> .....	14
B. Kerangka Konseptual .....	16
C. Hipotesis Penelitian.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	18
B. Populasi dan Sampel .....	18

C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	19
D. Rancangan Penelitian .....	20
E. Validitas Rancangan Penelitian.....	20
F. Variabel Penelitian .....	21
G. Teknik Pengumpulan Data.....	22
H. Definisi Operasional Penelitian.....	23
I. Instrument Penelitian .....	24
J. Teknik Analisis Data.....	25

#### **BAB IV HASIL PENELITIAN**

A. Deskriptif Data Penelitian .....	26
B. Uji Persyaratan Analisis .....	26
1. Uji Normalitas .....	27
C. Pengujian Hipotesis.....	27
D. Pembahasan.....	28
E. Keterbatasan Penelitian .....	31

#### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	33
B. Saran.....	33

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
-----------------------------	-----------

#### **LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 : Jumlah Pemain SSB BBC Kota Padang .....	18
Tabel 2 : Pelaksana Tes.....	23
Tabel 3 : Rerata Hitung, Standar Deviasi, Nilai Minimum Dan Nilai Maksimum Interval Training Terhadap Kecepatan.....	26
Tabel 4 : Uji Normalitas.....	27
Tabel 5 : Uji - t test .....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

### Lampiran

#### Halaman

Program Latihan.....	37
Data Penelitian .....	53
Dokumentasi .....	58
Surat Izin Penelitian	
Surat Keterangan Pengurus SSB BBC	
Surat Keterangan Alat	

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada era globalisasi sekarang ini, olahraga merupakan media bagi manusia untuk berkumpul dan telah menjadi kebutuhan dalam kehidupan, bukan hanya atlet atau pecinta olahraga tetapi semua lapisan masyarakat, dari yang hanya sekedar mencari hiburan sampai untuk prestasi. Oleh karena itu olahraga tidak lagi hanya sekedar pengisi waktu luang melainkan sudah merebah ke dalam semua kehidupan bangsa. Olahraga juga untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan rohani, aktifitas olahraga juga dapat meningkatkan kemampuan kondisi fisik. Sebagaimana pepatah mengatakan “ Didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat “ Selain itu, olahraga bukan hanya bersifat rekreasi tetapi juga bertujuan untuk meningkatkan prestasi yang dilakukan secara individu dan kelompok, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No. 3 Tahun 2005 pasal 4 tentang sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi: “Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, 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. 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.

(<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).

Menurut Lenk (1983) yang dikutip oleh Lutan (1992:14) dikatakan bahwa, “Dorongan berprestasi atau mencapai hasil yang lebih baik merupakan ciri hakiki pada manusia. Karena itulah, manusia dapat bertahan dan terus kian maju melalui proses aktif dalam membentuk dirinya dan dunia sekitarnya.”

(<http://olahragakepelatihan.blogspot.com/2012/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, diakses 10 Oktober 2013).

Dengan demikian, maka dalam pencapaian suatu prestasi, potensi diri dan pengembangan diri dalam suatu aktivitas tertentu merupakan faktor-faktor yang menentukan tingkat pencapaian suatu prestasi.

*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. (<http://olahragakepelatihan.blogspot.com/2012/03/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html>, diakses 10 Oktober 2013).

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 : 62) . Bahwa kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Seiring dengan perkembangan olahraga sepakbola maka diperlukan pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga yang terencana dengan matang dan terprogram, yang dilaksanakan oleh pemerintah maupun seluruh lapisan masyarakat. Untuk mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu dilakukan

latihan yang lebih efektif, efisien dan maksimal, terutama dalam metode latihan, baik penguasaan teknik dasar maupun kondisi fisik yang prima dan tentunya ditunjang dengan status gizi yang baik.

Pelatih sebagai pelaksana proses latihan berpengaruh dalam kelancaran proses latihan. Pelatih menyusun program latihan dan melaksanakan program latihan yang sesuai dengan kemampuan pemain/atlet yang dilatih. Selain itu, pemilihan metode latihan dan strategi yang tepat dan cocok sangat diperlukan. Metode latihan yang di buat cocok dengan pemain, cocok dengan target yang ingin di capai. Selanjutnya pelatih harus memiliki pengetahuan dan keterampilan untuk menyikapi kejadian yang ditemui pada saat proses latihan berlangsung.

Dari sekian banyak olahraga, sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota-kota maupun di desa-desa. Bahkan sekarang sepakbola digemari dan dimainkan oleh kaum wanita. Didalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika semenjak anak-anak telah mendapatkan pendidikan olahraga dan khususnya sepakbola secara benar, teratur, dan terarah.

Dewasa ini, permainan sepakbola bukan hanya sekedar hiburan atau pengisi waktu senggang, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan

yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional.

Mengingat kesenangan dan kecintaan masyarakat terhadap sepakbola, maka pelatih atau para pembina sepakbola harus dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan sepakbola, apalagi sekarang ini sepakbola bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan.

Menyadari akan keperluan itu, berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan yang bertujuan untuk mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini, atau sekolah sepakbola yang sekarang dikenal dengan SSB.

Di kota Padang merupakan daerah yang cukup antusias dalam melahirkan bibit – bibit pemain sepakbola, hal ini terbukti dengan banyaknya SSB yang ada di kota Padang, seperti SSB PSTS Tabing, SSB Rajawali, Putra Wijaya, Padang Yuniior, BBC Batung Taba, Harapan Bangsa TVRI, PS Semen Padang dan masih banyak lagi. Dengan banyaknya Sekolah Sepakbola di kota Padang ini diharapkan dapat melahirkan bibit - bibit pemain sepakbola berpotensi dan berkualitas yang mana berdasarkan tujuan sekolah sepakbola itu sendiri melahirkan pemain-pemain muda berbakat dimana pemain jebolan Sekolah Sepakbola tersebut dapat memberikan prestasi tertinggi terhadap kota Padang.

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.

Tetapi pada SSB BBC itu sendiri metode tersebut belum terlaksana dengan baik hal ini terlihat dari hasil pengamatan peneliti, latihan yang dilakukan masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap kali pertemuan, kurangnya variasi latihan sehingga menyebabkan rendahnya motivasi pemain serta terlihat kurang disiplinnya pemain dalam mengikuti latihan. Kemudian peneliti sangat jarang menemukan latihan kecepatan pada saat latihan kondisi fisik. Diduga dalam hal ini metode yang digunakan masih kurang baik.

Atlet/pemain sepakbola adalah orang yang terlatih secara terprogram dan benar-benar telah disiapkan dengan baik untuk menghadapi pertandingan dengan matang, atlet/pemain sepakbola juga dilatih oleh orang yang lebih berpengalaman dalam suatu cabang olahraga tertentu. Atlet juga merupakan sosok orang yang terjun langsung ke lapangan atau arena pertandingan, untuk melakukan pertandingan dengan lawannya dan berusaha memperoleh kemenangan. Oleh karena itu sebelum melakukan pertandingan, kondisi atlet/pemain sepakbola memang harus diperhatikan dan benar-benar disiapkan dengan semaksimal mungkin.

Metode latihan merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kecepatan atlet/pemain sepakbola. Dalam metode latihan terutama dalam meningkatkan kecepatan banyak metode latihan yang dapat

dilakukan, salah satunya dengan metode *interval training*, metode latihan tersebut harus sesuai dengan tujuan latihan yang kita capai dan prinsip-prinsip latihan yang mempengaruhinya yaitu volume, intensitas, frekuensi, dan waktu istirahat.

Metode latihan merupakan suatu konsep yang disusun secara terarah, teoritis dan berjangka serta teratur dalam penyajiannya. Dari pernyataan terdahulu jelas bahwa metode latihan merupakan penentu dalam pelaksanaan suatu latihan, jika pelatih tidak mempersiapkan program latihan terdahulu dengan baik maka latihan yang akan dilakukan berakhir dengan hasil kurang baik pula.

Kecepatan (*speed*) juga diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik yang lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Irawadi, 2011: 62). Dalam olahraga permainan sepakbola kecepatan juga sering digunakan misalnya pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi, menerima umpan (bola daerah) dari rekan satu tim dan mengejar lawan saat lawan menggiring bola dengan kecepatan yang tinggi, melakukan serangan balik, dan membantu pertahanan pada saat diserang balik. Status gizi juga mempunyai peran yang sangat penting dalam usaha meningkatkan kecepatan dimana semakin baik gizi seorang atlet maka semakin baik pula tingkat kecepatannya.

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



#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan Identifikasi masalah maka dapat disusun, perumusan Masalah sebagai berikut :

Bagaimana Pengaruh *Interval Training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB BBC Batung Taba Kota Padang ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

Untuk mengetahui pengaruh *Interval Training* terhadap kecepatan pemain SSB BBC Batung Taba Kota Padang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini berguna untuk :

1. Sebagai syarat untuk peneliti mendapatkan gelar Strata Satu (S1) Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNP.
2. Bahan masukan bagi pembina SSB BBC Batung Taba Kota Padang.
3. Untuk bahan pedoman bagi pelatih sepakbola dalam menyusun program latihan dalam hal meningkatkan kecepatan pemain Sepakbola.
4. Bahan penelitian lebih lanjut.