

**PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN  
PEMAIN SEPAKBOLA REMAJA MESJID KENEGERIAN  
KARI (RMKK) KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana sains  
strata satu (S1) dijurusan kesehatan dan rekreasi*



**Oleh:**

**ZUKRI WALHAMDI**

**1303466/2013**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN  
PEMAIN SEPAKBOLA REMAJA MESJID KENEGERIAN  
KARI (RMKK) KABUPATEN KUANTAN SINGINGI

Nama : Zukri Walhamdi  
NIM/BP : 1303466/2013  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Didi Tobidin, M.Kes., AIFO  
NIP. 195810181980031001

Pembimbing II



Endang Septianus, S.St., M.Or  
NIP. 198909262015041002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes  
NIP. 197005121999032001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

*Dibacakan Lulus Setelah Dipertanyakan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang  
dengan judul*

**PENGARUH LATHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP KECEPATAN  
PEMAIN SEPAKBOLA REMAJA MESJID KENEGERIAN KARI  
(RMKK) KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Nama : Zukri Walhamdi  
NIM : 1303466  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Tim Penguji:

1. Ketua : Dr. Didin Tobidin, M.Kes., AIFO
2. Sekretaris : Endang Septianus, S.Si, M.Or
3. Anggota : Dr. Anton Kamaini, S.Si, M.Pd
4. Anggota : Drs. Abu Bakar, M.Si
5. Anggota : Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd

1. 

2. 

3. 

4. 

5. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar sarjana, baik di Universitas Negeri Padang, maupun di perguruan tinggi lainnya
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menarik sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku diperguruan tinggi.

Padang, Februari 2018



Zukri Walhamdi  
Nim/Bp. 1303466/2013

## ABSTRAK

**Zukri Walhamdi, 2018: Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Remaja Mesjid Kenegerian Kari Kabupaten Kuantan Singingi.**

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian Kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian Kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian Kari (RMKK). Pengambilan sampel menggunakan teknik *Porpositive Sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kecepatan pemain sepakbola dengan menggunakan tes lari 60 meter. Teknis analisis data yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan *Uji t-Test*.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah  $t_{hitung} > t_{tabel} = 28,85 > 1,78$ , Hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan (meningkat) dari pemberian latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian Kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi. artinya perlakuan latihan *hollow sprint* yang diterapkan penulis dapat meningkatkan kemampuan kelincahan. Sehingga latihan *hollow sprint* yang diterapkan oleh penulis dapat digunakan dalam proses latihan.

**Kata Kunci : *Hollow Sprint*, Kecepatan.**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, Segala puji beserta syukur hanyalah kepada Allah SWT. Alhamdulillahirobbil'alamin, berkat Rahmat, Hidayah serta Karunia-Mu ya Allah sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sesungguhnya segala kesulitan yang saya hadapi Engkaulah yang menjadikannya mudah Alhamdulillah wa Syukurillah. Shalawat beserta salam semoga selalu Engkau sampaikan kepada junjungan kami, manusia terhebat sepanjang zaman, suri tauladan bagi semua yakni Baginda Nabi Muhammad SAW.

Untuk yang paling istimewa di dalam hidupku, Ayahanda (Masrial) dan Ibunda (Emi Wati), aku adalah salah satu orang yang paling beruntung di dunia karena diamanahkan Allah kepada sosok hebat yang penuh kasih sayang seperti kalian, yang mengajarkanku banyak hal tentang hidup ini. Sungguh takkan mampu aku membalas segala pengorbanan dan jerih payah yang telah kalian lakukan untukku wahai Ayah dan Ibu. Hanya ucapan terimakasih yang teramat sangat, semoga keberhasilan ini bisa membahagiakanmu wahai Ayah dan Ibu, dan semoga kami anak-anakmu bisa selalu membahagiakanmu dan menjadi kebanggaanmu juga kebanggaan nusa dan bangsa, Amin.

Untuk kakak-kakakku tercinta (Manzilma Ratna Dewi, Dan Ilma Yuniwati) terimakasih sudah mau membantu untuk menguliahkan dan memberi masukan serta membimbing adikmu ini sampai saat sekarang ini, semoga apa

yang abang-abag berikan kepada adikmu ini bisa bermanfaat untuk kedepannya. Amin, dan kita harus selalu membuat orang tua kita bangga. Amiin.

Untuk sahabat seperjuangan Revaldi Deni Suryana, Iskandar Zulkarnain, Feri Sulistyanto, Khairil Hamdi, Viki Robyansyah, Aan Kurniawan, Noval Eka Wahyuda, Nursal, Rezi Aulia, Alhamdulillah akhirnya kita bisa wisuda, sesuai dengan keinginan kita, sudah banyak yang kita lewati dan kita pelajari baik dari kegiatan dosen maupun kegiatan dari organisasi, semoga apa yang kita dapatkan bermanfaat untuk kedepannya. Dan tidak lupa juga untuk semua angkatan 2013 yang wisuda tahun ini maaf tidak bisa tersebut satu persatu. Semoga sukses kedepannya untuk kita semua, Amin.

Keberhasilan adalah milik mereka yang berjuang tanpa kenal lelah, yang terus berusaha dan tak menyerah dengan hambatan ataupun kegagalan. Jangan merasa iri dengan keberhasilan orang lain tanpa kamu tahu seberapa berat perjuangannya meraih keberhasilan tersebut. Namun, puncak keberhasilan ini bukanlah segalanya karena keberhasilan ini yang akan mengantarkan ku menyongsong kehidupan yang lebih baik kedepannya.

Salam Penulis



Zukri Walhamdi

## KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, petunjuk, bimbingan dan kekuatan lahir- batin kepada diri penulis, sehingga skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya. Shalawat beriring salam semoga selalu dilimpahkan oleh junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, para sahabat dan semua pengikutnya yang setia di sepanjang zaman. Amin!.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini, peneliti memilih judul, “Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Kecepatan Pemain Sepakbola Remaja Mesjid Kenegerian Kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi”.

Selama penulisan skripsi ini berlangsung, peneliti tidak lepas dari berbagai macam bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang peneliti miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari skripsi ini. Untuk itu peneliti ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, Ph.D selaku rektor yang telah menerima peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku dekan yang telah mengizinkan peneliti untuk belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Ibu Dr. Wilda Welis, S.P.,M.Kes. selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membantu kelancaran administrasi dalam penelitian ini .
4. Bapak Dr. Didin Tohidin, M.Kes.AIFO dan Bapak Endang Sepdanius, S.Si.M.Or selaku pembimbing I dan II yang telah memberikan bimbingan dan dorongan, semangat pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
5. Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd, Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan kritikan dan saran yang sangat bermanfaat dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Staf pengajar dan karyawan/i akademik Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah banyak memberikan dorongan, motivasi dan saran kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh teman – teman mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman- teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Padang, Februari 2018

**Zukri Walhamdi**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b>	
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b>	
<b>PERNYATAAN</b>	
<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>v</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II PEMBAHASAN</b>	
A. Tinjauan Teori .....	8
1. Kecepatan.....	8
2. Latihan .....	11
3. Metoda Latihan .....	17
B. Kerangka Konseptual .....	18
C. Hipotesis.....	19
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Rancangan Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel .....	21

D. Jenis dan Sumber Data .....	22
E. Definisi Operasional .....	22
F. Instrumen Penelitian .....	23
G. Teknik Pengumpulan Data.....	25
H. Teknik Analisis Data.....	26
 <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	27
B. Verifikasi Data .....	31
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	34
 <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	38
B. Saran.....	38
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>40</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Intensitas Latihan Kecepatan Dan Kekuatan .....	14
Tabel 2. Intensitas, Frekwensi, Durasi Dan Jarak Dari Latihan Aerobik .....	15
Tabel 3. Kelebihan Dan Kelemahan Latihan <i>Hollow Sprint</i> .....	18
Tabel 4. Populasi Penelitian .....	21
Tabel 5. Klasifikasi Tes Lari 60 Meter .....	24
Tabel 6. Struktur Organisasi Pengambilan Data .....	25
Tabel 7. Data <i>Pre Test</i> Kecepatan .....	28
Tabel 8. Data <i>Post Test</i> Kecepatan .....	30
Tabel 9. Hasil Tes Lari 60 Meter .....	31
Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas .....	32
Tabel 11. Hasil Uji-t Latihan <i>Hollow Sprint</i> .....	33

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Konseptual .....	19
Gambar 2. Histogram data <i>Pre Test</i> Lari 60 meter .....	29
Gambar 3. Histogram data <i>Post Test</i> Lari 60 meter .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

### Halaman

Lampiran 1. Data mentah <i>Pre test dan pos test</i> .....	40
Lampiran 2. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> .....	41
Lampiran 3. Uji Normalitas Data <i>Post test</i> .....	42
Lampiran 4. Uji Homogenitas.....	43
Lampiran 5. Analisis Pengujian Hipotesis .....	44
Lampiran 6. Lampiran Rumusan .....	45
Lampiran 7. Program Latihan .....	49
Lampiran 8. Dokumentasi. ....	53
Lampiran 9. Sampel Penelitian .....	62

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dan sangat populer seiring dengan semakin berkembangnya dunia olahraga. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 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, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 Ayat 3 yang berbunyi : “Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”. Prestasi adalah tujuan tertinggi yang ingin dicapai dalam olahraga. Menurut Lempert (1973: 117) dalam Grossing (2004: 91) mengemukakan “struktur gelombang prestasi keseluruhan dicapai lebih banyak melalui tahap-tahap *training* jangka pendek dari pada melalui periode-periode *training*. Salah satu cara yang dilakukan untuk meraih prestasi tertinggi adalah dengan pembinaan olahraga yang baik dan juga latihan harus terprogram dengan baik”.

Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain. Sepakbola adalah permainan yang sangat populer di dunia. Menurut Luxbacher (2012: 4) “Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia”. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepakbola (SSB) yang didirikan. Tujuan dari permainan sepakbola adalah mencetak goal sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Untuk menunjang prestasi atlet dalam olahraga khususnya sepakbola secara maksimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Menurut Syafruddin (1999: 24) “menyatakan ada dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri atlet, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet seperti iklim, cuaca, sarana, prasarana, pelatih, orang tua dan sebagainya”.

Fisik yang baik merupakan penentu dalam pencapaian prestasi yang baik, karena pencapaian prestasi tidaklah luput dari latihan yang dilakukan secara kontinu, menurut Agus (2012:63) latihan fisik itu meliputi antara lain: “kelentukan, kelincahan, kekuatan, dayaledak otot, kordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi dan kecepatan”. Kecepatan merupakan faktor yang sangat penting sekali bagi pemain sepakbola, semakin baik kecepatan yang dimiliki oleh pemain sepakbola, maka akan semakin mudah pula seorang pemain sepakbola tersebut pada saat transisi dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya transisi dari bertahan ke menyerang. Menurut Agus (2012:89) mengatakan kecepatan merupakan seseorang mengerjakan gerakan yang

berkesenambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu sesingkat-singkatnya. Tidak hanya fisik pemain sepakbola juga harus mempunyai teknik yang bagus. Menurut Arsil (2011 :77) “teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain sepakbola dengan baik dan benar”. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepakbola. Teknik dasar sepakbola meliputi gerakan teknik tanpa bola (lari, melompat dan *tackling*), gerakan teknik dengan bola (menahan, menahan, mengontrol dan menahan bola) latihan pun sangat menunjang terjadinya peningkatan kecepatan pada seorang pemain sepakbola.

Menurut Bafirman (2013:117) “Latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah di tentukan. Adapun beberapa latihan yang dapat dilakukan untuk usaha meningkatkan kecepatan menurut Fox dalam Bafirman dkk (2008:112), latihan *Acceleration sprint, sprint training* dan *hollow sprint*”. Menurut Fox dalam Bafirman dkk (2008:112) mengemukakan *hollow sprint* adalah lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan.

*Club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) berdiri pada tanggal 23 maret 1999 yang terletak di Desa Pintu Gerbang Kari. Berdasarkan pengamatan peneliti pada *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) yang melaksanakan pertandingan uji coba melawan salah satu club dari Dharmasraya upaya

mempersiapkan melaksanakan turnamen yang akan digelar di kota Taluk Kuantan.

Sesuai dengan pengamatan yang saya lakukan pada tanggal 26 Januari 2017, pada saat tim Remaja Masjid Kenegerian Kari (RMKK) melakukan uji coba melawan tim Rajawali FC dari Dharmasraya. Saya melihat kecepatan pemain dari Remaja Masjid Kenegerian jauh dari harapan seorang pemain sepak bola, dimana kecepatan pemain Remaja Masjid Kenegerian Kari (RMKK) selalu kalah ketika pemain dari Rajawali FC saat melakukan *sprint* satu lawan satu dengan pemain belakang dari Remaja Masjid Kenegerian Kari (RMKK). Pemain depannya juga kalah cepat dari pemain belakang dari tim Rajawali FC yang selalu bisa mengambil bola saat pemain Remaja Masjid Kenegerian Kari (RMKK) melakukan adu kecepatan. Tidak hanya itu saja pada saat transisi dari menyerang ke bertahan dan sebaliknya dari bertahan ke menyerang pemain sepakbola Remaja masjid Kenegerian Kari (RMKK) selalu terlambat kembali ke posisinya masing-masing.

*Club* sepakbola remaja masjid kenegerian kari (RMKK) sala satu club sepakbola yang dapat dikatakan memiliki prestasi baik, terbukti dengan setiap kejuaraan dan liga persik yang diikuti *club* sepakbola ini sering mendapatkan juara, selain itu *club* sepakbola ini cukup banyak mengirim bibit-bibit atlet sepakbola untuk ikut dalam ajang POPDA, POPWIL, PORDA, POPNAS dan juga sudah bermain di liga resmi seperti LIGA1 Gojek Traveloka. Namun akhir-akhir ini prestasi ini cenderung menurun.

Selanjutnya peneliti mengadakan wawancara langsung dengan pelatih *Club* remaja mesjid kenegerian kari dengan Bpk. Noparlin tentang kurangnya/lemahnya kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari. Bpk Noparlin selaku pelatih *Club* remaja mesjid kenegerian kari mengatakan kurangnya kecepatan pada timnya karena belum terprogramnya atau maksimalnya latihan kecepatan yang ia terapkan, dengan mengatakan dalam latihan kecepatan pelatih hanya memberikan latihan lari *sprint* 30 meter, itupun belum terprogram dengan baik.

Masalah tersebut menunjukkan bahwa kecepatan pemain belum dikatakan baik dan hal tersebut jugalah yang menggambarkan bahwa kecepatan pemain masih tergolong rendah untuk seorang pemain sepakbola. Dan telah terbukti ketika peneliti melakukan pengukuran kecepatan kepada 10 orang pemain sepakbola Remaja Mesjid Kenegerian Kari (RMKK) yang aktif latihan dengan menggunakan Tes Lari 60 Meter dan hasil dari tes tersebut memang kecepatan pemain sepakbola Remaja Mesjid Kenegerian Kari (RMKK) dikategorikan rendah. Jadi dilihat dari hasil tes tersebut untuk mencapai prestasi pemain sepakbola Remaja Mesjid Kenegerian Kari (RMKK) masih jauh dengan apa yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan, wawancara dan tes yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan pemain, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah penelitian sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.
2. Pengaruh latihan *sprint training* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.
3. Pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.

## **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang dapat diteliti, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, sebagai alternatif pemecahan masalah penelitian ini hanya meneliti tentang: Pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.

## **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut : Bagaimanakah terdapat pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Kabupaten Kuantan Singingi.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi *club* sepakbola remaja mesjid kenegerian kari (RMKK) Desa Pintu Gerbang Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi bisa mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *hollow sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola *club* remaja mesjid kenegerian kari (RMKK).
3. Menambah wawasan peneliti dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan antara metode latihan *Hollow Sprint* terhadap kecepatan pemain sepakbola remaja mesjid kenegeran Kari Kabupaten Kuantan Singingi.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kekuatan otot lengan, di antaranya :

1. Bagi guru/pelatih yang ingin meningkatkan kecepatan dapat menggunakan metode latihan *Hollow Sprint*
2. Para atlet diharapkan tidak mengabaikan kemampuan kecepatan untuk meningkatkan kualitas permainan sepakbola yang lebih baik lagi.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain sepakbola remaja mesjid kenegerian Kari, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padanag: Sukabina Press.
- Arsil. 2000. Pembinaan kondisi fisik. Padang: FIK UNP.
- . 2009. Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Padang: FIK UNP.
- & Yulifri. 2011. *Permainan Sepakbola*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Bafirman. 2013. *Fisiologi Olahraga*. Padang: Wineka Media
- & Agus. 2008. *Buku Ajar “Pembentukan Kondisi Fisik”*. Padang. FIK UNP
- Firdaus. 2017. *Buku Ajar “Pembentukan Kondosi Fisik”*. Padang. FIK UNP
- Grossing & Rothing. 2004. *Pengetahuan Training Olahraga*. Padang. FIK UNP
- <http://www.muhammadsyafaruddin.olahraga.kondisifisikartikel.html>. Diakses pada tanggal 5 maret 2017 jam 13:20 WIB.
- <http://www.wirayuni-kondisi-fisik-olahraga.ung.com>. Diakses pada tanggal 23 September 2017 jam 16:30 WIB.
- <http://www.artikel-olahraga-pendidikan-jasmani-unssakanita.html>. Diakses pada tanggal 23 September 2017 jam 20:00 WIB.
- <http://www.tristana.husainniveritasnegerigorontalo.com>. Diakses pada tanggal 15 Desember 2017 jam 19:48 WIB.
- Jasmani. 2012. “Perbandingan Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprints*, *Hollow Sprints* Dan *Repetition Sprints* Terhadap Peningkatan Prestasi Lari 100 Meter Ditinjau Dari Klasifikasi Tinggi-Berat Badan”. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, ISSN; 1411-8319, (online), Vol. 12 No. 1. Diakses 15 Desember 2017 jam 21:30 WIB.