

Peningkatan Daya Tahan Kecepatan Melalui Metode Long Interval dan Metode Short Interval

Rizki Mubaraq*, Nina Sutresna, Boyke Mulyana
Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Sekolah Pascasarjana, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No.229, Bandung 40154, Indonesia
Email : rizkimubaraq18@gmail.com
Telp : +62-82119066753

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan untuk mengungkap peningkatan daya tahan kecepatan yang sangat diperlukan dalam sepakbola melalui latihan *Long Interval* dan *Short Interval* dengan melakukan lari interval sesuai dengan karakteristik setiap metode, dilakukan dalam 16 kali *treatment* latihan setelah adanya tes awal dan tes akhir setelah selesai semua *treatment*. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *The pre-test post-test two treatment design*. *Treatment* ini dilakukan oleh 20 atlet Diklat Persib U-19 yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok *Long* dan kelompok *Short Interval*. Instrument tes dalam penelitian ini adalah test lari 150 M. Dari hasil pengolahan data didapatkan bahwa adanya peningkatan latihan antara kedua Metode latihan, dilihat dari rata-rata metode *Short Interval* lebih meningkat dibandingkan metode *Long Interval*, tapi dilihat dari Uji *T Paired Test* tidak terdapat peningkatan diantara kedua metode latihan ini. Berdasarkan hasil *paired test* diketahui bahwa t tabel 6.357 untuk metode *Long Interval* dan t tabel 8.524 untuk metode *Short Interval*, hal tersebut menunjukkan bahwa nilai post test lebih kecil dari pada *pretest*. Ini berarti metode long interval tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kecepatan. Berdasarkan hasil data tersebut disimpulkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan anatara metode latihan *Long Interval* dan *Short Interval*.

Kata kunci: Daya tahan kecepatan, *Long Interval*, *Short Interval*

Improved Speed Endurance Through Long Interval Methods And Short Interval Method

Rizki Mubaraq*, Nina Sutresna, Boyke Mulyana

Departemen Pendidikan Olahraga, Fakultas Sekolah Pascasarjana, Universitas
Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No.229, Bandung 40154, Indonesia

Email : rizkimubaraq18@gmail.com

Telp : +62-82119066753

ABSTRACT

The study was conducted to reveal the much-needed endurance enhancement in the struggle through distance training in accordance with existing methods, performed in 16 practice exercises conducted after the initial test and the final test after completion of all treatments. The test pre-tested two test designs. This treatment is done by 20 athletes Training Persib U-19 which is divided into 2 groups of Long and Short Interval group. Test instrument in this research is done by using test run 150 M. From result of data processing obtained by exercise of clarity between both method of practice, seen from method average Method of Interval more improved method of Long Interval, but seen from Test T Spouse Test not Increase Of both methods of this exercise. Based on result of paired test known that t table 6,357 for Long Interval method and t table 8.524 for method of Short Interval, it shows test value less than pretest. This means that the long interval method do not have a significant impact on the increase in endurance speed. Based on the result of the data, it is concluded that there is no significant improvement between training methods.

Keywords: Speed Endurance, Long Interval, Short Interval