

## **PENGARUH LATIHAN INTERVAL TRAINING DAN FARTLEK DI PANTAI TERHADAP KECEPATAN REAKSI PEMAIN SSB PUSLAT AFAT TEGAL USIA**

**17 TAHUN**

**Rico Ardianto**

*email : [ricoardian70@gmail.com](mailto:ricoardian70@gmail.com)*

**Universitas PGRI Semarang**

### **Abstrak.**

Hasil pengamatan di Lapangan Yos Sudarso dan tepi laut Kota Tegal menunjukkan bahwa pemain SSB Puslat AFAT berusia 17 tahun mengalami kesulitan dalam respons cepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan waktu reaksi pemain tersebut. Dengan menggunakan metode penilaian kuantitatif dan model desain pretest-posttest, penelitian ini melibatkan 15 pemain SSB Puslat AFAT Kota Tegal yang berusia 17 tahun. Instrumen yang digunakan adalah uji momentum reaksi, dengan hasil peningkatan enam persen dalam perencanaan rentang dan tambahan empat persen dalam perencanaan fartlek. Perubahan ini secara signifikan memengaruhi kecepatan reaksi pemain, di mana pengaturan regangan memiliki pengaruh lebih besar. Fartlek dan peregangan terbukti efektif dalam mempercepat waktu reaksi, dan penelitian selanjutnya akan memberikan aturan tambahan untuk variasi gerakan guna meningkatkan respons dan kecepatan pemain SSB Puslat AFAT berusia 17 tahun, diharapkan memberikan kontribusi positif pada kualitas permainan mereka.

**Kata Kunci :** Interval Training dan Fartlek, Kecepatan Reaksi.

### **Absctrak**

The results of observations at Yos Sudarso Field and the Tegal City waterfront showed that the 17 year old SSB Puslat AFAT player had difficulty responding quickly. Therefore, this research aims to develop the player's reaction time. Using quantitative assessment methods and a pretest-posttest design model, this research involved 15 SSB Puslat AFAT Tegal City players aged 17 years. The instrument used was the reaction momentum test, with results of a six percent increase in range planning and an additional four percent in fartlek planning. This change significantly affects the player's reaction speed, where the strain setting has a greater influence. Fartlek and stretching have been shown to be effective in speeding up reaction times, and future research will provide additional regimens for movement variations to improve the response and speed of 17-year-old SSB Puslat AFAT players, hopefully making a positive contribution to the quality of their game.

**Keywords:** Interval Training and Fartlek, Reaction Speed.

## **PENDAHULUAN**

Olahraga memiliki peran penting meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap dukungan pemerintah, yang merupakan kebutuhan dasar bagi manusia. Tahun 2019, Nasyir A. menunjukkan bahwa manfaat dan motivasi seseorang dalam berolahraga mempengaruhi pengulangan dan kekuatan geraknya. Sepak bola menjadi perhatian utama di kalangan masyarakat, anak-anak hingga orang tua. Permainan ini memerlukan koordinasi dalam sebuah kelompok, sebagaimana dijelaskan oleh Rahmani (2014:99). Aturan dan gaya bermain sepak bola, bersama dengan perubahan bola, lapangan, dan pakaian formal, telah mengalami evolusi signifikan seiring waktu.

Setiap orang, tanpa memandang kelas sosial, dapat bermain sepak bola dan membagikan potensi terbaiknya. Baik sepak bola maupun sepak bola kedua membutuhkan kapasitas yang serupa, dengan tujuan menjadi satu aspek dari sepak bola. Untuk mencapai hal ini, teknik yang tepat dalam mengolah bola dan respons cepat terhadap perubahan di lapangan menjadi kunci.

Waktu respons, khususnya dalam sepak bola, memegang peran penting. Waktu ini mencakup periode antara perubahan dan respons awal, membutuhkan kecepatan reaksi yang optimal. Waktu refleks dan reaksi, yang berkaitan erat dengan kecepatan respons, menjadi faktor kunci dalam permainan ini.

Dalam konteks pemain sepak bola usia 17 tahun di Pusat Latihan AFAT Tegal, perencanaan latihan seperti fartlek dan perencanaan rentang menjadi elemen penting. Fartlek, yang didefinisikan oleh Suharjana (2013) sebagai metode kesiapan dengan penambahan lari yang lebih terbatas untuk mempercepat, membutuhkan persiapan yang cermat dan berhubungan dengan keberlanjutan pemain.

Perencanaan rentang, seperti yang dikemukakan oleh Junusal Hairy Hardiansyah (2017), melibatkan berbagai gerakan latihan dengan tingkat intensitas yang bervariasi, dirancang untuk mencapai tujuan yang spesifik. Dari pengamatan di SSB Puslat AFAT Tegal, pemain di usia 15 dan 17 tahun membutuhkan fokus khusus pada latihan ini, terutama dalam hal kecepatan reaksi.

Kecepatan reaksi menjadi kunci, terutama saat pemain merespons situasi mendadak selama pertandingan. Waktu reaksi yang lambat dapat menyebabkan kehilangan peluang dan meningkatkan risiko terluka. Oleh karena itu, pengembangan kecepatan reaksi melalui perencanaan latihan yang tepat menjadi fokus utama.

Dengan demikian, evaluasi terhadap kecepatan reaksi para pemain SSB Puslat AFAT Tegal pada usia 17 tahun membuktikan pentingnya perencanaan latihan yang terstruktur. Penggunaan fartlek dan perencanaan rentang dapat memberikan hasil yang positif dan mempersiapkan pemain untuk kompetisi tingkat Olimpiade. Kesimpulan ini menjadi landasan untuk pengembangan lebih lanjut dalam pemahaman struktur perencanaan sepak bola dan upaya meningkatkan penampilan pemain di tingkat publik dan umum..

Tabel 1.1

**Event yang diikuti oleh Sekolah Sepak Bola Puslat Afat Kota Tegal**

| No | Kelompok Usia | Nama Event  | Prestasi |
|----|---------------|---|----------|
| 1  | <b>U 12</b>   | Liga 1 Junior U 12 KOTA TEGAL 2020                  | Emas     |
| 2  | <b>U 14</b>   | Mini Turnamen Diklat Cahaya Gunung Kendal U 14 2021 | Emas     |
| 3  | <b>U 14</b>   | Damkar Cup Brebes U 14 2021                         | Bronze   |
| 4  | <b>U 16</b>   | Anniversarry Persiba U 16 2020                      | Emas     |
| 5  | <b>U 16</b>   | Mini Turnamen Diklat Cahaya Gunung Kendal U 16 2021 | Perak    |
| 6  | <b>U 17</b>   | forsegga cup U 17 2022                              | Bronze   |

Sumber : Pelatih SSB Puslat Afat Kota Tegal

Hal ini didukung oleh efek samping dari pencapaian kecepatan yang diselesaikan di lapangan selama rangkaian rencana tindakan yang sebenarnya dimana hasil tes Kecepatan Respons pesaing yang tertunda masih dalam bentuk orang-orang yang putus asa dan gambaran yang moderat.

Tabel 1.2 Tes Kecepatan Reaksi

| No  | Nama | Usia | Hasil      | Kategori |
|-----|------|------|------------|----------|
| 1   | NWB  | 16   | 8,35 detik | Kurang   |
| 2   | ZMU  | 15   | 7,26 detik | Sedang   |
| 3   | MDIF | 16   | 7,48 detik | Kurang   |
| 4   | MDR  | 16   | 7,12 detik | Kurang   |
| 5   | MIZ  | 16   | 8,19 detik | Kurang   |
| 6   | MNFA | 16   | 8,37 detik | Kurang   |
| 7   | IMS  | 15   | 8,30 detik | Kurang   |
| 8   | ADM  | 16   | 7,02 detik | Kurang   |
| 9   | RF   | 15   | 7,42 detik | Kurang   |
| 10  | MHF  | 16   | 7,17 detik | Kurang   |
| 11  | IFY  | 15   | 7,11 detik | Kurang   |
| 12  | BAS  | 16   | 8,22 detik | Kurang   |
| 13  | RBS  | 15   | 8,39 detik | Kurang   |
| 14  | FF   | 15   | 7,09 detik | Kurang   |
| 15  | DP   | 15   | 8,15 detik | Kurang   |
| 16. | AG   | 15   | 8,46 detik | Kurang   |

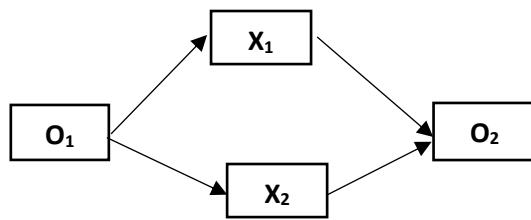
Sumber : Observasi Awal 2022

Dari hasil tes tersebut, rata-rata kecepatan reaksi para pemain dikategorikan dalam rentang kurang dan sedang. Oleh karena itu, peneliti memutuskan untuk melaksanakan program latihan kelenturan tubuh dan kekuatan otot guna meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi para pemain tersebut.

## METODE PENELITIAN

Penelitian aliran ini menganut strategi peninjauan kuantitatif dengan pendekatan strategi eksploratif. Prosedur pendahuluan digunakan untuk memantapkan area agar terakumulasi dan memberikan hasil yang menguntungkan pada suatu variabel, menurut pemikiran yang dikemukakan oleh Sugiyono (2015:72). Penyelidikan ini menggunakan pengaturan pra-pendahuluan dengan jenis rencana Two Get-together pretest posttest. Dalam susunan ini, pretest diselesaikan sebelum diberikan treatment, dan posttest diselesaikan setelah diberikan treatment. Pendekatan ini memikirkan hubungan yang lebih pasti, karena dapat melihat hasil pada saat pengobatan, sesuai penjelasan Sugiyono (2015:64). Tujuan penyelidikan ini adalah untuk memperoleh data yang meyakinkan dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam terhadap unsur-unsur yang diteliti:

### Skema Desain Penelitian



#### Keterangan:

O<sub>1</sub>: Hasil pretest kecepatan reaksi para pemain.

O<sub>2</sub>: Hasil posttest kecepatan reaksi para pemain setelah perlakuan.

X<sub>1</sub>: Perlakuan interval training yang diberikan kepada pemain.

X<sub>2</sub>: Perlakuan lari fartlek yang diberikan kepada pemain.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa uji-t untuk mengolah data yang telah dikumpulkan. Sebelum melaksanakan uji-t, dilakukan uji prasyarat dengan tujuan untuk memastikan bahwa analisis yang dilakukan dapat diandalkan. Uji prasyarat tersebut terdiri dari tes kecenderungan dan homogenitas. Tes kecenderungan digunakan untuk menilai sejauh mana data cenderung memiliki pola tertentu, sementara uji homogenitas digunakan untuk memeriksa apakah variasi antara kelompok-kelompok data yang dibandingkan seragam. Langkah ini penting untuk memastikan bahwa data yang diuji memenuhi persyaratan analisis statistik yang lebih lanjut, khususnya dalam konteks uji-t:

1. Uji prasyarat
  - a. Uji Normalitas

Evaluasi signifikansi digunakan sebagai faktor penentu untuk menilai homogenitas data. Homogenitas data diukur dengan melihat apakah data memiliki distribusi normal. Proses evaluasi konvensional dilakukan untuk menentukan apakah data memenuhi syarat sebagai distribusi normal. Metode evaluasi menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dan perangkat lunak statistik SPSS versi 25. Data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi (*p*) yang diperoleh evaluasi tersebut lebih besar dari 0,05. Jika nilai *p* kurang dari 0,05, Sebaliknya data dianggap tidak memiliki distribusi normal atau bersifat tidak normal. Evaluasi ini bertujuan untuk memberikan kepastian bahwa data yang akan dianalisis memenuhi syarat distribusi normal sebelum dilakukan proses analisis lebih lanjut.

- b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini digunakan untuk mengevaluasi apakah variasi yang diamati berasal dari kelompok yang memiliki konsistensi. Konsistensi data dapat diidentifikasi melalui uji homogenitas, di mana jika tingkat signifikansi (*sig*) lebih besar dari 0,05, data dianggap homogen. Jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, data dianggap tidak homogen. Langkah ini menjadi kritis dalam menilai konsistensi informasi yang

telah terkumpul. Proses uji spekulasi menggunakan uji t, dengan menggunakan SPSS dan uji matched T untuk menilai signifikansi uji t. Uji-t digunakan untuk mengamati asumsi yang berkaitan dengan pengaruh latihan fartlek dan perencanaan rentang pada saat tes terakhir atau post-test.

Pengambilan keputusan dalam analisis statistik menggunakan uji t yaitu dengan membandingkan nilai t hitung (hasil perhitungan dari data yang ada) dengan nilai t tabel (nilai kritis yang dapat ditemukan dalam distribusi t-tabel) dengan ketentuan berikut:

1. Jika nilai t hitung kurang dari nilai t tabel, maka H<sub>0</sub> (hipotesis nol) diterima, namun jika H<sub>a</sub> (hipotesis alternatif) ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok atau variabel yang diuji.
2. Jika nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka H<sub>0</sub> ditolak, H<sub>a</sub> diterima. Ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok atau variabel yang diuji.

Pembandingan memberikan landasan untuk menentukan apakah hasil yang diamati secara signifikan berbeda atau tidak, dan hasil tersebut membantu peneliti dalam mengambil kesimpulan terkait pertanyaan penelitian atau hipotesis yang diajukan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL

#### 1. Hasil Uji Normalitas

Hasil normalisasi data menunjukkan bahwa transportasi informasi normal. Model penilaian kewajaran adalah bahwa mengharapkan rasa hormat lebih mendasar dari 0,05, maka dapat diterima bahwa penangguhan informasi adalah hal yang lazim. Namun, jika tingkat kepentingannya di bawah 0,05, informasi tambahan tersebut dianggap aneh.

**Tabel 4.3 Uji Normalitas Interval training**

| Data              | N | Std. Deviation | Mean  | Sig   | keterangan |
|-------------------|---|----------------|-------|-------|------------|
| Interval Training | 8 | 0,549          | 0,000 | 0,200 | Normal     |

Sumber : Hasil analisis data

Dari hasil uji, ditunjukkan bahwa data memiliki standar hamburan. Oleh karenanya dapat disimpulkan bahwa informasi dari perluasan status secara keseluruhan akan mengalir dalam suatu pola tertentu.

**Tabel 4.4 Uji Normalitas Fartlek**

| Data    | N | Std. Deviation | Mean  | Sig   | keterangan |
|---------|---|----------------|-------|-------|------------|
| Fartlek | 8 | 0,540          | 0,000 | 0,075 | Normal     |

Sumber : Hasil analisis data

Hasil uji normalitas dengan tingkat signifikansi 0,05 memberikan informasi bahwa nilai yang signifikansi lebih besar dari 0,200. Hal ini menunjukkan data yang diuji memiliki distribusi yang cenderung normal.

## 2. Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengevaluasi stabilitas hasil dari pengendali kompas dan data kecepatan reaksi pemain fartlek SSB Afat Tegal Puslat berusia 17 tahun. Hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa variasi yang ditemukan dianggap homogen, dengan nilai rasio yang lebih besar dari 0,05. Keputusan didasarkan pada pemahaman bahwa variasi yang diperoleh bersifat homogen. Di sisi lain, terlihat bahwa perbaikan data tidak konsisten, karena tingkat signifikansinya di bawah 0,05. Berikut adalah Grafik hasil uji homogenitas:

**Tabel 4.5 Hasil uji Homogenitas latihan Interval Training**

| Data              | Levene statistic | df1 | df2 | sig   | keterangan |
|-------------------|------------------|-----|-----|-------|------------|
| Interval Training | 0,152            | 1   | 14  | 0,702 | Homogen    |

Sumber: Hasil analisis data

Dengan mempertimbangkan pentingnya nilai P, dapat dikatakan bahwa rangkaian informasi tindakan dianggap homogen ketika penghormatan terhadap homogenitas lebih diprioritaskan daripada atau sama dengan 0,702. Selanjutnya secara keseluruhan akan disimpulkan bahwa hasil informasinya jelas.

**Tabel 4.6 Hasil uji Homogenitas latihan Fartlek**

| Data    | Levene statistic | df1 | df2 | sig   | keterangan |
|---------|------------------|-----|-----|-------|------------|
| Fartlek | 0,426            | 1   | 14  | 0,524 | Homogen    |

Sumber: Hasil analisis data

Dengan mempertimbangkan penilaian homogenitas dengan tingkat kepentingan lebih dari 0,05, maka secara keseluruhan akan diperiksa bahwa informasi penyusunan fartlek menunjukkan sig P menghormati 0,524, yang lebih dapat diamati dari 0,05. Dengan cara ini, dapat dianggap bahwa informasinya homogen.

## 3. Uji hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menilai ada atau tidaknya kemampuan yang luar biasa antara hasil pretest dan posttest pemain SSB Afat Tegal yang menjadi tempat berkumpulnya evaluasi spekulatif. Standar penilaian ini seperti yang ditunjukkan pada bagian berikut: terdapat perbedaan besar antara pencapaian pretest dan posttest jika nilai signifikansi (sig) di bawah 0,05, sedangkan tidak ada perbedaan yang besar jika nilai sig lebih tidak perlu dipertanyakan lagi. dari 0,05. Proses pengujian spekulasi dimulai dengan mengisolasi kemampuan pada pretest dan posttest untuk menyelesaikan paket ketersediaan peregangan:

### a. Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *interval training*

Uji perbedaan ini menggunakan metode statistik berupa uji t (paired sampel t-test) untuk mencari tahu besarnya pengaruh latihan pengaturan jarak terhadap percepatan pemain SSB di Pusat Persiapan AFAT Tegal. Hasil uji t akan terlihat jelas dalam pengembangan tabel dan dengan jelas menunjukkan perbedaan yang sangat besar antara skor pretest dan skor posttest:

**Tabel 4.7 Hasil uji hipotesis 1**

| Data     | Df | Mean  | T hitung | T tabel | Sig (2-tailed) | keterangan |
|----------|----|-------|----------|---------|----------------|------------|
| Pretest  | 7  | 2,865 | 6,696    | 2,446   | 0,000          | Signifikan |
| Posttest |    |       |          |         |                |            |

Sumber: Hasil analisis data

Tabel t dengan nilai 2,446 mencerminkan jumlah sampel yang diambil dari tujuh peserta, menunjukkan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau  $\alpha = 0,05$ . Hasil pemeriksaan pretest dan posttest menunjukkan nilai t sebesar 6,696 dan nilai signifikansi (sig) sebesar 0,000 secara independen. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa para pemain SSB Pusat Latihan AFAT Tegal sangat dipengaruhi oleh perluasan paket persiapan melalui latihan kesiapan peregangan. Hal ini terlihat dari peningkatan yang signifikan, ditunjukkan oleh nilai t yang tinggi dan nilai sig yang lebih rendah dari tingkat kepercayaan yang ditetapkan.

b. Uji perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* kelompok latihan *fartlek*

Pengujian perbedaan data antara hasil pretest dan hasil posttest difasilitasi untuk menguraikan pengaruh umum pengobatan pengorganisasian *fartlek* terhadap kecepatan respon pemain SSB di Balai Penataan AFAT Tegal. Cara yang paling umum dirasakan dalam menghadapi pengujian spekulasi ini adalah dengan menggunakan sistem uji t (matched model t-test) dimana hasilnya kemudian dikenalkan dalam tabel rencana dengan memberikan format visual arti kemampuan antara skor pretest dan skor posttest:

**Tabel 4.8 Hasil uji hipotesis 2**

| Data     | Df | mean  | T hitung | T tabel | Sig (2-tailed) | Keterangan |
|----------|----|-------|----------|---------|----------------|------------|
| Pretest  | 7  | 2,730 | 8,318    | 2,446   | 0,000          | Signifikan |
| Posttest |    |       |          |         |                |            |

Sumber: Hasil analisis data

Jumlah sampel sebanyak 2,446 menunjukkan ukuran sampel yang signifikan, dan tingkat kepercayaan 95%, yang diwakili oleh nilai signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Nilai t pada pretest dan posttest menunjukkan hasil signifikansi (2-tailed) berturut-turut sebesar 8,318 dan 0,000, seperti yang dianalisis. Berdasarkan analisis ini, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* di pantai memberikan pengaruh yang signifikan terhadap waktu reaksi para pemain SSB di Pusat Latihan AFAT Tegal. Kesimpulan ini dapat ditarik dari kelompok yang menjalani latihan *fartlek* di pantai, menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang signifikan dalam waktu reaksi setelah mengikuti program latihan tersebut.

## B. PEMBAHASAN

Latihan interval training dengan perluasan fokus merupakan jenis kemajuan yang dilakukan selama periode waktu penting, latihan ini melibatkan variasi intensitas untuk mencapai hasil yang diinginkan. Pada pengamatan saya di SSB Puslat Afat Tegal pada 28 September 2022, pemain di level 15 dan 17 tahun tampak membutuhkan kepastian batas, terutama terkait dengan kecepatan reaksi. Saya mengakui bahwa ketidakpastian ini terkait dengan lamanya waktu tanggapan yang diberikan, terutama saat pemain melakukan umpan terobosan selama pertandingan. Keselamatan waktu reaksi menjadi kunci dalam menghadapi tantangan seperti meningkatnya umpan lawan. Oleh karena itu,

perencanaan panjang Fartlek dan pengorganisasian di sisi laut menjadi percobaan saya. Waktu reaksi dalam sepak bola memiliki peran krusial dan memengaruhi permainan secara signifikan. Saat ini, tantangan yang dihadapi oleh pemain di bawah 17 tahun, termasuk kesulitan menunjukkan potensi maksimal dan performa menurun, menjadi dasar penelitian saya dengan judul "Kecepatan Reaksi SSB Puslat Afat Tegal Usia 17 Tahun." Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi eksekusi rata-rata melalui implementasi Fartlek dan perencanaan jangkauan. Sejalan dengan itu, judul evaluasi diubah menjadi "Pengaruh Perencanaan Fartlek dan Pengorganisasian Panjang di Sisi Laut Terhadap Kecepatan Reaksi SSB Puslat Afat Tegal Usia 17 Tahun." Pentingnya pelatihan olahraga sebagai faktor penentu dalam kesuksesan olahraga menjadi poin utama, dan untuk memastikan pertumbuhan bisnis, penilaian lebih lanjut terhadap struktur perencanaan sepak bola perlu mendorong pergerakan pesaing dalam skala publik dan umum. Evaluasi ini dapat memberikan pandangan lebih lanjut terhadap strategi dan rencana yang diterapkan oleh pesaing sebenarnya untuk menguji maju olahraga di suatu wilayah atau negara.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. SIMPULAN**

Berdasarkan analisis data dan uji penelitian yang peneliti lakukan, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Interval Training:  
Latihan interval training memiliki dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan reaksi para pemain SSB di Pusat Latihan (Puslat) AFAT Tegal berusia 17 tahun. Artinya, melalui latihan ini, terlihat adanya peningkatan yang nyata dalam respons kecepatan para pemain.
2. Pengaruh Latihan Fartlek di Pantai:  
Latihan fartlek di pantai juga menunjukkan dampak positif terhadap peningkatan kecepatan reaksi para pemain SSB Puslat AFAT Tegal berusia 17 tahun.
3. Perbandingan Latihan Interval Training dan Fartlek:  
Berdasarkan dari hasil penelitian, metode latihan interval training memberikan dampak lebih signifikan peningkatan waktu reaksi para pemain dibandingkan dengan latihan fartlek di pantai.

Dengan demikian, kesimpulan dari data sebelumnya menunjukkan bahwa baik latihan fartlek di pantai maupun latihan interval training dapat memberikan peningkatan waktu reaksi. Namun, berdasarkan perbandingan, latihan interval training dinilai lebih efektif. Oleh karena itu, untuk variasi dan hasil yang optimal, pemain SSB dapat mempertimbangkan penggunaan kedua latihan tersebut selain latihan SSB secara rutin.

### **B. SARAN**

Berdasarkan kesimpulan, ada beberapa saran yang dapat penulis sampaikan, yaitu :

1. Bagi Pelatih:  
Disarankan agar pelatih mempertimbangkan penerapan latihan interval training dan fartlek di pantai sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan kecepatan reaksi para pemain. Pelatih dapat merancang sesi latihan yang

memasukkan elemen-elemen dari kedua jenis latihan ini, memastikan variasi dan efektivitas dalam pengembangan kecepatan reaksi.

2. Bagi Anak Pemain:

Anak-anak yang bermain sepak bola dapat memanfaatkan latihan interval training dan fartlek di pantai untuk bahan latihan yang bermanfaat meningkatkan kecepatan reaksi mereka. Latihan ini dapat dijadikan sebagai sarana yang menyenangkan dan efektif dalam pengembangan kemampuan reaksi, sehingga memberikan kontribusi positif terhadap keterampilan bermain sepak bola mereka.

3. Untuk Peneliti Berikutnya:

Bagi peneliti berikutnya yang meneliti penelitian ini, disarankan mengembangkan penelitian ini dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang mungkin memiliki pengaruh terhadap kecepatan reaksi. Penambahan variabel dapat memberikan pemahaman lebih komprehensif apa saja faktor-faktor yang memengaruhi kecepatan reaksi pada pemain sepak bola, dan dapat menjadi landasan untuk pengembangan metode latihan yang lebih spesifik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad Hidayat, R. I. A. N. 2020. *Perbandingan Pengaruh Latihan Plyometrik Jump To Box Dan Squat Jump Terhadap Power Otot Tungkai Permainan Futsal*. Bandung: Universitas Siliwangi
- Alficandra, M. P, Rahayu T, Setyawati H, dan Handayani O W K. 2021. *Latihan Quiet Eye Untuk Akurasi Tendangan Dalam Sepakbola Vol.1*. Purwokerto: Zahira Media Publisher
- Al Huzaimey, M. 2020. *Pengaruh Latihan Interval Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler (Studi Eksperimen Pada Anggota Dojo Karate Tarkal One Kabupaten Garut 2020)*. Bandung: Universitas Siliwangi
- Fadli, M. 2019. *Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun di Sekolah Sepakbola (SSB) Persis Makassar*. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Fuadi, A. R. N., dan Jatmiko, T. 2020. *Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) Dan Fartlek Terhadap Vo2 Max Tim Futsal Smk Negeri 1 Surabaya*. Surabaya: Jurnal Prestasi Olahraga
- Hardika, N. 2013. *Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan VO<sub>2</sub>MAX Pada Pemain Tim Sepak Bola Mahasiswa STKIP-PGRI Pontianak*. Pontianak: Jurnal Pendidikan Olah Raga
- Haryanto, P. (2019, June). *Wujud Kesiapan Pendidik Dan Tenaga Pendidikan Berkemajuan (Studi Tentang Keadaan Kesegaran Jasmani Guru Dan Karyawan SMP Negeri 4 Tawangsari Tahun 2015)*. Tawangsari: Seminar Nasional Pendidikan 2015
- Hasyim, Saharullah (2019). *Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan*. Makasar: Universitas Negeri Makasar
- Ilniawati, F. 2022. *Hubungan Kontrol Diri Dengan Perilaku Prosocial Peserta Didik Di Sma Negeri 1 Seputih Raman Tahun Pelajaran 2022/2023*, Doctoral dissertation; Universitas Muhammadiyah Metro
- Kusuma, L. S. W. 2017. *Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan Vo.2 max Pemain Sepak Bola Ekacita Fc*. Gelora: Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram
- Marani, I. N. 2018. *Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Otot Tungkai Terhadap Akselerasi 30 Meter Pada Lari Cepat 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*. Jakarta: In Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Pascasarjana Um
- Miftahuddin, M, Haetami, M. 2020. *Dampak Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan*. Pontianak: Jurnal Pendidikan Jasmani Khatulistiwa
- Nasyir, A. I. M. 2019. *Analisis Manajemen Pembinaan Cabang Olahraga Pencak Silat Pengprov IPSI Sulawesi Selatan*. Makassar: Universitas Negeri Makassar
- Pratama, F. V. 2018. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Futsal Pada Klub Futsal Tiki-Taka FC Rengat Kabupaten Indragiri Hulu Provinsi Riau*. Riau: Universitas Islam Riau

- Putra, Y. A. 2019. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sepak bola PS UIR Universitas Islam Riau Pekanbaru*. Riau: Universitas Islam Riau
- Riaati, Solikhol. *Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Pada Pemain SSB Bina Muda Kelahiran 2004 Langgenharjo Juwana Pati*. Semarang: Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)
- Rifyan, S. 2019. *Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun Ssb Rehobat Kab. Kendal Tahun 2018*. Semarang: Universitas Wahid Hasyim Semarang
- Romadona, A., dan Faruk, M. 2021. *Pengaruh Latihan fartlek dan interval Training terhadap kemampuan daya tahan pada pemain SSB roked gresik U-17 tahun*. Gresik: Jurnal Prestasi Olahraga
- Romadona, Ari, dan Mohammad Faruk. *Pengaruh Latihan fartlek dan interval Training terhadap kemampuan daya tahan pada pemain SSB roked gresik U-17 tahun*. Gresik: Jurnal Prestasi Olahraga
- Saputra, D. I. M., Saleh, K., & Andra, Y. 2022. *Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Terhadap Peningkatan Vo.2 max Pemain Futsal Berkah United Merangin*. Muara Bungo: Jurnal Muara Pendidikan
- Sidik, N. M., Kurniawan, F., Effendi, R. 2021. *Pengaruh Latihan Sepakbola Empat Gawang Terhadap Kemampuan Passing Stopping Sepakbola Ekstrakurikuler di SMP Islam Karawang*. Karawang : Jurnal Literasi Olahraga
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif RD*. Bandung: Alfabeta