DJS (Dharmas Journal of Sport)
Volume: 07 No.01. 03, 07; pp. 79-87
E-ISSN: 2798-8325
DOI: 10.56667
Submitted: 13-09-26; Rivised: 24-10-26; Accepted: 13-11-26

Pengaruh Latihan Interval Sprint terhadap Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang

Tabagus Nana Mulyana,[1] Pardiman,[2] Amrul Hayat,[3] Wulan Puspita Sari,[4] M. Fauzan Alfaris.[5]
E-mail: tubagusnanam41@gmail.com,
[12345]Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bina Bangsa, Provinsi Banten, Indonesia

Abstrak

Tujuan studi ini adalah untuk mengetahui bagaimana latihan sprint interval memengaruhi siswa ekstrakurikuler futsal di kecepatan dribbling SMK Negeri 2 Pandeglang. Studi ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok dan metodologi eksperimental kuantitatif. Dua puluh lima siswa dipilih menggunakan sampel lengkap untuk membentuk sampel. Tes dribbling sejauh 35 meter digunakan untuk mengukur kecepatan dribbling selama program 8 minggu dan 16 sesi. Statistik deskriptif dan t-test sampel berpasangan digunakan untuk menilai data. Hasilnya menunjukkan peningkatan kecepatan dribbling setelah program pelatihan, dengan skor rata-rata pretest sebesar 7,9768 detik turun menjadi 6,8624 detik pada pasca-tes. Dengan perbedaan rata-rata 1,1144 detik, t-test sampel berpasangan menghasilkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Dengan demikian, di antara siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 2 Pandeglang, latihan sprint interval secara signifikan meningkatkan kecepatan dribel. Hasil ini menunjukkan bahwa sprint interval dapat digunakan sebagai teknik latihan pengganti untuk membantu performa futsal siswa.

Kata Kunci: Interval Sprint; Kecepatan Dribbling, Futsal.

Abstract

The purpose of this study was to ascertain how interval sprint training affected the futsal extracurricular students at SMK Negeri 2 Pandeglang's dribbling speed. This study employed a one-group pretest-posttest design and a quantitative experimental methodology. Twenty-five students were chosen using complete sampling to make up the sample. A 35-meter dribbling test was used to gage dribbling speed during the 8-week, 16-session program. Descriptive statistics and a paired sample t-test were used to assess the data. The results demonstrated an improvement in dribbling speed following the training program, with the mean pretest score of 7.9768 seconds falling to 6.8624 seconds in the posttest. With a mean difference of 1.1144 seconds, the paired sample t-test yielded a significance value of 0.000 < 0.05. Thus, among SMK Negeri 2 Pandeglang's futsal extracurricular students, interval sprint training significantly improved dribbling speed. These results suggest that interval sprinting can be employed as a substitute training technique to help students' futsal performance.

Keywords: Interval Sprint,; Dribbling Speed; Futsal.

Pendahuluan

Futsal adalah olahraga tim yang menuntut pemain untuk membuat keputusan cepat dan melakukan aksi efektif karena area bermain yang terbatas dan gerakan yang cepat serta dinamis. Intensitas futsal yang tinggi mengharuskan pemain memiliki keterampilan teknis dan kemampuan fisik yang memadai untuk mendukung performa mereka selama pertandingan. Futsal juga merupakan olahraga tim yang menekankan tingkat permainan kolektif yang tinggi, sehingga penguasaan teknik dasar menjadi aspek penting dalam mendukung performa tim, terutama bagi siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal (Khilmi & Sudarmono, 2023).

Pertandingan futsal melibatkan aktivitas fisik berulang, termasuk akselerasi, perlambatan, sprint, perubahan arah, lompat, dan transisi antara situasi menyerang dan bertahan dalam waktu yang relatif singkat. Karakteristik ini menunjukkan bahwa kebugaran fisik merupakan komponen penting dalam performa futsal. Selain keterampilan teknis, siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal membutuhkan kondisi fisik yang memadai, terutama kecepatan, agar dapat tampil efektif selama pertandingan (Humam et al., 2024). Kecepatan tidak hanya terkait dengan kemampuan berlari cepat tetapi juga kemampuan merespons dengan cepat terhadap situasi pertandingan. Pemain dengan kecepatan baik cenderung lebih mampu mengatasi lawan, menciptakan ruang, dan membuat keputusan cepat selama permainan (Burhanuddin et al., 2025).

Salah satu keterampilan penting yang harus dimiliki pemain futsal adalah menggiring bola. Menggiring bola yang efektif memungkinkan pemain untuk melewati lawan, mempertahankan penguasaan bola, mengontrol tempo permainan, dan menciptakan peluang untuk memasuki area pertahanan lawan. Oleh karena itu, kemampuan menggiring harus didukung oleh komponen fisik yang memadai, termasuk kecepatan. Hubungan antara kondisi fisik dan kemampuan menggiring penting karena dalam skenario yang memerlukan percepatan dan penyesuaian arah, pemain harus mampu mengendalikan bola sambil bergerak cepat. (Purnomo & Irawan, 2021).

Namun, kecepatan menggiring bola siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang belum berkembang secara optimal. Berdasarkan pengamatan awal, beberapa siswa mengalami kesulitan saat menggiring bola dengan cepat, terutama saat menghadapi lawan. Siswa juga mengalami kesulitan dalam melakukan akselerasi dan perubahan arah saat menggiring dengan kecepatan tinggi. Kondisi ini menunjukkan perlunya metode latihan yang sistematis dan terstruktur yang dapat secara khusus mendukung pengembangan kecepatan menggiring bola.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan adalah latihan sprint interval. Interval sprint adalah bentuk latihan kecepatan yang melibatkan lari cepat berulang pada jarak tertentu dengan interval istirahat yang teratur. Metode ini dapat dimodifikasi sesuai tujuan latihan melalui penyesuaian jarak, tempo, repetisi, dan periode pemulihan. Latihan sprint interval dianggap relevan untuk futsal karena olahraga ini membutuhkan akselerasi, kecepatan maksimum, dan kemampuan melakukan gerakan sprint berulang (Ilmi et al., 2025).

Penggunaan latihan sprint interval oleh karena itu relevan dengan karakteristik futsal dan masalah yang dialami siswa di SMK Negeri 2 Pandeglang. Program pelatihan terstruktur dapat memberikan rangsangan berulang untuk pengembangan kecepatan dan mendukung kemampuan melakukan gerakan cepat sambil mempertahankan kendali bola. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan hubungan antara kecepatan dan kemampuan menggiring bola. Matitaputty et al. (2019) melaporkan efek signifikan pelatihan kecepatan terhadap kecepatan menggiring bola pemain junior futsal, sementara Purnomo dan Irawan (2021) menemukan hubungan signifikan antara kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola. Temuan ini memberikan dasar

untuk meneliti penerapan latihan sprint interval secara khusus untuk meningkatkan kecepatan dribbling di antara siswa ekstrakurikuler futsal.

Meskipun kecepatan diakui sebagai komponen penting dalam performa futsal, penelitian yang secara khusus meneliti efek latihan sprint interval terhadap kecepatan dribbling di kalangan siswa ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah tetap relevan. Studi ini dilakukan untuk mengatasi masalah kecepatan dribbling yang kurang optimal di antara siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menentukan pengaruh latihan sprint interval terhadap kecepatan dribbling di antara siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah metode eksperimental yang menggunakan pendekatan kuantitatif (Syahrizal & Jailani, 2023). Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan dalam studi ini adalah data numerik yang diperoleh dari pengukuran kecepatan dribbling peserta sebelum dan sesudah intervensi. Metode eksperimental digunakan karena studi melibatkan penyediaan pengobatan spesifik berupa pelatihan sprint interval untuk menentukan efeknya terhadap kecepatan dribbling peserta. Penelitian menggunakan desain pra-tes satu kelompok, di mana kelompok peserta yang sama diukur sebelum dan sesudah menerima perlakuan. Pretest dilakukan untuk memperoleh informasi mengenai kecepatan dribbling awal peserta, sementara posttest dilakukan setelah intervensi untuk menentukan kecepatan dribbling peserta setelah program pelatihan. Hasil yang diperoleh dari kedua pengukuran tersebut kemudian dibandingkan untuk mengidentifikasi perubahan kecepatan dribbling yang terkait dengan pelaksanaan latihan sprint interval.

Studi ini dilakukan di SMK Negeri 2 Pandeglang dan melibatkan siswa yang aktif berpartisipasi dalam program ekstrakurikuler futsal selama tahun ajaran 2025/2026. Populasi terdiri dari 25 siswa yang aktif berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal dan terlibat langsung dalam kegiatan pelatihan terkait teknik futsal, khususnya aktivitas yang melibatkan latihan interval sprint dan keterampilan dribbling. Para peserta dipilih karena karakteristik mereka dianggap relevan dengan tujuan penelitian, yaitu meneliti apakah latihan interval sprint dapat berkontribusi meningkatkan kecepatan dribbling. Penelitian melibatkan seluruh populasi yang teridentifikasi sehingga setiap siswa yang memenuhi kriteria populasi dapat berpartisipasi dalam proses penelitian.

Intervensi ini dilaksanakan melalui program latihan sprint interval yang terstruktur selama periode 8 minggu. Pelatihan dilakukan dua kali seminggu, menghasilkan 16 sesi pelatihan. Program pelatihan diatur secara sistematis dan progresif untuk memberikan rangsangan fisik berulang terkait kemampuan sprint dan pengembangan kecepatan. Setiap sesi pelatihan berlangsung selama 60 menit dan terdiri dari beberapa aktivitas, termasuk pemanasan selama 10 menit, latihan sprint interval inti selama 30 menit, pendinginan selama 10 menit, dan evaluasi selama 10 menit. Struktur ini dipertahankan untuk memberikan durasi dan urutan pelatihan yang konsisten sepanjang periode intervensi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil studi ini diperoleh dari pengukuran kecepatan dribbling yang dilakukan sebelum dan setelah pengenalan program latihan sprint interval. Studi ini melibatkan 25 siswa yang aktif berpartisipasi dalam program ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang selama tahun akademik 2025/2026. Penelitian dilakukan menggunakan desain pra-tes satu kelompok, di mana peserta diukur sebelum menerima intervensi pelatihan dan diukur kembali setelah menyelesaikan program pelatihan. Pretest dilakukan untuk menentukan kondisi awal kecepatan dribbling peserta, sementara tes pasca-uji dilakukan untuk menentukan perubahan yang terjadi

setelah program latihan sprint interval diterapkan.

Intervensi latihan sprint interval diterapkan selama 8 minggu dengan total 16 sesi pelatihan. Pelatihan ini dilakukan dua kali seminggu dan dirancang untuk memberikan rangsangan pelatihan progresif kepada para peserta. Setelah periode intervensi selesai, para peserta melakukan tes dribbling 35 meter yang sama seperti saat pretest. Penggunaan prosedur pengukuran yang sama dimaksudkan untuk memberikan data yang sebanding antara pengukuran awal dan akhir, sehingga perubahan kecepatan dribbling dapat diidentifikasi dengan lebih akurat. IBM SPSS Statistics versi 26 kemudian digunakan untuk memproses data pra-tes dan pasca-tes. Analisis statistik deskriptif, tes normalitas, analisis sampel berpasangan, dan pengujian hipotesis menggunakan sampel t-test berpasangan merupakan bagian dari analisis tersebut. Skor kecepatan dribbling subjek dirangkum menggunakan statistik deskriptif, dan tes normalitas dilakukan sebelum analisis parametrik. Signifikansi statistik dari perbedaan antara skor pra-tes dan pasca-tes kemudian dinilai menggunakan t-test sampel berpasangan.

Hasil Penelitian

Hasil pemrosesan data pra-tes dan pasca-uji menggunakan IBM SPSS Statistics versi 26 digunakan untuk membangun tabel yang digunakan dalam studi ini. Statistik deskriptif, tes normalitas, statistik sampel berpasangan, korelasi sampel berpasangan, dan hasil t-test sampel berpasangan hanyalah beberapa detail terkait temuan penelitian yang disertakan dalam setiap tabel. Tujuan presentasi berurutan tabel adalah untuk memberikan ringkasan metodis tentang prosedur analisis data dan temuan tes hipotesis.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Kecepatan Dribbling Pretest dan Posttest

Test	N	Min	Max	Mean	SD
Pretest	25	7.42	8.48	7.9768	0.30717
Posttest	25	6.30	7.42	6.8624	0.33311

Tabel 2 Hasil Tes Normalitas Shapiro-Wilk

Variable	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.967	25	0.570
Posttest	0.960	25	0.414

Tabel 3 Hasil Sampel

Measurement	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	7.9768	25	0.30717	0.06143
Posttest	6.8624	25	0.33311	0.06662

Tabel 4 Korelasi Sampel Berpasangan

Pair	N	Correlation	Sig.
Pretest & Posttest	25	0.993	0.000

Tabel 5 Hasil Sampel T

Paired Comparison	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	1.1144	123.548	24	0.000

Tabel-tabel menunjukkan perkembangan analisis statistik dari deskripsi data hingga pengujian hipotesis penelitian. Hasil deskriptif menunjukkan peningkatan kecepatan dribbling, sementara uji normalitas mengonfirmasi dengan asumsi informasi memenuhi asumsi analisis parametrik. Analisis sampel berpasangan lebih lanjut menjelaskan hubungan dan perbedaan antara kedua pengukuran, sementara uji t sampel berpasangan memberikan dasar untuk

menentukan signifikansi statistik intervensi.

Pembahasan

Hasil studi ini menunjukkan bahwa kecepatan dribbling siswa yang mengikuti program ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang sangat terpengaruh oleh latihan sprint interval. Penurunan waktu rata-rata penyelesaian dari 7,9768 detik pada pra-tes menjadi 6,8624 detik pada pasca-tes mendukung kesimpulan ini. Setelah menerima intervensi latihan sprint interval, individu dapat menyelesaikan tes dribbling 35 meter lebih cepat, terlihat dari perbedaan 1,1144 detik. Pengurangan waktu penyelesaian menunjukkan peningkatan performa dribbling karena kecepatan dribbling dalam studi ini ditentukan oleh lamanya waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes. Hasilnya sejalan dengan tujuan studi, yaitu untuk memastikan apakah kecepatan dribbling siswa dapat ditingkatkan melalui program latihan sprint interval yang terorganisir.

Peningkatan kecepatan dribbling dapat dijelaskan oleh karakteristik latihan sprint interval, yang memberikan rangsangan kecepatan berulang melalui aktivitas sprint yang disertai periode pemulihan yang telah ditentukan. Dalam studi ini, pelatihan dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi dua sesi per minggu dan durasi pelatihan yang terstruktur. Program ini dirancang secara progresif sehingga peserta menerima rangsangan pelatihan yang sesuai dengan pengembangan kemampuan kecepatan mereka. Program pelatihan mencakup aktivitas sprint dan kombinasi gerakan sprint dan dribbling, serta latihan yang bertujuan meningkatkan kemampuan peserta mempertahankan kecepatan melalui aktivitas sprint berulang. Dasar teoretis studi ini juga mendukung hubungan antara latihan sprint dan pengembangan kecepatan. Kecepatan adalah kemampuan fisik dasar yang terkait dengan kapasitas sistem saraf pusat dan sistem otot untuk menghasilkan gerakan dalam periode tertentu. Kemampuan ini dipengaruhi oleh beberapa komponen fisik, termasuk fleksibilitas, proses sistem saraf, dan kemampuan otot. Latihan sprint interval memberikan rangsangan gerakan berulang yang mengharuskan peserta melakukan gerakan cepat dalam jarak dan intensitas tertentu. Melalui pelatihan berulang dan pemulihan yang tepat, peserta dapat beradaptasi dengan tuntutan fisik yang diberlakukan selama latihan, yang dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan mereka untuk melakukan gerakan cepat. (Sefri Hardiansyah, 2018).

Temuan ini juga didukung oleh penjelasan teoretis tentang latihan sprint interval sebagai metode lari berkecepatan tinggi berulang dengan periode pemulihan yang teratur. Bentuk latihan ini dimaksudkan untuk mengembangkan akselerasi, kecepatan maksimum, daya tahan kecepatan, dan kemampuan melakukan sprint berulang. Kemampuan fisik ini relevan untuk futsal karena permainan mengharuskan pemain melakukan gerakan intensitas tinggi berulang dalam waktu yang relatif singkat. Modifikasi jarak, tempo, pengulangan, dan waktu pemulihan dalam latihan sprint interval memungkinkan beban latihan disesuaikan secara progresif sesuai dengan kemampuan peserta. (Ilmi et al., 2025; Baan, 2023).

Perbaikan yang diamati setelah intervensi juga dapat dikaitkan dengan adaptasi fisiologis terhadap rangsangan latihan berulang. Program pelatihan yang diatur secara sistematis memberikan rangsangan berkelanjutan yang mendorong tubuh beradaptasi dengan tuntutan aktivitas fisik. Dalam studi ini, pelatihan tidak diberikan sebagai satu aktivitas atau terisolasi tetapi dilaksanakan berulang kali selama 16 sesi selama periode 8 minggu. Struktur progresif pelatihan memungkinkan peserta mengalami rangsangan sprint berulang, yang mungkin menjelaskan peningkatan performa pascauji mereka. Interpretasi ini konsisten dengan penjelasan teoretis bahwa adaptasi terhadap beban latihan dapat berkontribusi pada peningkatan performa fisik. (Rey & Carlos, 2021).

Temuan ini juga memperkuat hubungan teoretis antara kecepatan dan kemampuan

menggiring bola dalam futsal. Menggiring mengharuskan pemain bergerak cepat sambil tetap mengendalikan bola. Seorang pemain harus mampu menggerakkan bola dengan cepat, mempertahankan penguasaan bola, dan merespons gerakan lawan. Oleh karena itu, kecepatan merupakan komponen fisik penting yang mendukung performa menggiring secara efektif. (Fazri et al., 2024). Pentingnya kecepatan dalam menggiring juga tercermin dalam kerangka teoretis studi, yang menjelaskan bahwa menggiring membutuhkan gerakan cepat dan bahwa kecepatan adalah komponen fisik penting untuk mendukung keterampilan ini. (Henjilito, 2025).

Dalam situasi futsal praktis, kecepatan dribbling dapat memengaruhi kemampuan pemain untuk memanfaatkan ruang yang tersedia dan merespons tekanan pertahanan. Pemain yang mampu bergerak cepat sambil mempertahankan kontrol bola dapat memanfaatkan celah dalam formasi pertahanan lawan sebelum lawan memiliki waktu cukup untuk menutup ruang tersebut. Namun, peningkatan kecepatan dribbling harus tetap disertai dengan kontrol bola yang memadai karena kecepatan tanpa kontrol dapat menyebabkan kehilangan penguasaan bola. Oleh karena itu, peningkatan kecepatan dribbling yang diidentifikasi dalam studi ini harus dipahami sebagai komponen penting dalam performa futsal, bukan sebagai kemampuan fisik yang terisolasi.

Interpretasi hasil intervensi lebih lanjut didukung oleh hasil statistik. T-test sampel berpasangan dapat digunakan untuk pengujian hipotesis karena data pra-tes dan pasca-tes keduanya dinyatakan normal dan memenuhi asumsi normalitas. Nilai signifikansi 0,000 yang diperoleh dari t-test sampel berpasangan lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05. Oleh karena itu, hipotesis alternatif didukung dan hipotesis nol, yang menyatakan bahwa latihan sprint interval tidak berpengaruh pada kecepatan dribbling, ditolak. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik antara skor pra-tes dan pasca-tes.

Besarnya peningkatan juga relevan saat menafsirkan makna praktis dari temuan tersebut. Rata-rata waktu penyelesaian menurun sebesar 1,1144 detik, dari 7,9768 detik menjadi 6,8624 detik. Penurunan ini menunjukkan bahwa perbaikan tidak terbatas pada signifikansi statistik tetapi juga tercermin dalam perubahan yang terlihat dalam kinerja pengujian peserta. Pengurangan waktu penyelesaian menunjukkan bahwa peserta dapat melakukan gerakan dribbling yang diperlukan lebih cepat setelah menyelesaikan program pelatihan. Oleh karena itu, temuan ini memberikan dukungan statistik dan praktis untuk pelaksanaan latihan sprint interval sebagai bagian dari program pelatihan futsal terstruktur.

Sebagai hasilnya, latihan sprint interval dapat digunakan sebagai jenis pelatihan yang berbeda untuk meningkatkan kecepatan dribbling dalam aktivitas futsal ekstrakurikuler. Program pelatihan dalam studi ini dilakukan secara sistematis selama 8 minggu dan melibatkan sesi latihan berulang, memungkinkan peserta menerima rangsangan latihan berkelanjutan. Desain penelitian dan struktur pelatihan secara khusus diarahkan untuk meningkatkan kecepatan dan performa dribbling, yang sesuai dengan masalah awal yang diidentifikasi dalam studi, yaitu beberapa siswa mengalami kesulitan saat dribbling cepat, terutama saat menghadapi lawan.

Hasilnya relevan tidak hanya dari perspektif statistik tetapi juga dari perspektif latihan futsal. Peningkatan signifikan yang diamati dalam pasca-tes menunjukkan bahwa program pelatihan kecepatan yang terstruktur dapat berkontribusi pada pengembangan performa dribbling di antara siswa. Pelatih dan guru pendidikan jasmani dapat mempertimbangkan latihan sprint interval sebagai salah satu alternatif pelatihan yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, terutama ketika tujuan pelatihan adalah meningkatkan performa terkait kecepatan. Temuan ini sesuai dengan manfaat praktis yang diharapkan dari studi ini, yaitu memberikan informasi tambahan dan referensi untuk mengembangkan metode pelatihan yang tepat guna meningkatkan keterampilan futsal.

Secara keseluruhan, hasil menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kecepatan menggiring bola sebelum dan sesudah latihan sprint interval pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang. Waktu rata-rata menurun, dan uji t berpasangan menghasilkan nilai signifikansi 0,000 < 0,05. Namun, karena penelitian menggunakan desain satu kelompok tanpa kelompok kontrol, hasil tersebut perlu ditafsirkan dengan mempertimbangkan kemungkinan practice effect dan faktor lain yang tidak dikendalikan. Dengan demikian, latihan sprint interval berpotensi menjadi metode latihan alternatif, tetapi penelitian dengan kelompok kontrol diperlukan untuk menguatkan kesimpulan kausal.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menafsirkan hasil. Desain one-group pretest-posttest tidak melibatkan kelompok kontrol, sehingga perubahan waktu menggiring bola yang ditemukan belum dapat sepenuhnya dipisahkan dari kemungkinan pengaruh faktor lain, termasuk efek latihan atau familiarisasi terhadap tes (practice effect), adaptasi alami selama periode penelitian, serta aktivitas fisik lain yang mungkin dilakukan peserta. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan setelah pemberian latihan interval sprint, tetapi atribusi sebab-akibat perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian berikutnya disarankan menggunakan kelompok kontrol dan, jika memungkinkan, pengukuran tambahan untuk memperkuat kesimpulan mengenai efektivitas intervensi.

Simpulan (Penutup)

Hasil studi dan analisis data menunjukkan bahwa kecepatan menggiring bola siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 2 Pandeglang meningkat setelah mengikuti latihan sprint interval. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest satu kelompok yang melibatkan 25 siswa. Intervensi dilaksanakan selama 8 minggu dengan total 16 sesi latihan, sedangkan kecepatan menggiring bola diukur menggunakan tes dribbling 35 meter sebelum dan sesudah program pelatihan. Hasilnya menunjukkan peningkatan kecepatan dribbling peserta setelah intervensi latihan sprint interval. Rata-rata waktu penyelesaian menurun dari 7,9768 detik pada pretest menjadi 6,8624 detik pada posttest, menghasilkan perbedaan rata-rata 1,1144 detik. Karena pengukuran didasarkan pada waktu penyelesaian, penurunan rata-rata waktu menunjukkan bahwa peserta dapat menyelesaikan tes dribbling lebih cepat setelah mengikuti program pelatihan.

Analisis statistik lebih lanjut mengonfirmasi peningkatan yang diamati pada hasil deskriptif. Nilai signifikansi 0,000 yang diperoleh dari sampel t-test berpasangan lebih rendah dari tingkat signifikansi 0,05. Akibatnya, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan secara statistik dalam skor kecepatan dribbling antara pretest dan posttest. Oleh karena itu, latihan sprint interval dapat dianggap sebagai metode pelatihan alternatif untuk mendukung peningkatan kecepatan dribel di antara siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Temuan ini memberikan informasi praktis bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani mengenai penggunaan pelatihan sprint terstruktur dan progresif berbasis sprint untuk mendukung pengembangan performa futsal, khususnya dalam aspek yang berkaitan dengan kecepatan dan kemampuan menggiring bola.

Daftar Pustaka

Armaijn, L., Darmayanti, D., Sonia, B., & Rochmat, H. (2024). No Title 済無No Title No Title No Title. 2, 306–312.

Burhanuddin, S., Rizal, A., Latuheru, R. V., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Ilmu, F., Kesehatan, K., & Makassar, U. N. (2025). Jurnal dunia pendidikan. 5, 2427–2435.

Daya, A., Siswa, T., Iqbal, M., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D. A. N., Ilmu, F., Dan, K., & Makassar, U. N. (2024). Analisis daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal sma negeri 5 jeneponto.

District, C., & District, C. (2021). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. 7(6). https://doi.org/10.5281/zenodo.5632568

Fazri, M. K., Arifin, R., Amirudin, A., Jasmani, P., Keguruan, F., & Lambung, U. (2024). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Analisis Keterampilan Dribbling dalam Permainan Futsal pada Peserta Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Ilmi. 5(2), 182–188.

Halimah, S., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh metode latihan small sided games terhadap keterampilan passing pada permainan futsal Pendahuluan. 6(2), 370–385. https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.18298

Henjilito, R. (2025). Kontribusi Kelincahan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Menggiring Bola Sepakbola Pada Siswa SSB Patriot Muda Kuok. 2(3).

Hidayat, M. O., Ismi, D., Saputra, M., Pilitan, R. B., Muhammadiyah, U., & Bungo, M. (2025). PENGARUH METODE LATIHAN HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING TERHADAP KECEPATAN PEMAIN. 1(2), 71–79.

Humam, K., Rohendi, A., Hoedaya, D., Sobarna, A., & Rizal, R. M. (2024). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Flexibilitas Otot Tungkai Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cakung Barat 05. 7, 5076–5083.

Iii, B. A. B., & Penelitian, A. M. (2023). Putri Anggraeni Nugraha, 2023 STUDI BIBLIOMETRIK BUKU REFERENSI SKRIPSI MAHASISWA PRODI PARIWISATA UPI Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu. 2010, 16–20.

Ilmi, Z., Lestari, B., Pd, S., & Kes, M. (2025). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga LARI 100 METER ATLET SPRINTER KLUB GLADIATOR ATLETIK GRESIK. 8, 1049–1053.

Insan, J., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). 7(1), 132–139.

Jasmani, J. P., Rekreasi, K. D. A. N., Tinggi, S., & Pendidikan, I. (2021). Analisis penerapan latihan skipping untuk meningkatkan kecepatan tendangan atas pada atlet beladiri karate. 6(2), 61–75.

Kesehatan, P. (2017). KETEPATAN SHOOTING FUTSAL (Studi Pada Peserta Ekstrakulikuler Futsal SMP PGRI 7 Sedati tahun ajaran 2015 / 2016) Eko Budi Utomo Abstrak. 07(3), 1–5.

Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang. 4, 444–452.

Marihot, A., Silalahi, T., & Manullang, J. G. (2023). MENINGKATKAN KETERAMPILAN TEKNIK PASSING MENGGUNAKAN KAKI BAGIAN DALAM DENGAN METODE DRILL IMPROVE THE SKILLS OF PASSING TECHNIQUES USING THE INNER. 3(2), 163–168.

Matitaputty, J., Universitas, D., & Ambon, P. (2019). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. 5(2). https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801

Negeri, U., Jalan, P., Hamka, P., & Tawar, A. (2018). ANALISIS KEMAMPUAN KONDISI FISIK MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI PADANG Sefri Hardiansyah Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Keolahragaan , Abstrak ANALYSIS THE ABILITY OF PHYSICAL CONDITIONS ST. 3, 117–123.

Pelatihan, P., Dalam, D., Futsal, P., Masyarakat, P., Sidrap, K., Bismar, A. R., Mahyuddin, R., Keolahragaan, F. I., Makassar, U. N., & Selatan, S. (2024). Jurnal pengabdian kepada masyarakat. 5, 29–39.

Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal Analysis of speed and agility in dribbling the futsal team. 1(1), 1–7.

Rey, U., & Carlos, J. (2021). Tingkat Kinerja dalam Futsal Profesional Faktor- Faktor Fisiologis dan Antropom etrik yang Mempenga ruhi. 11, 1–15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.621763

Setiawan, E., Patah, I. A., Jumareng, H., Budiarto, & Kastrena, E. (2021). Tes Pengukuran Dan Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Alfabeta, Alfabeta.

Siswandi, E. (2017). PENGARUH METODE LATIHAN TEKNIK DISTRIBUSI TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING ZIG – ZAG PERMAINAN FUTSAL. 1(2), 75–79.

Susworo Dwi Marhaendro, A., Suharjana, S., & Sujarwo, S. (2023). Validity and reliability of futsal player skill measurement tests. Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran, 9(1), 74–91. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v9i1.19672

Syahrizal, H., & Jailani, M. S. (2023). Types of Research in Quantitative and Qualitative Research. QOSIM Journal Journal of Social Education & Humanities, 1(1), 13–23.

Triansyah, A., Ali, R. H., Studi, P., Jasmani, P., & Keguruan, F. (2023). SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga Dampak Latihan Sprint Interval Training Selama 8 Minggu terhadap Peningkatan Kapasitas Aerobik Maksimal. 4(1).

Zayrin, A. A., Nupus, H., Maizia, K. K., & Marsela, S. (2025). Analisis Instrumen Penelitian Pendidikan (Uji Validitas Dan Relibilitas Instrumen Penelitian). 780–789.