

**PERBEDAAN KECEPATAN SPRINT SEBELUM DAN SESUDAH
SPRINT INTERVAL TRAINING PADA MAHASISWA ANGGOTA UKM
OLAHRAGA JURUSAN KEDOKTERAN UNIVERSITAS JENDERAL
SOEDIRMAN**

Faishal Hanif

Abstrak

Latar Belakang. Metode peningkatan kecepatan sprint selama ini membutuhkan banyak waktu dan repetisi. *Sprint Interval Training* (SIT) terbukti mampu meningkatkan beberapa komponen kebugaran fisik secara efektif dan efisien. Pengaruh SIT terhadap perubahan kecepatan sprint belum banyak diteliti.

Tujuan. Mengetahui perbedaan kecepatan sprint sebelum dan sesudah SIT pada mahasiswa anggota UKM Olahraga Jurusan Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman

Metodologi Penelitian. Penelitian ini adalah penelitian eksperimental dengan pre dan post test tanpa kelompok kontrol. Enam belas laki-laki usia 18 hingga 25 tahun yang aktif secara fisik diambil menjadi subjek penelitian dengan menggunakan teknik *consecutive sampling*. Subjek penelitian melakukan SIT selama 5 minggu dengan 3 sesi setiap minggu. Setiap sesi terdiri atas 4 repetisi yang masing-masing tersusun atas 30 detik periode sprint intensitas tinggi dan 4 menit periode istirahat aktif intensitas sedang. Kecepatan sprint diukur dengan metode tes sprint 30 meter. Data dianalisis dengan uji *saphiro-wilk* dan uji t berpasangan.

Hasil. Terdapat perbedaan rerata kecepatan sprint sebelum dan sesudah SIT yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Rerata kecepatan sprint mengalami peningkatan dari $7,228 \pm 0,568 \text{ m.s}^{-1}$ menjadi $7,537 \pm 0,617 \text{ m.s}^{-1}$.

Kesimpulan. Terdapat perbedaan kecepatan sprint sebelum dan sesudah SIT pada mahasiswa anggota UKM Olahraga Jurusan Kedokteran Universitas Jenderal Soedirman.

Kata Kunci : Kecepatan sprint, *Sprint Interval Training*, Tes sprint 30 meter.

**SPRINTING SPEED DIFFERENCE BEFORE AND AFTER
SPRINT INTERVAL TRAINING IN THE MEMBER OF SPORT
EXTRACURRICULAR IN MEDICAL FACULTY OF JENDERAL
SOEDIRMAN UNIVERSITY**

Faishal Hanif

Abstract

Background. Recently, sprinting speed increasing methods spends more time and repetition. Sprint Interval Training (SIT) has been proved in increasing several physical fitness components effectively and efficiently but the effect of SIT toward sprinting speed improvement has not been understood.

Objective. To understand sprinting speed difference before and after SIT in the member of sport extracurricular in Medical Faculty of Jenderal Soedirman University

Research Methodology. This was an experimental study with pre and post design without control group. Sixteen physically active young men aged 18 – 25 years chosen by consecutive sampling method participated in this study. Participants completed 5 weeks SIT intervention 3 session each week. Each session contain 4 repetitions of 30 seconds high intensity sprint and 4 minutes medium intensity active recovery period. Sprinting speed was measured using 30m sprint test. Data were analyzed using saphiro-wilk dan dependent t test.

Result. There was a statistically significant sprinting speed difference ($p < 0,001$) before and after SIT. The sprinting speed of the participants were increased from $7,228 \pm 0,568 \text{ m.s}^{-1}$ to $7,537 \pm 0,617 \text{ m.s}^{-1}$.

Conclusion. There was a sprinting speed difference before and after SIT in the member of sport extracurricular in Medical Faculty of Jenderal Soedirman University.

Keywords : Sprinting speed, Sprint Interval Training, 30m sprint test.