

PENGARUH METODE LATIHAN AKSELERASI SPRINT TERHADAP KECEPATAN PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB PESPA PABEDILAN KIDUL

Ramirez¹⁾, Ramdhani Rahman²⁾, Iif Firmana³⁾

^{1,2}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2024

Disetujui Maret 2024

Dipublikasikan April 2024

Keywords:

*sprint acceleration,
running speed, soccer.*

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of sprint acceleration training on the running speed of football players at SSB Pespa Pabedilan Kidul. This research method uses an experiment with One-Group Pretest-posttest research design with a population and sample of 18 SSB Pespa Pabedilan Kidul players, with sampling technique using saturated sampling so as to obtain a sample of 18 people, research method using quantitative research methods, normality test This data uses the Shapiro Wilk test with a significant value for pretest and posttest data 0.023 and 0.323 is greater than 0.05 then the data is normally distributed. The significant value for levene static is 0.447 > 0.05, then it is normally distributed. Furthermore, the value of Tcount obtained is 27,206 and for Ttable is 1,73961. Because the value of Tcount > Ttable, it can be concluded that there is an effect of sprint acceleration training on the speed of the football players of SSB Pespa Pabedilan Kidul Cirebon.

© 2024 STKIP Muhammadiyah Kuningan
Under the license CC BY-SA 4.0

Corresponding Author:

Author, Ramirez

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: ramirez@mhs.upmk.ac.id

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Dari dahulu sampai saat ini olahraga masih memberikan manfaat yang positif yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga sangat berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan. Dalam pengembang kegiatan olahraga juga sudah menjadi kebutuhan bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik agar senantiasa bersemangat dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Jauh dari itu olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi baik individu, kelompok, bangsa dan Negara. Sepakbola adalah permainan yang dilakukan oleh dua tim berbeda, dengan komposisi pemain yang berada lapangan sebanyak sebelas orang. Dimana masing-masing tim berupaya untuk menang dan mencetak gol ke gawang lawan. Dimasyarakat sepakbola sering dimainkan di perkotaan maupun dipedesaan. Karena sepakbola adalah olahraga yang digemari oleh banyak kalangan dari anak muda, sampai orang yang sudah agak ber umur. Sepakbola adalah salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua tim dalam sebuah pertandingan yang saling berlawanan untuk mendapat kemenangan. Maka dari itu penulis kali ini akan mengungkapkan salah satu faktor yang berperan dalam sepakbola yang dilihat dari kebutuhan kondisi fisik di lapangan yaitu kecepatan berlari. Hal ini diungkapkan oleh penulis pada saat pengamatan dilapangan ketika ikut mengamati jalannya pertandingan di tim Pespa Pabedilan Kidul kabupaten Cirebon, karena terdapat beberapa kelemahan yang dimiliki beberapa pemain dan salah satunya yang paling terlihat dari antara kelemahan yang lainnya yaitu kecepatan. Ada beberapa jenis latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu : interval sprint, hollow sprint dan akselerasi sprint, (Hariadi Said, 2012).

Berdasarkan observasi dan pengamatan dilapangan maka peneliti ingin menjalankan eksperimen untuk meningkatkan kecepatan beberapa pemain di tim tersebut latihan yang digunakan adalah akselerasi sprint. Akselerasi sprint adalah suatu latihan yang bermain antara tempo cepat dengan tempo lambat serta adanya variasi irama seperti adanya lari, jogging, pergerakan merubah arah, dan disertai dengan lari cepat atau sprint. Ada juga yang berpendapat bahwa akselerasi adalah suatu percepatan dengan adanya tahapan-tahapan yang terdiri dari lambat, kemudian cepat, dan lambat lagi, kemudian terakhir di lakukan berlari cepat dengan memberikan istirahat di antara proses latihan akselerasi (Ariyantini et al., 2014) Berdasarkan penjelasan pengertian akselerasi dari penelitian terdahulu penulis menyimpulkan bahwa akselerasi adalah suatu proses latihan yang dimulai dari pergerakan yang pelan, kemudian ditambah irama kecepatan pergerakan, dan terakhir adalah adanya pergerakan yang sangat cepat atau maksimal. Dengan demikian kebutuhan akselerasi pemain sepakbola sangat penting sekali terutama saat bertanding, namun bukan berarti komponen kondisi fisik yang lain tidak diperhatikan, sebaliknya komponen kondisi fisik yang lain pun harus tetap dilatih juga (Rustiawan et al., 2021). Penelitian ini hanya mengungkapkan pengaruh latihan akselerasi sprint terhadap meningkatkan kecepatan pemain sepakbola karena jika tidak punya kecepatan yang baik, akan selalu tertinggal pada saat penguasaan bola ataupun tanpa bola pada saat adu kecepatan dari titik terendah berlari secara langsung berpidah ketitik maksimal kecepatan. Dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh metode latihan akselerasi sprint terhadap kecepatan pemain sepakbola di SSB Pespa Pabedilan Kidul”. Dan rumusan masalah yang diajukan adalah “Apakah ada pengaruh akselerasi sprint terhadap kecepatan pemain sepakbola?”

METODE PENELITIAN

Pendekatan ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Desain penelitian menggunakan “*One Group Pretest Posttest*”. Populasi yang digunakan adalah pemain sepakbola di SSB Pespa Pabedilan Kidul, Jumlah sampel penelitian ini sebanyak 18 orang pemain. Teknik pengambilan sampling yang digunakan di penelitian ini yaitu sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota digunakan sebagai sampel. (Sugiyono, 2015). Instrument tes yang digunakan adalah 30 metre acceleration test. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah hasil 30 metre acceleration test. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut, (1) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecepatan maksimal pada saat akselerasi. (2) Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu lapangan olahraga atau lapangan sepakbola, laptop atau handphone android yang terhubung ke internet, asisten pembantu, *cone*, dan pluit. (3) Pelaksanaa test mencakup 30 meter *acceleration test*, sebelum melakukan testee melakukan pemanasan selama 10 menit agar dapat mendapatkan kecepatan maksimal. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan lintasan test ditandai *cone* sepanjang 30 meter.
2. Testee bersiap di garis star.
3. Ketika pluit berbunyi testee berlari dengan kecepatan maksimal, berlari secepat mungkin dengan jarak 30 meter.
4. *Stopwatch* di mulai pada langkah kaki pertama dari garis start dan di stop setelah *testee* mencapai garis pinish
5. Pengujian dilakukan 3 kali penilai mengambil waktu paling cepat di setiap *testee*.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis. Pengolahan analisis data pada penelitian kali ini menggunakan program SPSS *statistic 25*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Shapiro whilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil yaitu kurang dari 30 orang, dalam pengujian suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 (sig. > 0.05).

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>Tests of Normality</i>							
	kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretestposttest	pretest	.258	18	.003	.877	18	.023
	posttest	.153	18	.200*	.943	18	.323

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan memperhatikan kriteria pengujian diatas *Shapiro wilk* test dengan menggunakan program SPSS 25 nilai semua dari hasil *pretest* dan *posttest* 0.05 (sig. > 0.05) maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila P sig > 0,05 berarti sampel tersebut homogen.

Tabel 2. Uji Homogenitas

<i>Test of Homogeneity of Variances</i>					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	.920	2	7	.442
	Based on Median	.756	2	7	.504
	Based on Median and with adjusted df	.756	2	4.496	.521
	Based on trimmed mean	.906	2	7	.447

Berdasarkan hasil *output* homogenitas 2 varian dengan menggunakan uji levene dengan menggunakan SPSS 25 *for windows* pada tabel diatas menunjukan bahwa nilai *pretest* dan *posttest* semua nilai tersignifikan lebih besar dari 0,05 maka Ho di terima maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan varian antara nilai *pretest* dan *posttest* (homogen). Uji Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan *paired sample test*. *Paired sampel test* dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama (Maksum, 2012) dikatakan data terdapat pengaruh jika nilai uji hipotesis lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$).

Tabel 3. Paired sample test

<i>Paired Samples Test</i>										
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	pretest - posttest	3.0694 4	.47867	.11282	2.83141	3.30748	27.206	17	.000	

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui nilai signifikan untuk *pretest dan posttest* sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t hitung 27.206 lebih besar dari t tabel 1.73961. maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *akselerasi sprint* terhadap kecepatan pemain di SSB Pespa Pabedilan Kidul

SIMPULAN

Dari penelitian yang dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa dengan latihan akselerasi sprint dapat dikembangkan dan dapat diterapkan dalam dalam proses latihan. Hasil penelitian ini adalah data tentang, nilai pretest dan posttest dengan menggunakan program SPSS 25 dengan adanya sigifikan. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh yang signifikan

dari latihan akselerasi sprint terhadap kecepatan pemain sepakbola, yang mana terlihat pada uji-t sebesar 0,000 atau bisa diartikan ($0,000 < 0,05$) yaitu terdapat pengaruh dari program latihan yang diberikan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa metode latihan akselerasi sprint dapat dikembangkan dan diterapkan dalam proses latihan meningkatkan kecepatan lari dalam permainan sepakbola.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Sporta Sainatika*, 1(2), 88–99. <http://sportasainatika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/34>
- Anam, K. (2013). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun*, 3(2). <https://doi.org/10.15294/miki.v3i2.4377>
- bompa. (1994). *Theory and Methodology of Training*.
- Hariadi Said. (2012). *PERAN INTERVAL SPRINT, AKSELERASI SPRINT, HOLLOW SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA GORONTALO*. 9(1), 1–8.
- Ikhwan Abduh. (2020). Efek Latihan Pliometrik Knee Tuck Jump Dan Scissors Jump Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Sekolah Menengah Atas. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 8(1), 122–130.
- Sauri, S., Haryono, A. T., Astuti, I. F., Khairina, D. M., & Cahyadi, D. (2015). Sistem Informasi Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepakbola Universitas Mulawarman Berbasis Web. *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*. <https://doi.org/10.30872/jim.v10i2.190>
- Sidiq, I. M., Maryati, S., Rustiawan, H., Studi, P., Jasmani, P., & Galuh, U. (2021). *Tingkat Akselerasi Pemain yang Tergabung Dalam Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis*. 7(2), 12–20.
- Sin, T. H. (2018). Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Ilmu Keolahragaan, Disiplin Atlet Dalam Latihan*, 3. <http://sportasainatika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Siswantara, I., Keolahragaan, F. I., Padang, U. N., Panjang, P., Lari, K., Bola, P. S., & Siswantara, I. (n.d.). *Sport Science*: 83–90.
- Sugiyono. (2015). *METODE PENELITIAN PENDIDIKAN (Pendekatan kuantitatif,kualitatif, dan R&D)*.
- Sumarsono, A., & Ramadona, L. E. S. (2019). Sumbangan Dua Metode Latihan Agility Terhadap Koordinasi Kaki Pada Pemain Futsal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 1(2), 026–037. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>