

PENGARUH LATIHAN *SPRINT* 60 METER TERHADAP HASIL KECEPATAN *RUNNING WITH THE BALL* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Oleh: M. Al-Ghanni¹, Endie Riyoko²

Dosen Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjary¹,

Dosen Universitas PGRI Palembang²

Email: alghani@uniska-bjm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen hal ini dikarnakan tes yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan sprint 60 meter pada siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Aisyiyah 1 Palembang. Sampel berjumlah 40 siswa dan pengelompokan sampel penelitian dilakukan melalui teknik ordinal pairing. Dari proses perhitungan, t_{hitung} yang diperoleh 16,5. Dengan $dk = 40 - 2 = 38$ sdan taraf kepercayaan 95% maka dapat dihitung nilai t_{tabel} dengan $dk = 38$, $t_{tabel} = 1,68$. Oleh karna $t_{hitung}(16,5) > t_{tabel}(1,68)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok. Dengan demikian maka hipotesis H_o ditolak dan hipotesis H_a diterima. Pernyataan H_a tersebut yaitu “Ada pengaruh latihan sprint 60 meter terhadap hasil kecepatan *running with the ball* dalam permainan sepak bola siswa kelas X di Sekolah Menengah Atas Aisyiyah 1 Palembang.

Kata Kunci: *Sprint, Running With the Ball*

PENDAHULUAN

Untuk meningkatkan prestasi, latihan harus berpedoman pada teori dan prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara *universal*. Tanpa pedoman pada teori dan prinsip latihan, latihan sering kali menjurus ke *mal-practice* dan latihan yang tidak sistematis-metodis sehingga peningkatan prestasi tidak akan tercapai. Prinsip latihan yang paling penting dijadikan pedoman untuk meningkatkan prestasi dan performa dalam olahraga beberapa diantaranya adalah pemanasan tubuh, berfikir positif, prinsip beban berlebih, intensitas latihan. (Suharsimi, 2002:4)

Prinsip beban lebih atau *overload principle* adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dia lakukan pada saat itu. Setiap bentuk latihan baik latihan untuk ketrampilan fisik, teknik, taktik, dan mental sekalipun harus berpedoman dengan prinsip beban lebih. Jika beban latihan terlalu ringan dibawah kemampuan berapa lama latihan itu akan dilakukan dan selalu mengulang-ulang latihan hasilnya tidak akan meningkatkan prestasi. Akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi. Bila beban terlalu berat prestasinya juga tidak akan berkembang dengan baik, akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah beban latihan harus lebih berat tetapi dalam batas kemampuan untuk mengatasi dan perlu dipertimbangkan.

Keberhasilan seorang pemain sepakbola dalam menendang bola tidak hanya ditentukan oleh penggunaan teknik menendang bola secara baik dan benar. Karena kemampuan teknik yang baik jika tidak di tunjang dengan kondisi fisik yang prima tidak akan memperoleh hasil yang maksimal, begitu pula sebaliknya kondisi fisik yang prima jika tidak di tunjang oleh kemampuan teknik yang baik hasilnya juga tidak maksimal, menurut pengamatan peneliti memiliki kemampuan *running with the ball* yang berbeda-beda. Hal ini terlihat pada saat latihan ada pemain yang memiliki tendangan yang keras, kuat akurat, tetapi ada pemain yang memiliki tendangan kurang tepat dan memiliki tendangan yang lemah dalam melakukan umpan. Usaha untuk meningkatkan hasil yang baik dalam teknik menendang dibutuhkan latihan yang tepat dan efektif, terutama untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai pada kemampuan menendang bola

Banyak metode latihan untuk meningkatkan *running with the ball* . Adi sucipto 12 juni 2013 menyatakan bahwa untuk mendapatkan *running with ball* dapat diperoleh dengan berbagai macam latihan *plaiometrik*. Salah satunya adalah latihan lari, adapun latihan yang digunakan adalah *lari 60 meter*.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen (*trueexperimental design*), yaitu adanya kelompok lain yang tidak dikenal eksperimen dan ikut mendapatkan pengamatan. Dengan adanya kelompok lain yang disebut kelompok perbandingan atau kelompok kontrol ini akibat yang diperoleh dari perlakuan dapat diketahui secara pasti karena dibandingkan dengan yang tidak mendapatkan perlakuan (Arikunto, 2006:86).

Penelitian ini menggunakan penelitian populasi dengan jumlah sampel kurang dari 100. Penulis mengambil kelas X sebagai populasi. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 40 siswa sebagai orang coba, 20 orang sebagai kelompok eksperimen dan 20 orang sebagai kelompok kontrol.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data Pretest dan Posttest terhadap pengaruh dari latihan sprint 60 meter yang diberikan terhadap kelompok eksperimen sebesar 10,2%. Sedangkan untuk kelompok kontrol peningkatannya hanya sebesar 3,52%. Peningkatan kedua kelompok ini sangat jauh berbeda, hal tersebut menunjukkan bahwa latihan yang diberikan sangat berpengaruh terhadap kecepatan running with the ball bola siswa.

Data pre-test didapat maka dapat dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas sebagai syarat analisis data, setelah diuji ternyata data data pre-test berdistribusi normal dan homogen, kemudian data ini diolah dengan menggunakan uji t, maka didapat $t_{hitung} = 16,5 > t_{0,95(40)} = 1,68$. Jadi, H_0 ditolak H_a diterima, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *sprint 60 meter* terhadap kecepatan running with the ball dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Aisyiyah I Palembang.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan sprint 60 meter memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan running with the ball dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X Sekolah Menengah Atas Aisyiyah I Palembang. Hal ini dapat dilihat dari t_{hitung} yang didapat lebih besar dari t_{tabel} yaitu $t_{hitung} = 16,5$, sedangkan $t_{tabel} = 1,68$ dengan taraf kepercayaan 95% dan $dk = 38$, sehingga bisa dirumuskan $t_{hitung} = 16,5 > t_{0,95(40)} = 1,68$.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diberikan saran–saran sebagai berikut:

1. Sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih bahwa latihan *sprint* 60 meter dapat dipergunakan lebih lanjut sebagai tambahan selain bentuk latihan lainnya untuk dapat memperbaiki kecepatan running with the ball dalam permainan sepak bola.
2. Bagi pemain putra sepak bola Sekolah Menengah Atas AISYIYAH I PALEMBANG sebaiknya dapat melakukan latihan sprint 60 meter secara terus menerus dan seimbang dengan cara yang benar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *PENGETAHUAN DASAR ILMU KESEHATAN OLAHRAGA*. Palembang: Universitas Sriwijaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa.T.O. 1998, *Theory and Methodologi of Training, The Key Athletic*
- Harsono, 1999, *Pembinaan Olahraga Usia Dini, Pendidikan Gurudan Tenaga Teknis*, Jakarta.
- Ismaryati. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito

- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta
- Widiastuti. (2011). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT Bumi Timur Jaya.