

**PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP
KECEPATAN PEMAIN U-15 SSB PUTRA LINTAS KABUPATEN BUNGO**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga*



Oleh:

ALMAUDUDI

17089164/2017

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2022**

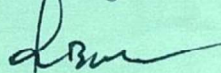
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Kecepatan Pemain U-15 SSB Putra Lintas.
Nama : Almaududi
NIM/BP : 170891645/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

Disetujui oleh:

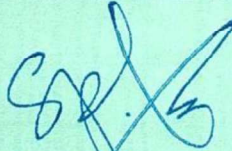
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra S. Si, M. Pd

NIP. 19870502 201404 1 001

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd

NIP. 19790704 2009012 004

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Penguji

Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan

Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Kecepatan Pemain U-15 SSB Putra Lintas
Nama : Almaududi
NIM/BP : 17089164/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 26 Agustus 2022

Disahkan oleh:

Tim Penguji

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd

Anggota : Dr. Didin Tohidin M. Kes, AIFO

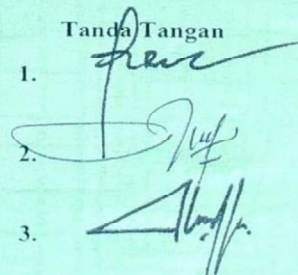
Anggota : Alimuddin S. Or, M.Or

Tanda Tangan

1.

2.

3.



SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Nama : Almaududi
NIM/TM : 17089164/2017
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Kecepatan Pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo”** merupakan karya asli saya, kecuali kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam skripsi ini, sepenuhnya merupakan tanggung jawab saya sebagai penulisnya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Padang, 26 Agustus 2022

Saya yang menyatakan,


Almaududi

17089164/2017

ABSTRAK

Almaududi 2022 : Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Kecepatan Pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kecepatan pada pemain sepakbola SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo, ini mengakibatkan para pemain selalu kalah saat adu sprint dengan pemain lawan sehingga lawan dapat mencetak gol dengan mudah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana efektifnya latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian adalah pemain SSB Putra Lintas yang terdiri dari 15 orang. Adapun cara dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *total sampling*. Sampel dalam penelitian yaitu seluruh pemain U-15 yang berjumlah 15 orang. Berdasarkan analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t-test. Instrumen dalam penelitian ini adalah *running with the ball*

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah T_{hitung} pada kecepatan pemain $(0,616) < t_{tabel} (1,76)$ setelah diberikan perlakuan. Berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap bentuk latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo

Kata Kunci : Running With The Ball, Kecepatan, Sepak Bola

ABSTRAK

Almaududi 2022: The Effect of Running With The Ball Training on the Speed of Men's Under-15 SSB Players across Bungo District

The problem in this study is the lack of speed in SSB Putra soccer players across Bungo Regency, this results in the players always losing in sprint fights with opposing players so that opponents can score goals easily. The purpose of this study was to determine the effectiveness of running with the practice. ball to increase in speed.

This type of research is a quasi-experimental research.. The population of Lintas's male SSB players consists of 15 people. As for the method of determining the sample, the researcher uses a total sampling method. The sample in the study were all U-15 players totaling 15 people. Based on the data analysis in this study using the t-test. The instrument in this research is *running with the ball*

The results of data processing in this study were Tcount at the player's speed (0.616) < ttable (1.76) after being given treatment. It means that there is no significant effect on the form of running with the ball training on the speed of the U-15 SSB Putra Cross District Bungo players

Keywords: Running With The Ball, Speed, Soccer

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatnya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: ‘PENGARUH LATIHAN RUNNING WITH THE BALL TERHADAP KECEPATAN PEMAIN U-15 SSB PUTRA LINTAS KABUPATEN BUNGO’. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk memperoleh gelar sarjana olahraga pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan moril maupun materil sehingga proposal penelitian ini dapat selesai. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, Ph.D selaku rektor yang telah menerima peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku dekan yang telah mengizinkan peneliti untuk belajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra S.Si, M.Pd pembimbing yang telah memberi bimbingan, memberi dukungan, masukan, pengarahan dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Didin Tohidin M.Kes, AIFO, Alimuddin S.Or, M.Or selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk ujian proposal penelitian serta membimbing
5. Kepada kedua orang tua yang kucintai penulis mengucapkan terima kasih atas dorongan dan semangat selama pengerjaan skripsi ini

6. Dan bapak Ardi Romansyah, S.Pd selaku pelatih yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian di *club* sepakbola Putra Lintas
7. Seluruh teman – teman mahasiswa FIK yang telah membantu dan memberikan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan proposal ini.

Semoga bantuan, bimbingan, motivasi dan juga petunjuk Bapak/Ibu dan juga teman- teman yang telah diberikan, menjadi amal ibadah dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Amin ya rabbal a

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. sPembatasan Masalah.....	9
D. Perumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	10
BAB II PEMBAHASAN	
A. Tinjauan Teori.....	11
1. Permainan Sepakbola	11
2. Kecepatan.....	18
3. Latihan	24
4. Metoda Latihan	30
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis	34
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	35
B. Rancangan Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel.....	36
D. Jenis dan Sumber Data	36
E. Definisi Operasional.....	37

F. Instrumen Penelitian	37
G. Teknik Pengumpulan Data.....	38
H. Teknik Analisis Data	39
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL.....	41
A. Hasil Penelitian	41
B. Pembahasan	47
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA.....	51
LAMPIRAN	51

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1. Hasil tes kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas selama 5 tahun terakhir	6
2. Tabel 2. Intensitas latihan kecepatan dan kekuatan.....	28
3. Tabel 3. Intensitas, frekwensi, durasi dan jarak dari latihan aerobik (daya tahan) dan latihan anaerobik (kecepatan)	29
4. Tabel 4. Bagan kerangka konseptual.....	33
5. Tabel 5. Klasifikasi tes lari 30 M	38
6. Tabel 6. Struktur organisasi pengambilan data	39
7. Tabel 7. Data pretest tes lari 30 M	41
8. Tabel 8. Data posttest tes lari 30 M.....	42
9. Tabel 9. Data hasil posttes dan pretest tes lari 30 M.....	44
10. Tabel 10. Data hasil uji normalitas.....	45
11. Tabel 11. Data hasil uji homogenitas	45
12. Tabel 12. Data hasil uji hipotesis	46

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1. Pengambilan data awal (<i>pretest</i>)	64
2. Gambar 2. Sarana dan prasarana	64
3. Gambar 3. Latihan hari pertama dan pemberian arahan	65
4. Gambar 4. Latihan hari terakhir	72
5. Gambar 5. Pengambilan data akhir (<i>posttest</i>)	73
6. Gambar 6. Foto bersama sampel dan pelatih	73
7. Gambar 7. Sertifikat pelatih	74

DAFTAR LAMPIRAN

1. Struktur organisasi SSB	53
2. Data hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	54
3. Hasil uji normalitas <i>pretest</i> lari 30 meter	55
4. Hasil uji normalitas <i>posttest</i> lari 30 meter	56
5. Pengujian homogenitas <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	57
6. Hasil uji hipotesis	58
7. Program latihan	61

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak digemari sebagian besar penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Olahraga ini berkembang dengan pesat dan sangat populer seiring dengan berkembangnya dunia olahraga. Sesuai dengan Undang-Undang No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional serta meningkatkan harkat, martabat dan keharmonisan bangsa”.

Berdasarkan pernyataan tersebut, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 yang berbunyi. “olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Olahraga prestasi dapat dicapai dengan persiapan yang matang dan memerlukan proses yang baik, olahraga didalamnya selalu ada keinginan mencapai prestasi tertinggi sebagai acuan dalam evaluasi untuk meningkatkan prestasi ataupun mempertahankan prestasi yang telah dicapai.

Sepak bola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh sebelas pemain yang dipimpin oleh seorang wasit dan dua hakim garis dengan waktu 2x 45. Menurut Luxbacher (2012:04) “sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia”. Saat ini perkembangan permainan sepak bola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya sekolah-sekolah sepak bola yang didirikan. Tujuan dari permainan bola itu sendiri ialah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan.

Faidillah (2010) mengemukakan bahwa dalam pencapaian prestasi maksimal ada 2 faktor yang menentukan yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri dari: 1) kesehatan fisik dan kemampuan fisik, 2) bentuk tubuh serta proporsi, 3) penguasaan teknik, 4) penguasaan taktik, 5) memiliki aspek kejiwaan dan kepribadian yang baik, dan 6) memiliki kematangan juara yang mantap. Kemudian untuk faktor eksternal terdiri dari: 1) Pelatih, 2) sarana dan prasarana, 3) organisasi, dan 4) lingkungan.

Fisik yang baik merupakan penentu dalam pencapaian prestasi yang baik karena pencapaian prestasi tidak luput dari latihan yang dilakukan secara terprogram dan kontinu. Menurut Agus (2012: 63) latihan fisik itu meliputi antara lain: “kelentukan, kelincahan, kekuatan, daya ledak otot, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, reaksi dan kecepatan”.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa komponen kondisi fisik sangat mempengaruhi prestasi seorang atlet. Jadi, seorang pemain bola dituntut untuk menguasai atau memiliki unsur-unsur tersebut agar atlet/pemain dapat meraih prestasi yang tinggi, salah satunya yang harus dikuasai adalah

kecepatan. Sebagaimana yang kita ketahui kecepatan sangat penting dalam olahraga sepak bola, sebab dalam sepak bola kecepatan bisa berfungsi untuk melewati atau mendahului lawan dalam mengejar bola atau menguasai bola.

Menurut Agus (2012: 89) mengatakan kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Tidak hanya sebatas fisik, pemain sepak bola juga harus mempunyai teknik yang bagus. Menurut Arsil (2012: 77) “teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar permainan sehingga dengan modal demikian seseorang sudah dapat bermain sepak bola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan baik gerakan dengan bola maupun tanpa bola”. Berdasarkan pendapat sebelumnya, dapat diartikan bahwa teknik dasar sepakbola merupakan gerakan-gerakan mendasar permainan yang harus dikuasai oleh pemain dimana gerakan tersebut merupakan modal seorang pemain untuk dapat bermain sepakbola.

Teknik dalam permainan sepakbola menurut Bisanz dalam Yulifri (2012: 78) mengatakan bahwa “terdapat dua komponen teknik dasar sepak bola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola”. Teknik tanpa bola seperti berlari, melompat, *tackling*, *rempeln* dan teknik penjaga gawang. Sedangkan teknik dengan bola seperti teknik penjaga gawang, melempar bola (*throwin*), mengoper bola (*passing*), menahan dan mengontrol bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke gawang (*shooting*). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada dua jenis teknik dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola, yakni teknik dengan bola dan teknik tanpa bola.

Sepakbola seharusnya melibatkan bola bagi pemain untuk banyak bersentuhan di setiap latihan. Pemain yang akan diberikan metode latihan harus sebanyak mungkin bersentuhan dengan bola. Jenis latihan interval ataupun latihan lain harus menggunakan bola. Kondisi ini akan memudahkan pemain mengendalikan bola di saat ada atau tanpa lawan. Scheunemann (2014:158) menyatakan “sepak bola adalah olahraga interval”. Artinya banyak pengulangan dalam melakukan gerakan-gerakan di sepakbola. Latihan interval tidak melulu harus tanpa bola, bahkan latihan interval terbaik sebenarnya adalah pertandingan itu sendiri (Scheunemann 2014:158).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Verheijen (2014:63-64) terhadap pemain muda belanda yang terbagi atas 3 kategori yaitu U-15, U-17 dan U-19 yaitu dengan memberikan 2 model latihan. Model latihan pertama adalah sprint yang berulang-ulang sedangkan model 2 adalah latihan dengan bermain di lapangan kecil menggunakan lawan dan bola. Hasilnya ketika dilakukan tes kecepatan jarak 10 meter menunjukkan bahwa pemain yang berlatih di model kedua mengalami peningkatan kecepatan yang lebih baik dibandingkan model pertama bagi ketiga kategori pemain di setiap usia tersebut. Ini menunjukkan bahwa pemain yang dilatih untuk mengembangkan kecepatan lebih cepat meningkat bila model latihan bersifat seperti pertandingan sesungguhnya dengan menggunakan bola di lapangan yang lebih kecil dan jumlah pemain lebih sedikit lebih cepat meningkat dibandingkan model latihan yang hanya memfokuskan pemain berlari dengan jarak tertentu.

Kecepatan mutlak dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola. Menurut Robert, Julio (2019: 4) juga mengemukakan pendapat yang sama bahwa “dalam banyak olahraga, seperti sepak bola kemampuan untuk bergerak cepat mendasari keberhasilan suatu permainan”. Semakin cepat bola direbut dari lawan maka semakin besar kesempatan untuk menguasai pertandingan dengan waktu yang lama. Penguasaan permainan terhadap lawan secara terus-menerus akan memberi kemudahan dalam merencanakan peluang agar terjadinya gol. Selain itu pemain yang memiliki kecepatan dapat memanfaatkan peluang untuk mencetak gol dengan bergerak secepat mungkin atau secara tak terduga melepaskan diri dari hadangan dan penjagaan pemain lawan. Selama pertandingan kecepatan penuh sangat diperlukan dengan kondisi permainan yang tertentu mengharuskan pemain bereaksi terhadap lawan dan bola (Frank 2009:21). Untuk itu kondisi fisik pada kecepatan sangat penting dan harus terus dioptimalkan. Suatu tim dengan pemain-pemain yang cepat akan sangat menguntungkan karena peluang yang sekecil apapun dapat dimanfaatkan untuk mencetak gol baik melalui penguasaan bola yang lama, serangan balik secara tim dengan cepat maupun kemampuan individu pemain dalam melewati lawan untuk menghasilkan gol.

Melihat kondisi ini tentu pembinaan kondisi fisik harus dimulai dari usia dini. Pembinaan pemain muda menjadi prioritas yang sangat penting untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang handal untuk membentuk tim sepakbola yang berprestasi di pentas nasional maupun internasional. Salah satunya yang telah dilakukan dengan cara membangun SSB usia muda.

Berdasarkan hasil tes fisik selama 5 tahun terakhir di SSB Putra Lintas sebagai tempat pembinaan pemain usia remaja atau junior sesuai dengan data yang diperoleh dari pelatih sebelumnya yang menunjukkan bahwa kondisi fisik pemain sangat buruk. Tes fisik yang paling mengalami penurunan terjadi pada tes lari 30 meter dan lari 20 meter. Kemampuan pemain selalu berada pada kategori cukup di setiap tahun dari keseluruhan pemain yang berada di SSB Putra Lintas

**Tabel 1. Hasil Tes Fisik Kecepatan Pemain SSB Putra Lintas
Selama 5 Tahun Terakhir
Sumber: Arsip data SSB Putra Lintas**

No	Kriteria	Tahun				
		2016	2017	2018	2019	2020
1	Baik Sekali (BS)	-	-	-	-	-
2	Baik (B)		-	-	4	4
3	Cukup (C)	10	8	11	6	10
4	Kurang (K)	6	8	5	6	2
5	Kurang sekali (KS)	-	-	-	-	-
	Jumlah	16	16	16	16	16

Setelah penulis memperoleh data fisik kecepatan pemain SSB Putra Lintas selanjutnya penulis melakukan observasi pada saat tim SSB Putra Lintas melakukan uji coba bertanding pada tanggal 20 mei 2020 dilapangan sepak bola SKB Kabupaten Bungo. Peneliti melihat para pemain sering melakukan kesalahan ketika menguasai bola. Pemain sering kehilangan bola dan selalu terlambat dalam merebut bola kembali. Pemain juga selalu kalah dalam berlari ketika lawan melakukan lari cepat dari pinggir membawa bola yang berakibat lawan sangat mudah melakukan umpan panjang ke gawang sehingga pemain lawan dapat mencetak gol dengan mudah. Selain itu pemain jarang berani melakukan lari cepat untuk menggiring bola ke ruang yang kosong ketika serangan balik ke gawang lawan. Tentu situasi ini sangat merugikan bagi tim ketika punya peluang untuk

mencetak gol maupun berusaha untuk memenangkan pertandingan.

Selanjutnya penulis berbincang singkat dengan pelatih Bapak Ardi S.Pd (licensi D PSSI) tentang perkembangan kondisi fisik dan kendala apa saja yang sering terjadi di pertandingan. Dari hasil perbincangan dengan pelatih, bapak Ardi selaku pelatih SSB Putra Lintas menyatakan bahwa “masih sedikit anak-anak yang mengerti fungsi kecepatan dalam sepak bola”. Ia juga melanjutkan bahwa latihan fisik masih menjadi hal yang menakutkan bagi setiap pemain ketika berlatih.

Kemudian pak Ardi mengungkapkan pemain yang datang latihan banyak yang langsung ingin bertanding 11 vs 11 tanpa mengikuti proses latihan fisik maupun teknik. Pemain tidak begitu antusias ketika pelatih akan menerapkan latihan fisik terutama latihan kecepatan pemain selalu terburu-buru untuk menyelesaikan latihan tersebut tanpa mengatur istirahat untuk memulai repetisi selanjutnya. Hal yang paling dikecewakan pelatih ketika bertanding adalah pemain sangat jarang berlari dengan cepat ke daerah yang kosong sehingga teman kesulitan untuk melakukan operan panjang.

Menurut Bafirman (2013 :117)”latihan merupakan aktivitas olahraga secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Adapun beberapa latihan yang dapat meningkatkan kecepatan antara lain: latihan *sprint training*, *acceleration sprint* dan *hollow sprint*

Sprint training adalah salah satu bentuk variasi latihan yang dilakukan untuk meningkatkan kecepatan dan daya tahan, cara melakukannya adalah lari dengan secepat-cepatnya dengan jarak yang telah ditentukan dan dilakukan secara berulang-ulang. Acceleration sprint *Acceleration sprint* adalah bentuk pelatihan dengan peningkatan secara perlahan-lahan pada kecepatan berlari dari *jogging* terus meningkat sampai lari secepat-cepatnya. *Acceleration sprint* adalah peningkatan secara bertahap pada kecepatan lari dari lari lambat (*jogging*), kemudian langkah cepat (*striding*), kemudian lari cepat/sprint. Menurut Bafirman, Wahyuri (2019:112) mengemukakan *hollow sprint* adalah lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan atau jalan. Ada beberapa kelebihan dari latihan *hollow sprint* yaitu efektif untuk mengembangkan frekuensi langkah pada lari cepat, dapat memberikan pengaruh pada kecepatan reaksi terutama pada reaksi sederhana, efektif untuk meningkatkan kekuatan otot.

Selain ketiga metode latihan kecepatan di atas peneliti mencoba untuk memberikan inovasi latihan yang lain yang juga dapat meningkatkan kecepatan yaitu *Running with the ball*. Menurut Robert, J (2019): mengemukakan “*Running with the ball* adalah membawa lari bola secepat mungkin dengan sentuhan kaki minimal 3 kali sentuhan”

Berdasarkan pengamatan, wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap pelatih dan pemain, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sebab dan akibat terjadinya masalah tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain sepakbola SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa variabel yang diduga berpengaruh terhadap masalah penelitian sebagai berikut:

1. Kurangnya kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo
2. Kurangnya kondisi fisik pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo
3. Pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo belum mengerti fungsi kecepatan dalam sepak bola
4. Pemain tidak begitu antusias dalam latihan kecepatan yang diberikan pelatih

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya variabel yang memberi pengaruh terhadap permasalahan yang dapat diteliti, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada, tetapi peneliti membatasi pada Pengaruh Latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan suatu masalah yaitu sebagai berikut: bagaimanakah pengaruh Latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk dapat meningkatkan kecepatan pemain dan untuk mengetahui pengaruh Latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain U-15 SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo

F. Manfaat Penelitian

1. Bagi penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi tim sepakbola SSB Putra Lintas Kabupaten Bungo bisa mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *running with the ball* terhadap kecepatan pemain.
3. Menambah wawasan peneliti dalam bidang penelitian.
4. Sebagai bahan masukan bagi peneliti selanjutnya.
5. Sebagai pedoman untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.