

**PENGARUH LATIHAN LARI BEBAN TERHADAP KECEPATAN
PEMAIN SEPAK BOLA U-17 KOTO BARU SOCCER PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Seminar Departemen Kesehatan dan Rekreasi
sebagaisalah Satu Persyaratan Melakukan Penelitian*



Oleh:

**MUHAMMAD ALFADIL
19089068/2019**

Dosen Pembimbing:

Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DAPERTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

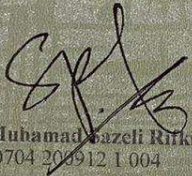
PENGARUH LATIHAN HARNESS TERHADAP KECEPATAN PEMAIN
SEPAK BOLA U-17 KOTO BARU SOCCER (KBS) PAYAKUMBUH

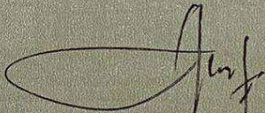
Nama : Muhamad Afadi
NIM/BP : 190890652019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, April 2023

Mengetahui
Kepala Departemen Kesehatan dan
Rekreasi

Disetujui Oleh :
Pembimbing


Prof. Dr. Muhamad Hazeli Rizki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004


Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO
NIP. 19581018198003001

PENGESAHAN SKRIPSI

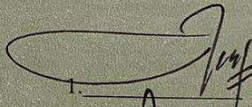
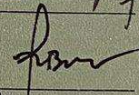
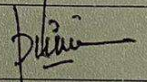
**Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**PENGARUH LATIHAN HARNESS TERHADAP KECEPATAN PEMAIN
SEPAK BOLA U-17 KOTO BARU SOCCER (KBS) PAYAKUMBUH**

Nama : Muhammad Alfadil
NIM/BP : 19089068/2019
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, April 2023

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO	
2. Anggota : Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd	
3. Anggota : dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K	

Surat Pernyataan

Dengan ini saya Muhammad Alfadil NIM 19089068 Menyatakan:

1. Skripsi saya dengan judul **“Pengaruh Latihan Harness Terhadap Kecepatan Pemain Sepak Bola U-17 Koto Baru Soccer (KBS) Payakumbuh”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik Universitas Negeri Padang maupun Perguruan Tinggi lain.
2. Skripsi murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan-rekan beserta seminar.
3. Didalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dan disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik, serta sanksi lain sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, Juni 2023

Saya yang menyatakan



METERAI
TEMPEL
5000
995467

Muhammad Alfadil
NIM. 19089068

ABSTRAK

Muhammad Alfadil, 2023 : Pengaruh Latihan Lari Beban Terhadap Kecepatan Pemain U-17 Koto Baru Soccer Payakumbuh

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui kecepatan pemain Koto Baru Soccer Payakumbuh. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini merupakan metode latihan dengan menggunakan teknik pengumpulan data pree test dan post test. Masalah dari penelitian ini adalah kurangnya kecepatan pemain Koto Baru Soccer Payakumbuh.

Dengan itu pemain U-17 Koto Baru Soccer harus diberi latihan khusus kecepatan secara terprogram dengan menggunakan beberapa prinsip yang dapat meningkatkan kecepatan, metode ini menggunakan latihan lari beban dengan beban ban mobil. Populasi dalam penelitian ini merupakan pemain sepakbola Koto Baru Soccer sebanyak 20 orang. Sampel penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Koto Baru Soccer Payakumbuh. Instrumen penelitian menggunakan lari jarak 40 meter dan uji hipotesis digunakan sebagai metode analisis data.

Berdasarkan hasil penelitian adalah H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil nilai T_{hitung} (2,5336) dan T_{tabel} (1,6859). Kesimpulannya adalah terdapat pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain sepakbola Koto Baru Soccer Payakumbuh.

Kata Kunci: Kecepatan, Sepakbola, Latihan Lari Beban.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirohim

Alhamdulillah, segala puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahamat, hidayah, karunia dan pertolongan-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Lari Beban Terhadap Kecepatan Pemain Koto Baru Soccer Payakumbuh”** skripsi ini merupakan persyaratan untuk meraih gelar sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini tidak terlepas dari sumbangan pemikiran, bimbingan serta motivasi berbagai pihak, untuk itu dengan kerendahan hati, penulis menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sedalam-dalamnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Padang Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D, yang telah member berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi ilmu keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Prof. Dr. Alnedral, M.Pd yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd serta Sekretaris Departemen Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan yang

telah memberikan kesempatan kepada saya untuk mengikuti pendidikan pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

4. Dr. Didin Tohidin, M.Kes., AIFO selaku pembimbing yang telah ikhlas dan penuh kesabaran membimbing, membantu memotivasi, memperluas, wawasan keilmuan serta member saran dan dukungan moril maupun materil, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Tim penguji Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd dan Bapak dr. Pudia M Indika, M.Kes., AIFO-K yang telah bersedia menguji dan memberikan masukan untuk menyempurnakan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, sehingga kritik dan saran para pembaca sangat kami harapkan. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat bagi pengembangan Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	7
1. Sepak Bola	7
2. Kecepatan.....	8
3. Latihan Lari Beban atau Latihan Harness	11
4. Latihan.....	15
5. Prinsip-prinsip Latihan.....	18
6. Pembebanan Latihan	20
B. Penelitian Relevan	25
C. Kerangka Berfikir.....	25
D. Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Desain Penelitian.....	27
C. Tempat Penelitian.....	28
D. Populasi dan Sampel	28
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	28
F. Teknik Analisis Data.....	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Penelaian	31
B. Uji Persyaratan Analisis	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	34
E. Keterbatasan Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	41
PROGRAM LATIHAN	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Kecepatan Berlari sebelum Latihan.....	32
Tabel 2. Kecepatan lari setelah latihan.....	33
Tabel 3. Uji Hipotesis.....	34

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (UU No. 11 Tahun 2022). Pada pasal 27 ayat 1 UU No. 11 Tahun 2022 Olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga pada tingkat daerah, nasional, dan internasional. Kita sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya. Harapannya adalah olahraga di Indonesia dijadikan alat pendorong gerakan kemasyarakatan bagi lahirnya insan manusia unggul, baik secara fisik, mental, intelektual, sosial, serta mampu membentuk manusia seutuhnya. Salah satu cabang olahraga yang paling digemari dan diminati seluruh kalangan masyarakat adalah sepak bola.

Menurut Robert, dkk (2019) “Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola”. Setiap pemain bola harus memiliki keterampilan atau teknik yang diperlukan dalam permainan sepak bola seperti teknik passing, mengontrol, dribble, dan lain sebagainya. Tidak hanya teknik dasar yang diperlukan dalam permainan sepak bola, tetapi dalam permainan sepak bola juga diperlukan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, daya tahan dan lain sebagainya. Salah

satu komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam sepak bola adalah kecepatan.

Menurut RFD Putri, dkk (2019: 12), kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Adapun pendapat yang sama, Meirizal (2014: 5), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak memindahkan tubuhnya dengan menempuh jarak tertentu dan dengan waktu yang sangat singkat. Jadi dari menurut teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah posisi dengan jarak tertentu untuk mendapatkan waktu sesingkat-singkatnya.

Menurut RFD Putri (2019: 13), sepak bola merupakan olahraga yang banyak mengandalkan kecepatan, kekuatan, kemampuan, keterampilan, Teknik penguasaan bola dan strategi dibandingkan olahraga lain, dimainkan oleh dua tim dimana masing-masing tim terdiri dari 11 pemain, dimana salah satunya menjadi penjaga gawang. Pemain sepak bola harus mampu menguasai bola dengan sebaik-baiknya, selain itu seorang pemain juga harus mampu berlari dengan langkah pendek mampu panjang, karena harus mengubah kecepatan lari.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan terhadap pemain KBS Payakumbuh dalam laga turnamen yang diadakan di lapangan KBS Payakumbuh pada bulan Mei 2022 bahwasanya kecepatan dari pemain masih kurang. Dalam laga tersebut tim KBS Payakumbuh sudah berada pada laga semi final, tetapi tim KBS Payakumbuh harus mengakui kealahannya terhadap tim lawan dengan skor 3-0. Tim lawan dengan mudah mengalahkan tim KBS FC Payakumbuh karena, lini serang terlebih dahulu bertahan sering kalah pada saat tim lawan melakukan

counter attack. Hal ini menjadi perhatian khusus pembinaan cabang olahraga sepak bola KBS Payakumbuh. Perhatian khusus kecepatan memang layak diberikan, mengingat prestasi KBS Payakumbuh belum maksimal. Menurut Alexander Ohoiwutun (2020: 80), untuk meningkatkan kecepatan ada beberapa contoh metode latihan untuk meningkatkan kecepatan yaitu: a. latihan lari menggunakan parasut, b. latihan *cone drills*, dan c. latihan lari menggunakan ban. Dari beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti dengan menggunakan metode latihan lari beban. Menurut Alexander Ohoiwutun (2020: 81) metode latihan ini menggunakan ban mobil dengan lingkaran ban berukuran 195 cm, lebar ban berukuran 14 cm, dan berat ban berukuran 8 kg.

Menurut Entang Hermanu, dkk (2009: 6), “latihan Harness merupakan bentuk latihan yang memanfaatkan alat pembebanan dalam melakukan gerak lari. Latihan ini dilakukan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan melalui peningkatan kemampuan kekuatan secara dinamis”. Bentuk latihan ini dapat dilakukan dalam jarak pendek maupun jarak yang lebih panjang, hal ini tergantung pada pencapaian tujuan latihan.

Alexander Ohoiwutun (2020: 81), “latihan lari menggunakan ban adalah bertujuan meningkatkan kekuatan, kekuasaan, panjang langkah. Latihan ini menggunakan ban bekas sebagai beban dari luar tubuh ban akan diikat dan ditarik saat berlari”. Program latihan ini merupakan seperangkat kegiatan latihan yang di buat sedemikian rupa dan dapat dilakukan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihan. Dalam pelaksanaan latihan lari beban menggunakan ban bekas ini peneliti berharap dapat meningkatkan kecepatan

pemain KBS Payakumbuh. Dalam tim KBS Payakumbuh tingkat kecepatan dari masing-masing pemain masih kurang. Sehingga tingkat kecepatan pemain perlu ditingkatkan dalam tim KBS Payakumbuh. Kecepatan yang belum optimal dipicu oleh minat latihan yang rendah, minimnya waktu latihan kondisi fisik mengenai kecepatan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain, dan belum adanya program khusus latihan kecepatan yang diberikan oleh pelatih kepada pemain KBS Payakumbuh. Sehingga pemain KBS Payakumbuh selalu kalah dalam hal kecepatan.

Lari merupakan teknik tanpa bola yang penting bagi seorang pemain. Teknik lari dengan langkah-langkah pendek merupakan salah satu ciri khas pemain sepak bola. Lari dengan langkah pendek bertujuan agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh hingga hingga titik berat badan dekat dari tanah. Menurut Muhtar (2011: 12) “lari adalah lompatan yang berturut-turut, di dalamnya terdapat suatu phase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menumpuh pad tanah”. Sedangkan, Warsidi (2010: 8), “lari ini merupakan langkah yang dipercepat sehingga pada waktu berlari ada kecenderungan badan melayang”.

Berdasarkan pengamatan yang telah ditinjau bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi baik buruknya kecepatan dari tim tersebut yaitu, 1). Masih kurangnya kecepatan pemain dalam berlari, 2). Minat latihan pemain masih kurang, 3). Tidak adanya program latihan khusus kecepatan, dan 4). Minimnya waktu dalam latihan kecepatan pemain.

Berdasarkan fakta empiris dan fakta teoritis di atas, terlihat ada kesenjangan yaitu pengaruh lari beban dengan menggunakan ban mobil bekas dalam

peningkatan kecepatan lari, sehingga penulis tertarik untuk meneliti tentang kesenjangan tersebut untuk dapat memecahkan masalah di atas.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang diatas, adapun identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih kurangnya kecepatan pemain dalam berlari
2. Minat latihan pemain masih kurang.
3. Tidak adanya program latihan khusus kecepatan.
4. Minimnya waktu dalam latihan kecepatan pemain.

C. Batasan Masalah

Melihat luasnya masalah, keterbatasan waktu dan kemampuan penelitian maka penelitian ini hanya akan membahas pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain U-17 Koto Baru Soccer Payakumbuh.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah apa pengaruh lari beban terhadap kecepatan pemain U-17 Koto Baru Soccer Payakumbuh?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan masalahnya adalah untuk melihat pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan U-17 Koto Baru Soccer Payakumbuh.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti sebagai bahan mendapatkan gelar sarjana
2. Untuk pelatih sebagai bahan dalam program latihan.
3. Untuk meningkatkan kecepatan pemain.
4. Untuk bahan bagi peneliti lain sebagai sumber