

**PENGARUH LATIHAN *HOLLOW SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN  
KECEPATAN LARI PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA HENDRY  
SUSILO BUKITTINGGI**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Sains*



**Oleh :**

**DIAJI PURNAMA SUR  
15089005/2015**

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



**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

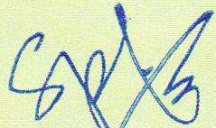
**Judul** : Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi

**Nama** : Diaji Purnama Sura  
**Nim/BP** : 15089005/2015  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Departemen** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Padang, November 2022

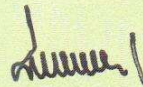
Disetujui Oleh:

**Kepala Departemen  
Kesehatan dan Rekreasi**



**Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200901 2 004

**Pembimbing**



**Prof. Dr. Gusril, M.Pd**  
NIP. 19580816 198603 1 004



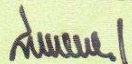

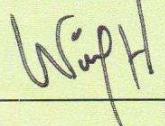
**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Nama : Diaji Purnama Sura  
NIM : 15089005/2015**

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul**

**Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari  
Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi**

**Padang, November 2022**

<b>Nama</b>		<b>Tanda Tangan</b>
<b>1. Ketua</b>	<b>: Prof. Dr. Gusril, M.Pd</b>	1. 
<b>2. Anggota</b>	<b>: Andri Gemaini, S.Si, M.Pd</b>	2. 
<b>3. Anggota</b>	<b>: Windo Wiria Dinata, S.Pd, M.Pd</b>	3. 



## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022  
Yang membuat pernyataan



Diaji Purnama Sura  
NIM. 15089005/2015

## ABSTRAK

**Diaji Purnama Sura. 2022. Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi. Skripsi. Departemen Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang**

Masalah penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Hendy Susilo kota Bukittinggi. tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan pengaruh metode latihan *hollow sprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Hendy Susilo kota Bukittinggi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quay experiment*). Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 12 Mei s.d 20 Juni 2022 di lapangan sepakbola Ateh Ngarai kota Bukittinggi. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain Ateh Ngarai kota Bukittinggi yang berjumlah 54 orang pemain. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling*, maka sampel penelitian ini berjumlah 20 orang pemain. Instrumen yang digunakan adalah lari sprint 30 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: Terdapat pengaruh latihan *Hollow sprint* terhadap kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Hendy Susilo kota Bukittinggi ( $t_{hitung} = 9,16 > t_{tabel} 1,72$ ) dimana dari rata-rata kecepatan pemain dari 6,85 detik meningkat menjadi 6,14 detik.

**Kata kunci: *Hollow sprint*. Kecepatan**

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Latihan *Hollow Sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi**”. Kemudian, salawat beriring salam diucapkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliyah ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

Ucapan terimakasih terdalam untuk orang tua tercinta Ibu (**Silfi Yetti**) dan Ayah (**Alm. Sudijono**), yang menjadi motivator utama dalam menyelesaikan skripsi ini.

Tidak lupa penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang terkait dalam proses akademisi dan penyusunan skripsi:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing dalam penulisan skripsi ini.
2. Dosen Penguji Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd, dan Andri Gemaini, S.Si, M.Pd. yang telah banyak memberikan arahan dan masukan kepada penulis.
3. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
4. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

5. Dr. Muhamad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd Selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak dan ibu staf pengajar pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Staf kepastakaan dan staf administrasi Departemen Kesehatan dan Rekreasi dan staf administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Seluruh keluarga besar dan sahabat-sahabat penulis yang penulis cintai.
9. Rekan-rekan seperjuangan di Fakultas Ilmu Keolahragaan, khususnya mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi 2015 terima kasih atas semua kebersamaan, kebaikan dan semangat yang telah di berikan.
10. Terimakasih kakak-kakak senior yang selalu memberi saya memotivasi, mengarahkan, membimbing, serta tidak bosan selalu mengingatkan penulis akan Skirpsi ini. Semoga semua bimbingan, bantuan, petunjuk, arahan, motivasi dan kerjasama yang telah di berikan di berkahi oleh Allah SWT, amin.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masi jauh dari kesempurnaan baik Dari segi materi maupun dalam teknik penulisan. Untuk itu saran dan kritikan sangat di harapkan untuk kesempurnaan di masa yang akan datang.

Padang, September 2022

**Diaji Purnama Sura**  
**NIM. 15089005**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Perumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL</b>	
A. KajianTeori .....	8
1. Permainan Sepakbola .....	8
2. Kecepatan .....	10
a. Pengertian Kecepatan .....	10
b. Jenis Kecepatan .....	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecepatan.....	13
d. Ciri-ciri Khusus Latihan Kecepatan .....	15
3. Hakikat Latihan.....	17
a. Pengertian Latihan .....	17
b. Prinsip-prinsip Latihan.....	19
4. Latihan <i>Hollow sprint</i> .....	21
B. Kerangka Konseptual .....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24
<b>BAB III METODEOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel .....	25
D. Definisi Operasional.....	26



E. Jenis dan Sumber Data .....	27
F. Teknik Pengumpulan Data .....	27
G. Instrumen Penelitian.....	28
H. Teknik Analisis Data .....	31
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	32
1. Hasil Tes Awal kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi.....	32
2. Hasil Tes akhir kecepatan Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi.....	34
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	36
C. Pengujian Hipotesis.....	37
D. Pembahasan.....	38
E. Keterbatasan Penelitian.....	41
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	42
B. Saran.....	42
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>43</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>46</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Intensitas latihan kecepatan dan kekuatan .....	16
2. Populasi .....	26
3. Daftar Alat-alat Tes .....	29
4. Skala penilaian lari <i>Sprint</i> 30 meter .....	30
5. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kecepatan pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi .....	33
6. Distribusi Frekuensi Hasil Tes akhir ( <i>Post test</i> ) Kecepatan pemain sepakbola Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi .....	34
7. Uji Normalitas Kecepatan .....	36
8. Uji Homogenitas Kecepatan .....	37
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis .....	38

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual .....	24
2. Lapangan Tes Lari 30 meter .....	29
3. Histogram Hasil Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) Kecepatan Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi.....	34
4. Histogram Hasil Tes akhir ( <i>Post test</i> ) Kecepatan Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi.....	35



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Di Indonesia, olahraga yang ada dimasyarakat tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmaniakan tetapi juga sebagai ajang prestasi. Hal serupa juga di jelaskan dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan. Pada BAB V Pasal 20 Ayat 3 di jelaskan sebagai berikut : “Olahraga Prestasi dilaksanakan melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”.

Rendahnya prestasi olahraga yang dicapai oleh para atlet Indonesia pada umumnya, merupakan salah satu akibat kurangnya pembinaan terhadap para atlet, begitu juga yang terjadi pada olahraga sepakbola. Adapun faktor yang mempengaruhi dalam pembinaan sepakbola adalah faktor pelatih, pemain atau atlet, pengurus organisasi, sarana dan prasarana, lingkungan setempat, dan faktor dukungan orangtua. Kurangnya pembinaan tidak hanya berakibat pada rendahnya kemampuan fisik tetapi juga berdampak pada kemampuan teknik sepakbola.

Salah satu dari aspek yang jarang di perhatikan pemerintah adalah faktor sarana dan prasarana yang sangat penting pengaruhnya terhadap penunjang kemampuan pemain sepakbola. Dapat dilihat dari kelengkapan bola, *cones*, dan lapangan yang layak, sebab dengan sarana dan prasarana

yang lengkap dan baik maka peran pelatih akan terlihat dalam implementasi program latihan yang telah disusun. Dari sekian banyak cabang olahraga, salah satunya adalah cabang sepakbola yang terbukti bukan saja di Indonesia akan tetapi masyarakat dunia sangat menggemari sepakbola. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola. Sutanto (2016.17) mengungkapkan bahwa olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia. Para pemain yang terlibat dalam olahraga ini pun mencapai ratusan juta orang..

Cabang olahraga sepakbola merupakan suatu cabang olahraga permainan beregu yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim yang beranggotakan 11 orang pemain dan masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan serta berusaha untuk mempertahankan gawang sendiri. Untuk mempertahankan gawang dari kebobolan berbagai usaha dilakukan oleh pemain untuk melindungi daerah gawang dan berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai usaha yang dilakukan. Untuk dapat menunjang hal tersebut dalam bermain sepakbola yang baik sangat dibutuhkan penguasaan teknik sepakbola dan kondisi fisik yang baik, karena kemampuan teknik bermain sepakbola berkaitan dengan kondisi fisik seorang atlet.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting

dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan. Sedangkan teknik dasar terdiri dari beberapa bagian yaitu menendang bola, menerima bola, menggiring bola (*dribbel*), merampas bola, menyundul bola, gerak tipu dengan bola, melempar bola, teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang.

Dapat kita ketahui kecepatan sangat penting dalam olahraga sepakbola, sebab dalam olahraga sepakbola kecepatan bisa berfungsi dalam melewati atau mendahului lawanya dalam mengejar atau menguasai bola. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Syafruddin (2011 : 122), mengemukakan : “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu panjang tungkai, serabut otot, dan metode latihan.

Di Sekolah Sepak Bola (SSB) Hendry Susilo Kota Bukittinggi yang berlatih dilapangan sepakbola Ateh Ngarai Kota Bukittinggi. Sekolah Sepakbola Hendry Susilo merupakan bagian dari anggota PSSI kota Bukittinggi. Sekolah Sepakbola Hendry Susilo dilatih oleh Coach Lukit Asmara yang saat memiliki lisensi kepelatihan A Pro. Dalam prestasinya Sekolah Sepakbola Hendry Susilo Bukittinggi belum dapat memperoleh prestasi dari sekian banyak kompetisi yang telah diikuti, seperti: Piala Remaja dan Piala Walikota, dll. Program latihan yang telah dibuat oleh pelatih telah dilaksanakan sesuai dengan apa yang diberikan akan tetapi peningkatan



permainan belum banyak dirasakan. Hal ini terlihat pada waktu diberikan materi bermain, pemain sering kehilangan bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas oleh lawan, seperti saat lagi menyerang pemain lambat kembali ke posisinya masing-masing sehingga gawang mudah kebobolan oleh lawan.

Adapun saat peneliti melakukan observasi dengan pelatih, bahwa kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi masih terbilang rendah. Ini terlihat saat pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi bertanding terlihat pemain sering kalah beradu sprint dengan pemain belakang lawan saat pemain tengah melakukan umpan trobosan, sehingga pemain belakang lawan dengan sangat mudah mematahkan serangan yang dibangun. Kemudian pada posisi defender, sering kalah beradu sprint dengan striker lawan saat lawan membangun serangan balik atau *counter attack*. Terlihat pemain belakang SSB Hendri susilo sangat tidak cepat dalam mengantisipasi sprint dari lawan sehingga berbuah gol dari tim lawan. Dalam hal ini adapun pelatih dalam usaha meningkatkan kemampuan kecepatan di Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi telah diberikan latihan kecepatan lari *sprint* terhadap pemain demi mencapai kecepatan yang maksimal, akan tetapi hasil yang diharapkan belum juga didapatkan. Beberapa faktor yang diduga mempengaruhi kecepatan lari tersebut adalah metode latihan yang digunakan masih monoton dan bersifat kaku.

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis berpendapat bahwa penggunaan bentuk latihan yang tepat diharapkan dapat mengatasi masalah lambannya peningkatan kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari yaitu menggunakan bentuk latihan *hollow sprint*. *hollow sprint* merupakan suatu model latihan perpaduan antara latihan interval sprint dan latihan biasa yang pelaksanaannya dilakukan dengan selang-seling. Sprint sejauh 30-50 meter, sprint lagi 30-50 meter, kemudian berjalan sebagai fase recovery. Untuk itu Dengan bentuk latihan *hollow sprint* diinginkan ada perubahan terhadap kemampuan kecepatan pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi. Dalam hal ini peneliti ingin menggunakan bentuk latihan *hollow sprint* yang lebih bervariasi. Berdasarkan fenomena yang terjadi peneliti tertarik untuk meneliti dan membuktikan secara ilmiah. Untuk itu peneliti bertujuan melakukan penelitian yang terkait dengan masalah yang telah disebutkan sebelumnya. Dengan judul penelitian “ Pengaruh Latihan *Hollow sprint* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pernyataan dalam latar belakang masalah diatas, identifikasi masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut :

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap kelincahan. Karena apa bila pemain memiliki kondisi fisik yang baik maka pemain juga akan maksimal dalam

kecepatan larinya.

2. Program latihan yang tepat dapat berpengaruh terhadap kecepatan. Karena apabila program latihan yang diberikan terstruktur dan terarah maka kecepatan pemain akan lebih cepat berkembang.
3. Sarana dan prasarana dapat berpengaruh terhadap kecepatan pemain. Jika sarana dan prasarana saat latihan lengkap maka akan mempermudah pelatih memberikan materi latihan kecepatan, sehingga proses latihan dapat berjalan sesuai dengan tujuan yang di inginkan.
4. Metode latihan *hollow sprint* dapat berpengaruh terhadap kecepatan pemain, karena dengan metode latihan *hollow sprint* akan membuat kecepatan pemain menjadi lebih baik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat keterbatasan waktu, kemampuan dan luasnya permasalahan, maka peneliti tidak melakukan pengamatan pada seluruh faktor yang ada. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka yang peneliti hanya membahas pengaruh latihan *Hollow sprint* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi .

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh latihan *Hollow sprint* berpengaruh terhadap kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi?”



### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas maka tujuan yang hendak dicapai dalam usulan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *Hollow sprint* terhadap kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Hendry Susilo kota Bukittinggi.

### **F. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini digunakan untuk :

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Departemen Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi pemainnya.
3. Pemain sepak bola, agar dapat menjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Pengurus Klub, menjadi pemahaman kondisi pemainnya.
5. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahraga Sepak Bola.