

**PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT*
TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAKBOLA
PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sains (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :

**ONGKI AHMAD YANDI
NIM. 1103153**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

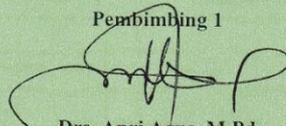
PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT*
TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAKBOLA
PUTRA WIJAYA KOTA PADANG

Nama : ONGKI AHMAD YANDI
NIM : 2011/1103153
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Disetujui oleh :

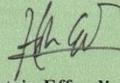
Pembimbing 1



Drs. Apri Agus, M.Pd

NIP. 19590403 198403 1 002

Pembimbing 2



Hastria Effendi, M.Farm. Apt

NIP. 19831021 201012 2 004

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes

NIP.19700512 199003 2 001

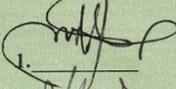
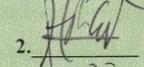
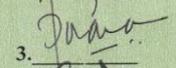
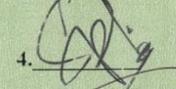
PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap
Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota
Padang
Nama : Ongki Ahmad Yandi
NIM : 1103153
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2016

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Apri Agus, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Hastria Effendi, M.Farm. Apt	2. 
3. Anggota	: dr. Pudia M. Indika, M.Kes	3. 
4. Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti karya ilmiah yang lazim.

Padang, Februari 2016

Yang menyatakan,



Ongki Ahmad Yandi

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan
Maka apabila kamu selesai, kerjakanlah dengan sesungguhnya yang lain
Dan hanya kepada Tuhanlah kamu berharap (QS : Al-Insyirah ; 6-8)
Alhamdulillah Ya Allah
Hari ini suatu cita-cita telah kugapai
Sekeping harapan telah kuraih
Namun semua itu bukanlah akhir dari segalanya
Sukses hari ini merupakan gerbang dari kehidupan yang sesungguhnya
Kerikil-kerikil tajam pasti kutemui dan harus kulalui
Ya Allah..... Berkatalah setiap langkahku
Dan kini,,, dengan ucapan "Alhamdulillah" Berbingkaikan sebuah kerendahan
hati,,, Ku hadirkan petikan karya kecil ini Teruntuk mereka yang
kukasih,,, Karena sangat kusadari apa yang kudapatkan hari ini Belumlah
seberapa dibandingkan dengan perjuangan Yang tlah diberikan oleh orang-
orang yang kusayang dan menyayangiku setulus hati.....
Kupersembahkan tulisan ini untuk orang-orang yang sangat kucintai
Teruntuk Ayahanda **Mardeli** dan Ibunda **Marnida** yang sangat ku cintai dan
sayangi
Terimalah ini sebagai ungkapan terima kasihku
Untuk setiap cucuran keringat,
Untuk setiap pengorbanan dan dorongan semangat,
Untuk setiap limpahan kasih sayang,
Dan untuk setiap doa yang selalu menyertaiku selama ini.....
You are the best parent I ever had, You are my everything :*({ })
Untuk kakak-kakak (**Neni Gusmawati, Amd. Keb, Pratu. Wandi**
Syaputra, Ade Arrasyid S.Si dan Chintia Anggraini S.Si) dan adik-adik
(**Riskomai Syaputra dan Widiati Mawaddah**) yang sangat ku cinta dan ku
sayangi.....
Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian yang sleama ini tidak pernah
lelah dalam menyayangi, mencintai dan mendoakan ku, kalian selalu
mendukung, memberi motivasi dan memberi semangat lebih pada ku dalam
keadaan apapun.....
Menunjukkan semua yang aku tidak bisa menjadi bisa dan semua yang aku tidak
tau menjadi tau.....

Kalian adalah , pelengkap, penyejuk dan bagian terpenting dalam hidup
ku:*({ })

Trimakasih juga kupersembahkan untuk dosen2ku.....

Bapak **Drs. Apri Agus, M.Pd** dan ibuk **Hastria Effendi, M.Farm, Apt** selaku pembimbing dan Bapak **dr. Pudia M. Indika, M.Kes, M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd** dan **Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd** selaku penguji, Karena berkat ilmu yang kalian berikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.....

Buat sahabat-sahabat seperjuangan ku, **Rusdian** “Suares” tetap semangat kwan, jangan putus asa lo dek kecek buk tyas t, sabnta lai salasai skripsi tu tu ma hahah... **Ari Orlanda** “Gaek” semangat taruih gaek, dasak.an lah pak dekan tu lai hahaha... **Hafis Azwar S.Si** “Mandan den” ooops ndan, ndak sio2 karajo wak salamo ko do ndan, siang malam bakureh demi S.Si ko haha, selamat S.Si ciek lu a :* hahah... **Esa, Ripo, Frengki, jony**, kwan2 samo bimbingan, samo2 berbagi crito dipondok pesantren haha selamat S.Si yo kwn2... Dan untuak kwan2 **IKOR 2011** nan lain selamat wisuda kwan2, semoga ilmu yg didapek di **FIK** ko bermanfaat hendaknyo, dan untuak nan alun smangat taruih jan sampai putus asa lo haha, sory dak bsa sabuik.an namo kalian ciek2 do, bnyak bana soalnya hahaha

Untuak keluarga besar **SHANSHINO** dan **PERUMDAK, Agus** “tokong” dak kwn sakos s do sakampuang iyo lo, kwan arek dari ketek hahaha galak2 wak lai kwan hahaha, ndak tantu gai a nan kadigalak.an do namuah lo sampai pagi tu hahah... **Mak siil**, kwan mancimeehan urg hahah... **Medi** “preed” oops cucu da iwan hahah bagitar wak dipuncak lai preed haha... **Wisnu**, main PS wak lai wis hahah... **Yodi** “payuik” jan ang dangaan bana ide bg agus ang tu kalau maolah cewek lai, ang diota e s t nyo yod hahah... **Fadil**, dak kwan se kos se do, kwn seperjuangan iyo lo, sukses kompre nyo bsuak kwn haha... **Bg Dery**, main futsal kita lagi bg haha... **Deriska** “aciak” smngat tes angkatan ciak, untuang2 lai razaki disitu... **Febri, Raffi, Rio, Yogi**, smngat se kuliah nyo diak... Arif, Rio, Adil, Bg Hanif, Oktriano “embot” baru kenal lah akrab sakali haha mokasih mbot lah

manolongan awak ka kompre ptang hahaha... Mudah2.an dilain waktu kito bsa bakumpua basamo2 liak... amiiin...

Dan terspesial sekali untuk **Annisa Nadia Akbal** “Kaknduang”, yang selalu sabar menghadapi, menemani dan selalu memberiku motivasi disaat aku mulai merasa lelah dalam menghadapi setiap masalah, dan selalu mmberi ku semangat dalam pembuatan skripsi ini, terimakasih untuk semua nya,,

kau bagai kan air di tengah gurun pasir, begitu menyejukkan :*({})
semoga semua yang kita cita-citakan di kabulkan allah SWT...AMiiiiin...

By. Ongki Ahmad Yandi



ABSTRAK

Ongki Ahmad Yandi 2016: Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Putra Wijaya Kota Padang

Masalah penelitian adalah rendahnya kecepatan lari pada pemain SSB Putra Wijaya Kota Padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari pada pemain sepakbola di SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari. Populasi dalam penelitian ini pemain U17 Putra Wijaya Kota Padang yang mengikuti latihan rutin yang berjumlah 47 orang, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling, maka sampel diambil hanya pemain yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan pre-test seluruh sampel akan diberi latihan *Acceleration Sprint*. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yg digunakan adalah tes lari 30 meter.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa Latihan *Acceleration Sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari pemain Putra Wijaya Kota Padang.

Kata Kunci : *Acceleration Sprint*, Kecepatan Lari, Sepak Bola

KATA PENGANTAR



Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "**PENGARUH METODE LATIHAN ACCELERATION SPRINT TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAK BOLA PUTRA WIJAYA KOTA PADANG**".

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Phil. H. Yanuar Kiram Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, yang telah memberikan kesempatan saya untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

3. Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kesempatan dan mengizinkan penelitian ini.
4. Drs. Apri Agus M.Pd pembimbing I dan Hastria effendi, M.farm. Apt pembimbing II, yang telah memberikan bimbingan, sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.
5. dr. Pudia M. Indika. M. Kes, M.Sazeli Rifki, S. Si, M. Pd, dan Ahmad Chaeroni, S.Pd, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan arahan, koreksi dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Orang tua, kakak dan adik ku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis di dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya pada kita semua. Amin...

Padang, januari 2016

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	ix
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Perumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II. KAJIAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	8
1. Sepak Bola.....	8
2. Kecepatan.....	10
3. Latihan.....	15
4. <i>Acceleration Sprint</i>	21
B. Kerangka Konseptual.....	23
C. Hipotesis Penelitian.....	24
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	26
D. Jenis dan Sumber Data.....	26
E. Defenisi Operasional.....	27
F. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan.....	27
G. Teknik Pengumpulan Data.....	28
H. Instrument Penelitian.....	28

I. Teknik Analisis Data.....	30
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	33
C. Pengujian Hipotesis.....	34
D. Pembahasan.....	35
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN.....	41

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Intensitas latihan kecepatan.....	19
2. Standar Sprint 30 Meter (detik).....	30
3. Distribusi frekuensi hasil <i>pre test</i> kecepatan lari sebelum latihan <i>acceleration sprin</i>	31
4. Distribusi frekuensi hasil <i>post test</i> kecepatan lari setelah latihan <i>acceleration sprint</i>	32
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	33
6. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan <i>acceleration sprint</i>	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan kerangka konseptual.....	23
2. Peneliti foto bersama pemain dan jajaran pelatih SSB Putra Wijaya Kota Padang.....	66
3. Peneliti foto bersama pemain dan jajaran pelatih SSB Putra Wijaya Kota Padang.....	66
4. Pemain melakukan start untuk memulai pengambilan <i>pre-test</i> lari cepat 30 meter	67
5. Pemain saat berlari untuk pengambilan <i>pre-test</i> lari cepat 30 meter....	67
6. Pemain mencapai finish saat pengambilan <i>pre-test</i> lari cepat 30 meter..	67
7. Pemain melakukan latihan <i>acceleration sprint</i> , lari lambat (<i>joging</i>)...	68
8. Pemain melakukan latihan <i>acceleration sprint</i> , lari sedang (<i>striding</i>)..	68
9. Pemain melakukan latihan <i>acceleration sprint</i> , lari cepat (<i>sprint</i>).....	68
10. Pemain melakukan start untuk memulai pengambilan <i>post-test</i> lari cepat 30 meter.....	69
11. Pemain saat berlari untuk pengambilan <i>post-test</i> lari cepat 30 meter....	69
12. Pemain mencapai finish saat pengambilan <i>post-test</i> lari cepat 30 meter..	69

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	41
2. Data Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	59
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	60
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	61
5. Uji Hipotesis	62
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	64
7. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z.....	65
8. Dokumentasi Penelitian.	66
9. Surat Izin Penelitian.	70
10. Surat Balasan Peneltian.....	71

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap orang untuk mendapatkan kesegaran jasmani dengan adanya kesegaran diharapkan meningkatkan produktifitas. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam pencapaian sebuah prestasi, sebagai wujud mempertahankan prestasi baik secara individu, kelompok, maupun negara terutama pada cabang olahraga.

Pembangunan dalam bidang olahraga tidak hanya dalam upaya peningkatan kesegaran jasmani saja, tetapi lebih dari itu mempunyai misi untuk meningkatkan prestasi olahraga itu sendiri, sebagaimana dijelaskan dalam undang-undang Republik Indonesia no.3 tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa

:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi di laksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah dan penyelenggaraan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Berdasarkan kutipan diatas dijelaskan bahwa olahraga prestasi sebagai pondasi peningkatan kemampuan dan potensi atlet secara individual yang

dilaksanakan melalui proses pembinaan pengembangan secara terencana, berjenjang berkelanjutan dan terprogram dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan serta meningkatkan latihan secara teratur dan melakukan pembinaan melalui wadah organisasi masing-masing untuk tercapainya prestasi yang membanggakan.

Untuk mencapai prestasi olahraga seseorang harus memiliki kemampuan yang berkaitan dengan teknik dan kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (2013:55) menyatakan kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh empat faktor yang menjadi unsur prestasi olahraga yaitu: (1) kondisi fisik, (2) teknik, (3) taktik, (4) faktor mental. Untuk mencapai hal tersebut diperlukan latihan yang rutin.

Pada saat sekarang ini olahraga merupakan kebutuhan pokok yang sangat berkembang di kalangan masyarakat. Baik di Indonesia maupun di negara-negaralain. Perkembangan dan kemajuan ilmu memberikan perubahan terhadap berbagai bidang ilmu pengetahuan termasuk bidang olahraga. Saat ini olahraga tidaklah asing lagi bagi msyarakat, bahkan olahraga sudah mendarah daging bagi sebagian besar masyarakat. Olahraga dapat diartikan suatu kegiatan manusia yang ingin sehat baik jasmani maupun rohani. Salah satu cabang olahraga yang berkembang sesuai dengan perkembangan dan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi pada saat sekarang ini adalah sepak bola. Cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 11 (sebelas) orang

pemain yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan. Seperti yang dikemukakan dalam (Buku ajar sepakbola, 2010) “ide pemain sepak bola adalah memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mempertahankan bola agar tidak kebobolan”.

Untuk mencapai ide permainan sepak bola itu, seorang pemain harus menguasai unsur-unsur fisik. Djened (1985:5) menyatakan unsur-unsur fisik yang penting dalam sepak bola adalah : (1) Agility (kelincahan), (2) flexibility (keluasan gerak), (3) Speed (kecepatan), (4) strength (kekuatan), (5) endurance (daya tahan), (6) balance (keseimbangan).

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

Kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga permainan sepakbola. Kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam berpindah tempat dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Sejalan dengan hal diatas kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan sering digunakan pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi, menerima umpan (bola daerah) dari rekan satu tim dan mengejar lawan pada saat lawan menggiring bola dengan kecepatan tinggi,

melakukan serangan balik dan membantu pertahanan pada saat diserang balik lawan. Pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya sangat susah diantisipasi gerakannya oleh pemain lawan. Dalam olahraga sepak bola modern pada umumnya semua pemain dituntut untuk memiliki kecepatan dalam memainkan sepak bola *total football*, karena jenis sepak bola ini menuntut semua pemain untuk melakukan serangan dengan cepat ketika hendak menyerang dan semua pemain dituntut juga untuk kembali bertahan dengan cepat ketika terjadi serangan balik dari tim lawan.

Putra Wijaya adalah salah satu dari sekian banyak sekolah sepakbola yang berada di kota Padang. SSB Putra Wijaya ini mulai berdiri pada tanggal 20 maret 2007 dan Uthan Al hakim sebagai pemilik dan sekaligus menjadi pelatih utama berlisensi D pada SSB tersebut. SSB Putra Wijaya ini sudah cukup banyak mendapatkan prestasi berkat kerja keras dan semangat mereka, namun hal tersebut mereka dapatkan hanya pada level senior. Sedangkan pada level junior (U17) berbanding terbalik dengan senior mereka, pada (U17) mereka mengalami penurunan prestasi, faktor yang mempengaruhi prestasi mereka salah satunya adalah kecepatan lari mereka yang agak lambat. Seharusnya pemain SSB (U17) ini memiliki kecepatan lari yang baik karena mereka cukup rutin melakukan latihan, SSB ini melakukan latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari rabu, jum'at dan minggu pagi.

Namun pada kenyataanya setelah beberapa kali melakukan observasi saat Putra Wijaya melakukan latihan maupun pertandingan, peneliti melihat sangat rendahnya kecepatan lari pemain Putra Wijaya, hal itu terlihat pada saat

pemain depan menerima umpan (bola daerah) dari rekannya dimana dia sangat lambat mengejar bola tersebut sehingga tidak dapat menguasainya, dan pemain belakang yang sering lambat melakukan antisipasi, mereka selalu tertinggal oleh pemain depan lawan saat melakukan *sprint*, hal tersebut sangat sering terjadi, mereka tidak mampu untuk melakukan permainan *total football*.

Rendahnya kecepatan lari pemain Putra Wijaya ini disebabkan oleh banyak faktor yang mempengaruhi, seperti : serabut otot, teknik lari, keturunan, umur, konsentrasi, dan belum tersedianya metode latihan yang tepat dalam meningkatkan kecepatan lari pemain Putra Wijaya. Hal tersebut terlihat dari latihan yang dilakukan masih bersifat monoton seperti latihan yang bersifat sama dari setiap kali pertemuan, latihan yang mereka lakukan tidak pernah memfokuskan pada kecepatan semata, mereka selalu mencampurkan semua unsur kondisi fisik saat melakukan latihan.

Dari pernyataan di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecepatan lari dengan metode *Acceleration Sprint*. Oleh sebab itu peneliti mengajukan judul penelitian tentang “Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Wijaya Kota Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah seba/gai berikut :

1. Metode latihan kecepatan belum dilakukan dengan baik.
2. Serabut otot mempengaruhi kecepatan.
3. Umur mempengaruhi kecepatan.
4. Konsentrasi mempengaruhi kecepatan.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pemain Putra Wijaya, oleh karena itu berbagai keterbatasan yang peneliti miliki maka peneliti hanya melihat Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Putra Wijaya Kota Padang.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas maka dalam penelitian ini akan dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Putra Wijaya Kota Padang?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain Putra Wijaya Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini dapat bermanfaat untuk hal-hal berikut :

1. Bagi peneliti sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai bahan acuan bagi pelatih dan pembina cabang olahraga sepak bola sebagai masukan dalam pembinaan olahraga praktek.
3. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan ilmu pengetahuan bagi pelatih.
4. Sebagai bahan bacaan pada perpustakaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.