

**PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT*
TERHADAPKECEPATAN LARI PEMAINSEPAKBOLA SMP N 4
KINALI**

SKRIPSI

**untuk memenuhi sebagian persyaratan
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan**



**IRNANDA
NIM 2013/1303117**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSANPENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAK BOLA SMPN 4 KINALI**

Nama : IRNANDA

NIM : 1303117

Program Studi : Penjaskesrek

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mai 2018

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing



Dr. Erizal N., M.Pd
NIP. 195903241985031003

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 196112301988031003

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

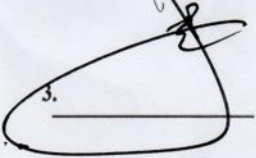
Dinyatakan lulus
Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Jurusan
Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
Dengan Judul

PENGARUH METODE LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAK BOLA SMPN 4 KINALI

Nama : Irnanda
NIM : 1303117
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2018

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
Ketua : Dr. Erizal N, M.Pd	1. 
Sekretaris : Drs. Suwirman, M.Pd	2. 
Anggota : Dra. Pitnawati, M.Pd	3. 

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..... Berkatilah setiap langkahku

Dan kini,, dengan ucapan "Alhamdulillah" Berbingkaikan sebuah kerendahan hati,, Ku hadirkan petikan karya kecil ini Teruntuk mereka yang kukasihi,, 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 **Batiar** dan Ibunda **Erlina** 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.....

Untuk kakaku **Heru Okta Rian**. Dan adik-adiku **Aldi Fadira, Mia Sofiana, Ninis Hayati** dan sibungsu **Muhamad Afdol**. yang sangat kucinta dan kusangi.....

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.....

Trimakasih juga kupersembahkan untuk dosen2ku.....

Bapak **Dr. Erizal N, M.Pd** selaku pembimbing dan Bapak **Drs. Suwirman, M.Pd** bersama ibuk **Dra. Pitnawati, M.Pd** Selaku penguji, Karena berkat ilmu yang kalian berikan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.....

Buat sahabat-sahabat ku, yang pertama sekali buat **Ongki Ahmad Yandi** “yang baru saja mendapatkan pekerjaan(slamat kawan) dan terimakasih kawan yang salalu mengerti aku didalam setiap keadaan... dan seluruh kawan-kawan di tim ”sonk fc” **Ilham Shadad** “Sang kapten” seterusnya **Egi Yuliandi, Erik Nofrizal, Shaid Abdul Jafar, Anas, Agus Rriadi, Padal, Bg Didi, Riskomai Syaputra, Kiki Prayogi, Gion, Aan, Rehan, ilal, Oka Syahputra, marzuki rahmad, Bajet, Sandi, Aris, rahmad**, dan seluruh teman-teman yang perna memperkuat tim sonk fc sebelumnya **Ijeka Putra, J E Putra, Dani dan windo**. Terimakasih yang sebesar-besarnya untuk kalian yang selalu memberikan semangat dan motifasi kepada ku selama ini saad dalam menempuh pedidikan di universitas negeri padang.....

Untuak keluarga besar kompi tarandam **Praka. Wandi Syaputra dan Neni Gusmawati, amd**. Terima kasih banyak bg wandi dan anih kilian adalah orang berjasa dalam hidup ku.... mungkin terlalu panjang tuk di ceritakan.....sekali lagi terima kasih bg wandi dan anih.... dan tak lupa juga terimakasih juga untuk **Opan dan nofal** “kawan salalok sapatiduan saat ditarandam.”....

Dan terspesial sekali untuk **Rosmaini** “penyemangat”, 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: Irnanda

SURAT PERNYATAAN

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

Padang, Juli 2018

Yang menyatakan,



Irnanda

ABSTRAK

Irnanda, 2018. “Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan Lari Pemain Sepakbola SMP N 4 Kinali”

Masalah penelitian adalah rendahnya kecepatan lari pada pemain sepakbola SMPN 4 Kinali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari pada pemain sepakbola di SMPN 4 Kinali

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari. Populasi dalam penelitian ini pemain sepakbola di SMP N 4 Kinali yakni yang mengikuti latihan rutin 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 sepakbola SMP N 4 Kinali

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap kecepatan Lari Pemain Sepakbola SMP N 4 Kinali”.

Penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk melengkapi tugas-tugas dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs. Zarwan, M.Kes selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Dr. Erizal N, M. Pd selaku pembimbing I, yang telah memberikan bimbingan, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.
4. Drs. Suwirman, M.Pd, serta Dra. Pitnawati, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan masukan dan bimbingan serta pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan skripsi ini.

5. Kedua orang tuaku yang telah memberikan bantuan secara moril maupun materil kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Pihak SMPN 4 Kinali yang telah memberikan izin penulis melaksanakan penelitian dan pengambilan data.
7. Rekan-rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.

Demikian ucapan terima kasih penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal shaleh dan menjadi ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin.

Padang, Juli 2018

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II. KAJIAN PERPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
1. Sepak Bola.....	7
2. Kecepatan.....	9
3. Latihan.....	14
4. <i>Acceleration Sprint</i>	20
B. Kerangka Konseptual.....	22
C. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
D. Jenis dan Sumber Data.....	25
E. Defenisi Operasional.....	26
F. Penyusunan Jadwal Latihan dan Program Latihan.....	26
G. Teknik Pengumpulan Data.....	27

H. Instrument Penelitian.....	27
I. Teknik Analisis Data.....	29
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data.....	30
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	32
C. Pengujian Hipotesis.....	33
D. Pembahasan.....	34
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA.....	38
LAMPIRAN.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	40
2. Data Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
3. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	59
4. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	60
5. Uji Hipotesis	61
6. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors	63
7. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
8. Dokumentasi Penelitian.	65
9. Surat Izin Penelitian.	71
10. Surat Balasan Peneltian	72

DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

1. Intensitas latihan kecepatan.....	18
2. Standar Sprint 30 Meter (detik).....	28
3. Distribusi frekuensi hasil pre test kecepatan lari sebelum latihan acceleration sprint	30
4. Distribusi frekuensi hasil post test kecepatan lari setelah latihan acceleration sprint	31
5. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data.....	32
6. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan acceleration sprint.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan kerangka konseptual.....	23
2. Peneliti Peneliti foto bersama pemain dan pelatih SMPN 4 KINALI	65
3. Peneliti Peneliti foto bersama pemain dan pelatih SMPN 4 KINALI	65
4. Pemain melakukan start untuk memulai pengambilan pre-test lari cepat 30 meter	66
5. Pemain saat berlari untuk pengambilan pre-test lari cepat 30 meter	67
6. Pemain mencapai finish saat pengambilan pre-test lari cepat 30 meter	67
7. Pemain melakukan latihan acceleration sprint, lari lambat (joging)	68
8. Pemain melakukan latihan acceleration sprint, lari sedang (striding).....	68
9. Pemain melakukan latihan acceleration sprint, lari cepat (sprint) 69	
10. Pemain melakukan start untuk memulai pengambilan post-test lari cepat 30 meter	69
11. Pemain saat berlari untuk pengambilan post-test lari cepat 30 meter.....	70
12. Pemain mencapai finish saat pengambilan post-test lari cepat 30 meter.....	70

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
11. Program Latihan	40
12. Data Penelitian <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	58
13. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	59
14. Analisis Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post-Test</i> Melalui Uji <i>Liliefors</i>	60
15. Uji Hipotesis	61
16. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i>	63
17. Luas Di Bawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke z	64
18. Dokumentasi Penelitian.	65
19. Surat Izin Penelitian.	71
20. Surat Balasan Peneltian.	72

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 Indonesiano.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.

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 masyarakat, 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 sepak bola sebagai olahraga prestasi yang membutuhkan kondisi fisik. 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

Berdasarkan pendapat diatas 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 moderen 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.

SMPN 4 Kinali adalah salah satu dari sekian banyak sekolah yang mempunyai tim sepakbola di kabupaten pasaman barat. Tim sepak bola SMPN 4 Kinali ini mulai berdiri pada tanggal 20 maret 2008 dan rio fernando sebagai guru olahraga sekaligus pelatih utama tim sepak bola SMPN 4 Kinali tersebut. tim sepak bola SMPN 4 Kinali ini sudah cukup banyak melakukan berbagai pertandingan tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang baik, faktor yang mempengaruhi prestasi mereka salah satunya adalah kecepatan lari

mereka yang agak lambat. Seharusnya pemain sepak bola SMPN 4 Kinali ini memiliki kecepatan lari yang baik karena mereka cukup rutin melakukan latihan, TIM ini melakukan latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari rabu, jum'at dan minggu pagi.

Namun pada kenyataanya setelah beberapa kali melakukan observasi saat pemain sepak bola SMPN 4 Kinali melakukan latihan maupun pertandingan, peneliti melihat sangat rendahnya kecepatan lari pemain SMPN 4 Kinai, hal itu terlihat pada saat pemain depan menerima umpan (bola daerah) dari rekannya dimanadia sangat lambat mengejar bola tersebut sehingga tidak dapat menguasainya, dan pemain belakang yang sering lambat melakukanantisipasi, 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 SMPN 4 Kinali 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 SMPN 4 Kinali. 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 diatas, 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 SMPN 4 Kinali

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Metode latihan.
2. Serabut otot.
3. Konsentrasi
4. Panjang tungkai.
5. Kekuatan otot.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pada identifikasi masalah, ternyata cukup banyak faktor yang dapat mempengaruhi kecepatan lari pemain SMPN 4 Kinali, oleh karena itu berbagai keterbatasan yaitu peneliti miliki, maka peneliti hanya melihat Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint*.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah diatas maka dalam penelitian ini akan dikemukakan perumusan masalah sebagai berikut “Bagaimana Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain SMPN 4 Kinali?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* Terhadap Kecepatan Lari Pemain SMPN 4 Kinali.

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 Pendidikan olahragadi 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 Pendidikan keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.