

**PENGARUH METODE *SPRINT TRAINING* TERHADAP KECEPATAN
PEMAIN SSB TUNAS HARAPAN KECAMATAN X KOTO
KABUPATEN TANAH DATAR**

SKRIPSI

*Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**AL MUKHLIS
NIM: 15087072**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA
JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2019**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar

Nama : Al Mukhlis

NIM : 15087072/2015

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Kepelatihan

Fakultas : Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2019

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram
NIP. 19570101 198403 1 004

Ketua Jurusan Kepelatihan



Dr. Umar, MS., AIFO
NIP. 19610615 198703 1 003

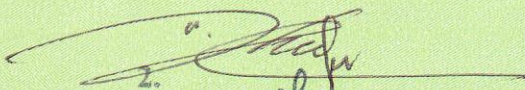
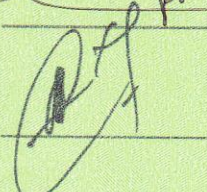
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Al Mukhlis
NIM : 15087072/2015

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas
Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar

Padang, Agustus 2019

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram	1. 
2. Anggota	: Drs. Hendri Irawadi, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Alex Aldha Yudi, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar**” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
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, Juli 2019

Yang membuat pernyataan



Al Mukhlis

NIM. 15087072/2015

ABSTRAK

Al Mukhlis (2019) Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi yang didapat oleh pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode *sprint training* terhadap kecepatan lari Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar yang berjumlah 70 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet. Instrument penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan lari jarak 30 meter. Teknik analisis dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *sprint training* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar, dengan nilai t_{hitung} 5,02 sedangkan t_{tabel} sebesar 1,73 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n-1 = 19$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,02 > 1,73$). Dengan rata-rata *pre test* 5,31 dan mengalami peningkatan waktu kecepatan rata rata *post test* menjadi 5,28, meningkat 0,3 detik.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Metode *Sprint training* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar”. Kemudian, salawat beriring salam kita ucapkan kepada Nabi Muhammad Salallahu 'Alaihi Wassalam 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 Jurusan Kepelatihan 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 penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dorongan dan do'a sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Phil. Yanuar Kiram, Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penelitian skripsi ini.

3. Bapak Drs. Hendri Irawadi, M.Pd dan Bapak, Dr. Alex Aldha Yudi, S.Pd, M.Pd, tim penguji yang telah memberikan pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan skripsi ini.
4. Dr. Alnedral, M.Pd, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Umar, M.S, AIFO, Ketua Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga peneliti dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan ilmunya kepada peneliti selama mengikuti perkuliahan.
7. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP, yang senasib dan seperjuangan yang telah memberikan bantuan dan dorongan baik moril maupun materil dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
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	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II KERANGKA TEORETIS	
A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Kecepatan.....	11
3. Latihan	16
B. Penelitian yang relevan	26
C. Kerangka Konseptual.....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	28
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	29
B. Tempat dan Waktu Penelitian	29
C. Defenisi Operasional	30
D. Populasi dan Sampel	30
E. Jenis dan sumber data.....	31
F. Teknik Pengumpulan Data	32
G. Instrumen penelitian	33
H. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	35
1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (<i>Pre-Test</i>) Kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar	35
2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (<i>Post-Test</i>) Kecepatan lari pemain Sekolah Sepakbola Tunas Harapan Kecamatan X Koto Kabupaten Tanah Datar	37
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pembahasan.....	40
D. Keterbatasan Penelitian.....	41

BAB IV PENUTUP

A. Simpulan	43
B. Saran.....	43

DAFTAR PUSTAKA	44
-----------------------------	----

LAMPIRAN	45
-----------------------	----

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga saat ini adalah suatu aktifitas yang penting dan dibutuhkan masyarakat. Pada saat ini olahraga tidak bisa dipandang sebelah mata lagi karena olahraga sekarang sudah menjadi kebutuhan dalam menjalani kehidupan bagi setiap manusia. Olahraga tidak hanya sebagai pengisi waktu luang, melainkan sudah menjadi rutinitas dalam menjaga kebugaran tubuh. Disisi lain olahraga juga dapat dijadikan sebagai ajang kompetisi untuk berpacu dalam mencapai sebuah prestasi baik secara individu, kelompok, negara terutama pada cabang olahraga.

Olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh juga memberikan kesehatan jasmani dan rohani serta meningkatkan prestasi secara individu ataupun kelompok untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa, seperti yang ditegaskan dalam UU RI No.3 Tahun 2005 pasal 4 tentang system keolahragaan nasional yang berbunyi :

“keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral, dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional, maka dunia olahraga telah memiliki kekuatan hukum dalam mewujudkan tujuan keolahrgaan nasional. Salah satu tujuan pengembangan dalam bidang olahraga adalah peningkatan prestasi olahraga

melalui pembinaan atlet yang berbakat secara merata diseluruh tanah air. Sebab melalui upaya pembinaan prestasi atlet merupakan kebanggaan tersendiri yang bukan hanya bagi atlet sendiri, tetapi juga bagi keluarga, masyarakat dan negaranya.

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer, tidak hanya bagi anak muda tetapi orang tua pun sangat menyenangi permainan yang sudah mendunia ini. Termasuk juga di Indonesia, khususnya di daerah Sumatra Barat. Kita lihat saat ini setiap negara bahkan daerah – daerah terus berupaya meningkatkan pembinaan dibidang sepak bola. Berbagai upaya mereka lakukan supaya klub atau daerahnya memiliki prestasi yang baik dalam sepak bola. Hal ini dilakukan karena untuk mencapai prestasi sepak bola tidak bisa dicapai dengan mudah. Banyak faktor dan komponen yang harus dimiliki dalam mencapai prestasi sepak bola.

Sepak bola adalah olahraga yang cukup merata di seluruh dunia, meskipun permainan ini sudah masuk ke plosok-plosok, namun prestasi olahraga sepak bola ini masih belum seperti yang di harapkan. Pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih teknik dan taktik sepak bola saja. Merekapun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaimana mereka pandai bermain sepak bola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi yang diperlukan untuk bermain 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu sebaiknya disamping ada pelatih teknik, harus ada juga pelatih fisik.

Prestasi olahraga dapat dicapai apabila telah memiliki semua faktor yang mendukung dalam cabang tersebut. Salah satunya seorang atlet harus memiliki kemampuan yang berkaitan dengan teknik dan kondisi fisik. Seperti yang dikemukakan oleh Syafrudin (2013:55), "Kemampuan seseorang atau atlet dalam suatu pertandingan atau kompetisi pada dasarnya ditentukan oleh 4 faktor yang menjadi prestasi olahraga yaitu: (1) Kondisi fisik (2) teknik (3) taktik (4) faktor mental", untuk mencapai hal tersebut diperlukan latihan yang rutin.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka kondisi fisik adalah salah satu faktor penentu dalam pencapaian prestasi. Begitu juga dalam sepak bola, untuk menjadi atlet sepak bola yang baik, seorang atlet harus menguasai unsur kondisi fisik. Bangsbo (2008:11) mengemukakan, "penampilan komponen kondisi fisik dalam sepak bola bisa dibagi menjadi 6 kategori utama yaitu daya tahan, gerakan intensitas tinggi, kecepatan, kekuatan, kelincahan dan keseimbangan".

Menurut pendapat tersebut maka ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki dan dikuasai seorang yang ingin menjadi pemain sepak bola berprestasi. Kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Apri Agus, 2012:89) mengemukakan, "kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya", sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepak bola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik

dengan bola maupun tanpa bola,kecepatan sering di gunakan pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi,menerima umpan atau bola daerah dari rekan satu tim dan mengejar lawan pada saat menggiring bola dengan kecepatan tinggi,melakukan serangan balik dan transisi penyerangan. Penyerangan ke pertahanan pada saat di serang balik lawan,pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya sangat susah diantisipasi gerakannya oleh pemain lawan.

Dalam permainan sepak bola modern pada umumnya semua pemain diuntut untuk memiliki kecepatan. Karena permainan sepak bola ini menuntut untuk melakukan serangan dengan cepat ketika hendak menyerang dan semua pemain diuntut juga untuk kembali bertahan dengan cepat ketika terjadi serangan balik oleh lawan,jadi seharusnya pemain sepak bola memiliki kecepatan yang baik untuk bisa bermain sepak bola dengan baik. Salah satunya pemain belakang tidak hanya difokuskan untuk bertahan, tetapi juga harus bisa membantu lini penyerangan dan bisa untuk memberikan umpan untuk pemain depan dalam menciptakan peluang gol,dan ketika terjadi serangan balik oleh lawan pemain tersebut harus kembali cepat menutupi posisi yang di tinggalkannya untuk kembali bertahan. Oleh sebab itu kecepatan sangat dibutuhkan baik ketika penyerangan maupun ketika bertahan.

Didalam permainan sepak bola tidak selalu hanya berfokus pada topik tendangan, akurasi, maupun sundulan. Akan tetapi banyak faktor lainnya yang juga amat berperan penting dalam permainan sepak bola. Salah satunya yaitu

kecepatan, kecepatan merupakan salah satu modal penting para pesepak bola profesional, tidak hanya untuk para pemain yang beroperasi di lini sayap, bek sayap, ataupun di depan. Terutamanya memang diposisi sayap, karena memang skil yang paling dibutuhkan oleh mereka adalah kecepatan. Para pemain sayap sangat dituntut untuk mampu merobek barisan pertahanan dan siap untuk mensuplai bola bola matang kepada penyerang utamanya.

Berdasarkan penjelasan tersebut ,maka dalam olahraga sepak bola perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan. Pelatih dan pembina sepak bola harus memasukan bentuk latihan kecepatan dalam progam latihannya. Selanjutnya, pelatih juga harus mengetahui bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kecepatan. Menurut Fox dalam Befirman (2010:74),”bentuk bentuk latihan sprint,accelaration sprint,hollow sprint, dan *sprint training*”.

Selanjutnya salah satu bentuk latihan kecepatan adalah *sprint training*. Menurut Befirman dan Apri Agus (2012:12),”*sprint training* adalah lari dengan kecepatan tinggi secara berulang ulang,bertujuan untuk meningkatkan system ATP-PC dan kekuatan otot”.Jadi *sprint training* adalah berlari dengan kecepatan maksimal sepanjang jarak yang ditempuh dan ditentukan yang dilakukan secara berulang ulang.Berdasarkan penjelasan ini,maka bentuk latihan *sprint training* akan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan.Maka dari itu pelatih dan pembina sepak bola perlu memasukan bentuk latihan ini dalam program latihan nya.

Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Harapan merupakan SSB yang baru didirikan dan melakukan pembinaan pada tingkatan pemain Usia-18, Usia -15, Usia-11 dan Usia-9. Pembinaan pada SSB ini cukup baik, terlihat dari latihan rutin yang dilaksanakan dalam tiap minggu, dan dilatih oleh pelatih lokal yang bernama Al Mukhlis dan Adrianto yang telah mempunyai licensi.

Namun sampai saat ini SSB Tunas Harapan yang beralamat di Paninjauan kecamatan X Koto kabupaten Tanah Datar masih belum ada prestasi yang di raih, hal ini dapat dilihat dari hasil hasil turnamen terakhir yang mereka ikuti. Mereka tidak bisa memenangkan beberapa kejuaraan yang diadakan. Ada beberapa masalah yang dihadapi SSB Tunas Harapan , diduga salah satunya adalah kondisi fisik, kondisi fisik yang paling bermasalah yaitu kurangnya kecepatan lari pada pemain SSB tersebut.

Dalam observasi, penulis mengamati pertandingan persahabatan SSB Tunas Harapan. Dalam pertandingan tersebut kecepatan pemain SSB Tunas Harapan memang kurang baik. Pemain depan SSB Tunas Harapan kalah sprint dengan pemain belakang lawan ketika mendapat umpan daerah, begitu sebaliknya saat transisi pada saat menyerang ketertarikan pemain SSB Tunas Harapan selalu terlambat.

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih kepala sekolah sepak bola Tunas Harapan, yaitu bapak Adrianto. Bapak Adrianto mengatakan bahwa “Pemain SSB Tunas Harapan memang perlu dilatih kecepatannya. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan even yang telah diikuti, SSB Tunas Harapan belum mampu memberikan

prestasi juara dan perlu diberikan latihan-latihan kecepatan, karena selama ini SSB Tunas Harapan hanya memfokuskan kepada teknik dan taktik saja”.

Dari pernyataan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai kecepatan lari. Peneliti ingin melihat pengaruh metode *sprint training* terhadap kecepatan pemain SSB Tunas Harapan kabupaten Tanah Datar.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih kurangnya kecepatan lari pemain SSB Tunas Harapan kabupaten Tanah Datar, baik ketika melakukan serangan maupun ketika kembali ke bertahan
2. Metode latihan

Metode yang dipakai SSB Tunas Harapan tidak memasukan kondisi fisik, hanya memfokuskan kepada teknik dan taktik.

3. Kemampuan metoda *sprint training* terhadap kecepatan pemain sepak bola
- Sprint training* adalah salah satu metode latihan fisik yang bertujuan meningkatkan kecepatan yang dilakukan secara berulang ulang.

C. Batasan Masalah

Begitu banyak masalah yang tergambar dari identifikasi masalah di atas, maka perlu adanya pembatasan masalah dalam penelitian ini agar hasil atau tujuan dari penelitian ini tercapai dengan maksimal. Karena keterbatasan waktu penulis, maka peneliti ini hanya dibatasi pada:

1. Pengaruh metode *sprint training* terhadap pemain sekolah sepak bola Tunas Harapan Paninjauan kecamatan X Koto kabupaten Tanah Datar.
2. Kecepatan pemain dalam permainan sepak bola pemain SSB tunas harapan Paninjaun kecamatan X koto Kabupaten Tanah Datar.

D. Perumusan Masalah

Sesuai dengan identifikasi masalah dan batasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut “bagaimanakah pengaruh metode *sprint training* terhadap kecepatan pemain sekolah sepak bola Tunas Harapan kabupaten Tanah Datar.

E. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui pengaruh metode *sprint training* terhadap kecepatan pemain sekolah sepak bola Tunas Harapan kabupaten Tanah Datar.

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 kepelatihan olahraga di fakultas ilmu keolahrgaan Universitas Negri Padang.
2. Sebagai pertimbangan dan masukan bagi pelatih dalam membuat program latihan untuk meningkatkan kecepatan lari.
3. Dapat memberikan informasi serta menjadi sumbangan ilmu pengetahuan bagi pelatih.
4. Untuk mahasiswa FIK UNP dan peneliti lain nya, sebagai bahan kepustakaan dan penerus karya ilmiah.