

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

Muhammad Alfadil¹, Didin Tohidin², Ridho Bakhtra³, Pudia M. Indika⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coresponding Author. E-mail: mhdalfadil1122@gmail.com

Received: 2 Mei artikel dikirim; 10 Mei Revised: 17 Mei artikel revisi; 24 Mei Accepted: 30 Mei artikel diterima

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah diduga kecepatan berlari yang dimiliki pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh masih belum baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh. Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian eksperimen semu, dengan desain penelitian "One group pretest posttest design". Populasi dalam penelitian ini merupakan pemain sepakbola Koto Baru Soccer sebanyak 20 orang. Dalam penelitian ini menggunakan teknik "total sampling". Penelitian ini menggunakan instrumen penelitiannya yaitu: tes lari dengan jarak 40-meter untuk mengukur kecepatan akselerasi oleh Endang Sepdanius (2019). Berdasarkan data yang susah dianalisis menggunakan uji T didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa: "terdapat pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh". Hal diatas dapat dibuktikan dengan diperolehnya nilai Thitung sebesar 2,533 dan Ttabel sebesar 1,724 berarti Thitung > Ttabel (2,533 > 1,742). Terdapat rata-rata pretest (tes awal) 7,11 dan rata-rata posttest (tes akhir) 6,68. Maka data tersebut dapat dikatakan dapat diterima. Dengan demikian H0 ditolak dan Ha artinya adanya pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh.

Kata Kunci: Sepakbola, Latihan Lari Beban, Kecepatan.

***THE EFFECT OF RUNNING TRAINING ON THE SPEED OF FOOTBALL
PLAYERS U-17 KOTO BARU SOCCERPAYAKUMBUH***

Abstract : *The problem in this study is that it is suspected that the running speed of Koto Baru Soccer Payakumbuh soccer players is still not good. This study aims to determine the effect of weight running training on the speed of Koto Baru Soccer Payakumbuh soccer players. This research is included in the type of pseudo-experimental research, with the research design "One group pretest posttest design". The population in this study were 20 Koto Baru Soccer soccer players. In this study using the "total sampling" technique. This study uses its research instruments, namely: a 40-meter running test to measure acceleration speed by Endang Sepdanius (2019). Based on difficult data analyzed using the T test, the results showed that: "there is an effect of weight running training on the speed of Koto Baru Soccer Payakumbuh soccer players". The above can be proven by the obtained Thitung value of 2.533 and Ttabel of 1.724 means Thitung > Ttabel (2.533 > 1.742). There is an average pretest (initial test) of 7.11 and an average posttest (final test) of 6.68. Then the data can be said to be acceptable. Thus H0 is rejected and Ha means that there is an effect of weight running training on the speed of Koto Baru Soccer Payakumbuh soccer players.*

Keywords: Soccer, Weight Running Training, Speed.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segalanya kegiatan yang melibatkan jiwa, raga, dan jiwa secara menyeluruh dan sistematis untuk mendorong, memperkuat, dan mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya (UU No. 11 Tahun 2022). Pada ayat 1 Pasal 27 UU No. 11 Tahun 2022 Olahraga prestasi adalah pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi yang dilaksanakan dan diarahkan untuk mencapai prestasi olahraga di tingkat daerah, nasional, dan internasional. Kita sering mendengar ungkapan bahwa kemajuan suatu bangsa tercermin dari prestasi olahraganya. Diharapkan olahraga di Indonesia dapat dijadikan sebagai penggerak gerakan sosial untuk menghasilkan manusia yang lebih sempurna, baik fisik maupun mental, intelektual, sosial, dan mampu membentuk manusia seutuhnya. Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling digemari dan diminati oleh semua kalangan.

Menurut Robert dkk (2019): “Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan kaki, yang tujuannya adalah menendang bola ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang agar bola tidak kebobolan.” Setiap pemain sepakbola pasti memiliki keterampilan atau teknik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola seperti teknik passing, control, dribbling dan lain sebagainya. Dalam bermain sepakbola tidak hanya diperlukan teknik dasar saja, tetapi dalam bermain sepakbola juga dibutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, power, dan lain sebagainya. Salah satu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam sepakbola adalah kecepatan.

Menurut Widodo S (2019:12), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang paling singkat. Menurut pendapat yang sama, Meirizal (2014:5), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan tubuhnya, menempuh jarak tertentu dan dalam waktu yang sangat singkat. Dengan demikian, menurut teori di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk berpindah posisi dalam jarak tertentu dengan tujuan memperoleh waktu yang paling singkat.

Menurut Bahtra R., Tohidin D. dan Putra A.N. (2021), ide bermain sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan melindungi gawang sendiri dari kebobolan. Menurut RFD Putri (2019:13), sepak bola adalah olahraga yang sangat mengandalkan kecepatan, kekuatan, kemampuan, keterampilan, teknik penguasaan bola dan strategi dibandingkan dengan olahraga lain yang dimainkan oleh dua tim dimana setiap tim terdiri dari 11 pemain, dimana salah satunya mereka akan menjadi penjaga gawang. Pemain harus bisa menguasai bola semaksimal mungkin, selain itu pemain harus bisa berlari dengan langkah pendek dan panjang, karena harus mengubah kecepatan larinya.

Berdasarkan pengamatan awal pemain KBS Payakumbuh pada pertandingan turnamen yang dimainkan di lapangan KBS Payakumbuh pada Mei 2022, kecepatan pemain masih kurang. Pada pertandingan itu, KBS Payakumbuh sudah melaju ke babak semifinal, namun KBS Payakumbuh harus menelan kekalahan 3-0 dari tim lawan. Tim lawan dengan mudah mengalahkan tim KBS FC Payakumbuh karena lini serang terutama lini pertahanan sering kalah saat tim lawan melakukan serangan balik. Hal ini menjadi perhatian khusus karena berkembangnya cabang sepak bola KBS Payakumbuh. Kecepatan memang patut mendapat perhatian khusus, mengingat prestasi KBS Payakumbuh belum maksimal. Menurut Alexander Ohoyvutun (2020:80), untuk meningkatkan kecepatan terdapat beberapa contoh metode latihan peningkatan kecepatan yaitu: a. berlatih terjun payung b. bor kerucut dan c. latihan ban. Dari beberapa metode latihan peningkatan kecepatan yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk mempelajari metode latihan ketahanan. Menurut Alexander Ohoyvutun (2020:81), metode latihan ini menggunakan ban mobil dengan lingkaran ban 195 cm, lebar ban 14 cm, dan berat ban 8 kg.

Menurut Entang Hermanu dkk (2009:6), harness training merupakan salah satu bentuk latihan yang menggunakan beban pada saat berlari. Latihan ini dilakukan untuk mengembangkan kemampuan kecepatan dengan meningkatkan kemampuan kekuatan dinamis. Bentuk latihan ini dapat dilakukan dalam jarak dekat atau jauh tergantung pada pencapaian tujuan pelatihan.

Alexander Okhoyvutun (2020: 81), “Latihan lari menggunakan ban ditujukan untuk meningkatkan kekuatan, tenaga, panjang langkah. Pada latihan ini ban bekas digunakan sebagai beban pada bagian luar tubuh, ban akan diikat dan dikencangkan selama lari. Program latihan ini merupakan rangkaian kegiatan latihan yang dirancang sedemikian rupa dan dapat dilakukan oleh atlet, baik dari segi besarnya beban latihan maupun intensitas latihannya. Dengan melakukan latihan kekuatan menggunakan ban bekas, peneliti berharap dapat meningkatkan kecepatan pemain KBS Payakumbuh. Tim KBS Payakumbuh masih kekurangan kecepatan setiap pemainnya. Sehingga tingkat kecepatan pemain di tim KBS Payakumbuh perlu ditingkatkan. Kecepatan yang kurang optimal dipicu oleh rendahnya minat dalam pelatihan, kurangnya waktu untuk latihan kebugaran jasmani terkait kecepatan yang diberikan pelatih kepada pemain dan kurangnya program latihan kecepatan khusus yang diberikan pelatih kepada pemain KBS Payakumbuh. Sehingga pemain KBS Payakumbuh selalu kalah dalam hal kecepatan.

Berlari adalah teknik off-ball yang penting bagi seorang pemain. Teknik lari dengan langkah pendek merupakan salah satu ciri pemain sepak bola. Berlari dengan langkah pendek agar kaki tidak terlalu jauh dari sumbu badan sehingga beban badan dekat dengan tanah. Menurut Mukhtar (2011:12), “lari adalah lompatan dalam barisan yang memiliki fase dimana kedua kaki tidak menginjak atau menyentuh tanah”.

Berdasarkan pengamatan yang telah dilakukan, dapat diketahui beberapa faktor yang mempengaruhi baik buruknya kecepatan tim, yaitu: 1). Kecepatan pemain dalam berlari masih kurang, 2). Minat pemain

untuk berlatih masih kurang, 3). Tidak ada program latihan kecepatan khusus, dan 4). Kurangnya waktu untuk melatih kecepatan pemain.

Berdasarkan fakta empiris dan fakta teoritis di atas, ternyata terdapat gap yaitu pengaruh beban lari dengan ban mobil bekas terhadap peningkatan kecepatan lari, sehingga penulis tertarik untuk meneliti gap tersebut agar dapat untuk menyelesaikan masalah lebih tinggi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dirancang untuk mengetahui ada tidaknya hasil “sesuatu” yang ditumpangkan pada subjek penelitian oleh Arikunto (2010: 207). Sedangkan menurut Sugiyono (2018:13), “merupakan metode penelitian yang didasarkan pada data penelitian positifis (data konkret) berupa angka-angka yang akan diukur dengan menggunakan statistik sebagai alat untuk memverifikasi perhitungan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. untuk membuat kesimpulan”. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest and posttest design. Pengaruh latihan kekuatan terhadap kecepatan pemain sepak bola U-17 asal KBS Payakumbuh. Diukur dengan tes awal kemudian dilakukan treatment khusus atau program latihan kecepatan dengan menggunakan metode latihan ketahanan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil data penelitian pretest dan posttest yang telah dilakukan di lintasan atletik yang sesungguhnya. Lihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest serta Kenaikan Waktu Lari Sprint Pemain Sepak Bola Koto Baru Soccer Payakumbuh

No	Nama	Pretest	Posttest	Kenaikan
1	Fazel	6,19	5,92	0,27
2	Randa	6,39	6,04	0,35
3	Rehan	6,4	6,1	0,3
4	Ilham	6,52	6,18	0,34
5	Hafizh	6,56	6,3	0,26
6	Regi	6,69	6,4	0,29
7	Amin	6,7	6,43	0,27
8	Zaki	6,84	6,5	0,34
9	Gilang	6,9	6,55	0,35
10	Baim	6,98	6,6	0,38
11	Rasyid	7,01	6,64	0,37
12	Haikal	7,14	6,65	0,49
13	Roni	7,24	6,68	0,56
14	Ariel	7,39	6,7	0,69
15	Jaka	7,58	6,82	0,76
16	Syahrul	7,69	6,93	0,76
17	Rasel	7,73	7,2	0,53
18	Yandi	7,92	7,44	0,48
19	Bintang	8,16	7,67	0,49
20	Hamdi	8,2	7,77	0,43

Berdasarkan uraian data dengan jumlah orang sebanyak 20 orang sampel diperoleh kecepatan tercepat pada pretest 6,19 detik dan kecepatan terlambat adalah 8,2 detik, sedangkan kecepatan tercepat pada posttest 5,92 detik dan kecepatan terlambat adalah 6,8 detik.

Tabel 2. Deskripsi statistik pretest dan posttest

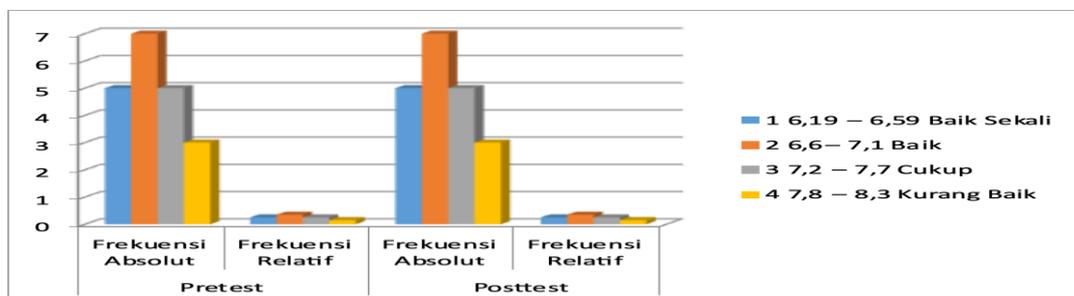
Nama	Preetest	Posttest
Total	142,23	133,52
Rata-rata	7,11	6,67
Simp baku	0,60	0,51
Varians	0,36	0,263
Maksimum	8,20	6,80
Minimum	6,19	5,92

Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, di mana data yang digunakan untuk membuat tabel distribusi frekuensi bergolong adalah hasil data pretest. Partino dan Idrus (2009: 21-22) menjelaskan langkah-langkah umum dalam pembuatan tabel distribusi frekuensi bergolong sebagai berikut: a) Tentukan rentang, $R = X_{maks} - X_{min}$ sehingga diperoleh rentang data pretest yaitu $8,2 - 5,92 = 2,28$ dibulatkan ke atas menjadi 2. b) Tentukan banyak kelas interval (b) dengan rumus $1 + 3.3 \log N$, dimana N adalah banyak data sehingga diperoleh banyak kelas interval $1 + 3.3 \log 10 = 4,3$ dibulatkan ke bawah menjadi 4. c) Tentukan interval kelas (i) dengan rumus $i = R/b$ sehingga diperoleh $i = 2/4 = 0,5$ Dari perhitungan di atas, diperoleh tabel distribusi frekuensi data pretest dan posttest sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Pretest Dan Posttest

No	Interval	Kategori	Pretest		Posttest	
			FA	FR	FA	FR
1	6,19 – 6,59	Baik Sekali	5	25%	5	25%
2	6,6 – 7,1	Baik	7	35%	7	35%
3	7,2 – 7,7	Cukup	5	25%	5	25%
4	7,8 – 8,3	Kurang Baik	3	15%	3	15%
Jumlah			20	100%	20	100%

Bentuk diagram dari hasil penelitian tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



B. Uji Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test* terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan melalui uji *lilifors* dengan taraf signifikan uji nyata (α) 0.05. Kriteria pengujianya bahwa “ditolak” apabila $L_{hitung} > L_{tabel}$ dan sebaliknya “diterima” apabila $L_{hitung} < L_{tabel}$.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis

No	Nama	Pretest	Posttest	D	D ²
1	Fazel	6,19	5,92	0,27	0,07
2	Randa	6,39	6,04	0,35	0,12
3	Rehan	6,4	6,1	0,3	0,09
4	Ilham	6,52	6,18	0,34	0,11
5	Hafizh	6,56	6,3	0,26	0,06
6	Regi	6,69	6,4	0,29	0,08
7	Amin	6,7	6,43	0,27	0,07
8	Zaki	6,84	6,5	0,34	0,11
9	Gilang	6,9	6,55	0,35	0,12
10	Baim	6,98	6,6	0,38	0,14
11	Rasyid	7,01	6,64	0,37	0,13
12	Haikal	7,14	6,65	0,49	0,24
13	Roni	7,24	6,68	0,56	0,31
14	Ariel	7,39	6,7	0,69	0,47
15	Jaka	7,58	6,82	0,76	0,57
16	Syahrul	7,69	6,93	0,76	0,57
17	Rasel	7,73	7,2	0,53	0,28
18	Yandi	7,92	7,44	0,48	0,23
19	Bintang	8,16	7,67	0,49	0,24
20	Hamdi	8,2	7,77	0,43	0,18
TOTAL		142,23	133,52	8,71	4,26
RATA-RATA		7,11	6,67	0,43	0,21
SIMP BAKU		0,61	0,51		
VARIANS		0,37	0,26		
Dk		n1 + n2 - 2	38		
T Hitung		2,53			
T Tabel		1,72			

C. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis penelitian uji menggunakan uji-t yang dijelaskan sebagai “Terdapat pengaruh latihan harness terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh”. Hasil analisis hipotesis ini di uraikannya terdapat dilampiran no 2 dan terungkap pada tabel 2.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Variabel	N	T hitung	T tabel	Keterangan
Pre test	20	2,533	1,7247	H0 ditolak ha
Post test				Diterima

Berdasarkan tabel di atas hasil penelitian H₀ ditolak dan H_a diterima. Dengan hasil nilai Thitung (2,533) dan Ttabel (1,7247). Jika H₀ ditolak dan H_a diterima Maka terdapat pengaruh dari latihan lari beban terhadap kecepatan. Kesimpulan nya adalah terdapat pengaruh latihan lari beban terhadap kecepatan pemain sepak bola U-17 Koto Baru Soccer Payakumbuh.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian, H₀ ditolak dan H_a diterima yang dibuktikan dengan thitung > ttabel dengan nilai (2,5336 > 1,7247). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan kekuatan berpengaruh terhadap kecepatan pemain Sepakbola Koto Baru Payakumbuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. A Suharsimi. Jakarta: Rineka Cipta 134.
- Alexander Ohoiwutun. (2020). *Latihan Lari Menggunakan Karet Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. Musamus Juornal of Physical Education and Sport (MJPEs) ISSN 2622-7835 (online), ISSN 2622-7827 (print). Hlm. 1-89
- Bahtra, R., Tohidin, D., dan Putra, A.N. (2021). Pengaruh latihan interval methon ekstensif terhadap keterampilan dribbling. *AKTIF: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, Kesehatan, dan Respons*, 9(1), 3–33.
- Endang Sepdanius. R. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.
- Entang Hermawanu, Dikdik Zafar Sadik dan Komarudin. (2009). “Pengaruh Pelatihan Harness Sprints Dengan Pola Tahan Napas (Hipoksik) Terhadap Peningkatan Kemampuan Anaerobik Dan Aerobik.” *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, Volume 1, No 2. Hlm. 1-17.
- Muthar, T. I. (2020). *Atletik*. Sumedang Utara: UPI Sumedang Press. Nasrulloh, A. P. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Press
- Meirizal U. 2014. *Aplikasi Aktintas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1). Pp. 157-165. ISSN 2335-7346
- Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*. Yogyakarta: Saka Mitra Kompetensi.
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Re&D*, PT Alfabeta.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan
- Widodo S. (2019). Hubungan Panjang Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 60 Meter. Hlm. 8-19