

## DAMPAK LATIHAN HARNESS TERHADAP KECEPATAN PEMAIN SEPAK BOLA U-17 KOTO BARU SOCCER PAYAKUMBUH

Muhammad Alfadil<sup>1</sup>, Didin Tohidin<sup>2</sup>, Ridho Bakhtra<sup>3</sup>, Pudia M. Indika<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>4</sup>Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

\* corresponding Autor : [mhdalfadil1122@gmail.com](mailto:mhdalfadil1122@gmail.com)

*Diterima: 1 Mei artikel telah dikirim; Revisi: 15 Mei artikel yang direvisi; Diterima: 1 Juni artikel diterima*

**Abstrak:**Permasalahan dari penelitian ini adalah diduga kecepatan lari pemain Koto Baru Soccer Payakumbuh masih lambat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kekuatan terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Payakumbuh. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu dengan desain penelitian "Single group pretest after test". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola Koto Baru yang berjumlah 20 orang. Dalam penelitian ini, metodologi "total sampling" digunakan. Penelitian ini menggunakan alat penelitiannya yaitu tes kecepatan lari percepatan 40m Endang Sepdanius (2019). Berdasarkan data yang sulit dianalisis dengan uji T, diperoleh hasil bahwa: "Ada pengaruh latihan kekuatan terhadap kecepatan pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh." Hal di atas dapat dibuktikan dengan diperoleh Thitung sebesar 2,533 dan Ttabel sebesar 1,724 yang berarti Thitung > Ttabel (2,533 > 1,724). Terdapat rata-rata pretest (tes awal) sebesar 7,11 dan rata-rata posttest (tes akhir) sebesar 6,68. Sehingga data tersebut dapat dianggap dapat diterima. Jadi H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> artinya latihan kekuatan berpengaruh terhadap kecepatan pemain Sepakbola Koto Baru Payakumbuh. Sehingga data tersebut dapat dianggap dapat diterima. Jadi H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> artinya latihan kekuatan berpengaruh terhadap kecepatan pemain Sepakbola Koto Baru Payakumbuh. Sehingga data tersebut dapat dianggap dapat diterima. Jadi H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>a</sub> artinya,

**Kata kunci:** Sepak bola, latihan kekuatan, 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 > 1.724). 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 H<sub>0</sub> is rejected and H<sub>a</sub> 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 secara menyeluruh dan sistematis melibatkan jiwa, raga, dan raga 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 diselenggarakan dan ditujukan 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 dalam gerakan sosial untuk menciptakan manusia yang lebih sempurna, baik fisik maupun mental, intelektual, sosial, dan mampu membentuk manusia seutuhnya.

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 untuk bermain sepakbola, seperti teknik passing, control, dribbling, dan lain sebagainya. Bermain sepakbola tidak hanya membutuhkan teknik dasar, bermain sepakbola juga membutuhkan kondisi fisik yang baik seperti kecepatan, kekuatan, power dan lain sebagainya. Salah satu komponen kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam sepak bola adalah kecepatan.

Menurut Widodo S. (2019:12), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut pendapat yang sama dari Meirizal (2014:5), kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak dalam waktu yang 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 Bakhtra 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 gol. 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, salah satunya 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 tersebut KBS Payakumbuh melaju ke babak semifinal, namun KBS Payakumbuh harus kalah dari tim lawan dengan skor 3-0. Tim lawan dengan mudah mengalahkan tim KBS FC Payakumbuh karena lini serang terutama lini pertahanan sering kalah ketika tim lawan melakukan serangan balik. Hal ini menjadi perhatian khusus karena berkembangnya cabang sepak bola KBS Payakumbuh. Kecepatan patut mendapat perhatian khusus mengingat prestasi KBS Payakumbuh bukanlah yang terbaik. Menurut Alexander Ohoyvutun (2020:80), ada beberapa contoh metode latihan penambah kecepatan untuk meningkatkan kecepatan, yaitu: a. terjun payung b. bor kerucut dan c. pelatihan ban. Dari beberapa metode latihan penambah kecepatan yang telah dijelaskan di atas, peneliti tertarik untuk mempelajari metode latihan endurance. Menurut Alexander Ohoyvutun (2020:81), metode latihan ini menggunakan ban mobil dengan keliling 195 cm, lebar ban 14 cm, dan berat ban 8 kg.

Menurut Entang Hermanu dkk (2009:6), latihan harness merupakan 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 latihan.

Alexander Okhoyvutun (2020: 81): “Latihan lari dengan ban ditujukan untuk meningkatkan kekuatan, tenaga, panjang langkah. Dalam latihan ini, belat lama digunakan sebagai beban di bagian luar tubuh, belat akan diikat dan kencang saat Anda berlari. Program latihan ini merupakan rangkaian acara latihan yang dirancang sedemikian rupa dan dapat dilakukan oleh atlet, baik dari segi beban latihan maupun intensitas latihan. 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 suboptimal dipicu oleh rendahnya minat dalam pelatihan, kurangnya waktu untuk pelatihan fisik terkait kecepatan yang dimiliki pelatih dengan para pemain, dan kurangnya program pelatihan kecepatan khusus yang diberikan pelatih kepada para 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), “berlari adalah lompatan sepanjang garis dengan kedua kaki tidak menginjak atau menyentuh tanah”.

Berdasarkan observasi yang dilakukan, terlihat beberapa faktor yang mempengaruhi baik buruknya kecepatan suatu 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 para 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 mampu memecahkan masalah yang 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 positivistis (data konkret) berupa angka-angka yang akan diukur dengan menggunakan statistik sebagai alat untuk memverifikasi perhitungan yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. menarik kesimpulan.” Desain penelitian yang digunakan adalah pre-test and post-test design. Pengaruh latihan kekuatan terhadap kecepatan pemain sepak bola U-17 asal KBS Payakumbuh. Diukur dengan tes awal diikuti dengan program perawatan khusus atau latihan kecepatan menggunakan metode latihan ketahanan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

1. Hasil penelitian ini diperoleh berdasarkan data dari studi pre-test dan post-test yang dilakukan pada lintasan atletik sesungguhnya. Lihat tabel 1.

**Tabel 1. Data Hasil Pre-test, Post-test dan Pertambahan Waktu Sprint Pemain Baru di Koto Soccer Payakumbuh**

No	Nama	Pretest	Posttest	Kenaikan
1	Fasel	6.19	5.92	0,27
2	Peninggalan	6.39	6.04	0,35
3	Rehan	6.4	6.1	0,3
4	inspirasi	6.52	6.18	0,34
5	Khafizh	6.56	6.3	0,26
6	Reg	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	Syakhrul	7.69	6.93	0,76
17	Russel	7.73	7.2	0,53
18	yandy	7.92	7.44	0,48
19	Bintang	8.16	7.67	0,49
20	hamdi	8.2	7.77	0,43

Berdasarkan deskripsi data dengan jumlah orang sebanyak 20 sampel diperoleh kecepatan tertinggi pada pretest 6,19 detik dan kecepatan paling lambat 8,2 detik dan kecepatan post test tertinggi 5,92 detik dan kecepatan paling lambat 6,8 detik.

**Tabel 2. Deskripsi statistik pre-test dan post-test**

Nama	Pretest	Posttest
Umum	142.23	133.52

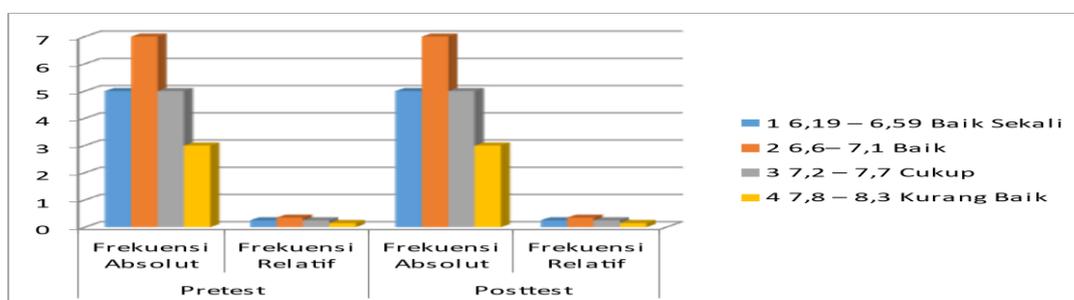
Rata-rata	7.11	6.67
Simpan sebagai default	0,60	0,51
Penyebaran	0,36	0,263
Maksimum	8.20	6.80
Minimum	6.19	5.92

Gambaran hasil penelitian disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dimana data yang digunakan untuk menyusun tabel distribusi frekuensi diklasifikasikan sebagai data hasil pre-test. Partino dan Idrus (2009: 21-22) menjelaskan langkah-langkah utama menyusun tabel distribusi frekuensi yang diklasifikasikan sebagai berikut: pembulatan ke atas menjadi 2. b) Menentukan banyaknya kelas (b) interval menggunakan rumus  $1+3.3 \log N$ , dimana N adalah banyaknya data, jadi banyaknya interval kelas  $1+3,3 \log 10 = 4,3$  dibulatkan ke bawah menjadi 4. c.) Tentukan interval kelas (i) dengan menggunakan rumus  $i = R/b$  sehingga  $i = 2/4 = 0.5$  Dari perhitungan di atas diperoleh tabel distribusi frekuensi data sebelum dan sesudah pengujian sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi frekuensi data sebelum dan sesudah pengujian

NO	interval	Kategori	Pretes		Posttest	
			FA	FR	FA	FR
1	6.19 – 6.59	Sangat bagus	5	25%	5	25%
2	6.6–7.1	Bagus	7	35%	7	35%
3	7.2 - 7.7	Cukup	5	25%	5	25%
4	7.8 - 8.3	Tidak baik	3	15%	3	15%
<b>Kuantitas</b>			<b>20</b>	<b>100%</b>	<b>20</b>	<b>100%</b>

Tampilan grafik menurut hasil penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



### B. Analisis persyaratan pengujian

Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan analisis Student. Sebelum melakukan analisis uji-t, akan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu. Normalitas data diuji menggunakan uji Lilifors dengan uji nyata taraf signifikansi ( $\alpha$ ) sebesar 0,05. Kriteria pengujian “ditolak” jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$ , dan sebaliknya, “diterima” jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ .

Tabel 4. Hasil Pengujian Hipotesis

No	Nama	Pretes	Posttest	D	D <sup>2</sup>
1	Fasel	6.19	5.92	0,27	0,07
2	Peninggalan	6.39	6.04	0,35	0,12
3	Rehan	6.4	6.1	0,3	0,09
4	inspirasi	6.52	6.18	0,34	0,11
5	Khafizh	6.56	6.3	0,26	0,06

6	Reg	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
sebelas	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	Russel	7.73	7.2	0,53	0,28
18	yandy	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
UMUM		142.23	133.52	8.71	4.26
RATA-RATA		7.11	6.67	0,43	0,21
RAW SEDERHANA		0,61	0,51		
penyebaran		0,37	0,26		
Dk		$n_1 + n_2 - 2$	38		
T-counter		2.53			
Tabel T		1.72			

**C. Pengujian Hipotesis**

Uji hipotesis penelitian dengan uji-t yang dijelaskan sebagai berikut: “Ada pengaruh latihan sabuk terhadap kecepatan. Pemain sepak bola Koto Baru Soccer Payakumbuh. Hasil analisis hipotesis ini dijelaskan pada Lampiran No. 2 dan disajikan pada Tabel 2.

**Tabel 3. Pengujian Hipotesis**

Variabel	H	Nomor-T	tabel T	Informasi
pengujian pendahuluan	20	2533	1,7247	H0 ditolak ha
Tes pasca				diterima

Berdasarkan tabel diatas maka hasil penelitian H0 ditolak dan Ha diterima. Dengan hasil Thitung (2,533) dan Ttabel (1,7247). Jika H0 ditolak dan Ha diterima, maka latihan ketahanan berpengaruh terhadap kecepatan. Diambil kesimpulan tentang pengaruh latihan kekuatan terhadap kecepatan pemain sepak bola U-17 Koto Baru Payakumbuh.

**KESIMPULAN**

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

**DAFTAR PUSTAKA**

Aricunto. 2010. Prosedur Penelitian Pendekatan Praktis. Suharsimi. Jakarta: Rineka Sipta 134.

- Alexander Ohovutun. (2020). Latihan lari menggunakan karet dengan kecepatan 100 meter. Musamus Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (MJPES) ISSN 2622-7835 (online), ISSN 2622-7827 (cetak). hal 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 Press.
- Entang Hermavanu, Dikdik Zafar Sadiq dan Komarudin. (2009). "Pengaruh latihan sprint dengan menahan napas (hipoksia) terhadap peningkatan kapasitas anaerobik dan aerobik". Jurnal Pembinaan Olahraga, Vol.1, No.2.Hal. 1-17.
- Mutar, TI (2020). Atletik. Sumedang Utara: UPI Sumedang Press. Nasrullo, AP (2018). Dasar-dasar latihan kekuatan. Yogyakarta: UNY Press
- Meirizal W. 2014. Pemanfaatan aktivitas fisik pada siswa sekolah dasar sebagai langkah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Inovasi di sekolah dasar, 1(1). Halaman 157-165. ISSN 2335-7346
- Robert. (2007). Pelatihan dasar untuk sepak bola remaja. Yogyakarta: Saka Kompetensi Mitra.
- Sugiyono, (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Penelitian dan Pengembangan Kualitatif, PT Alfabeta.
- Undang Undang Republik Indonesia No. 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan
- Widodo S. (2019). Hubungan panjang tungkai dengan kekuatan otot tungkai pada kecepatan lari 60 m hal.8-19