

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

Drs. Apri Agus, M.Pd<sup>1)</sup>

Abstrak: Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari pemain 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, Sepakbola

### **PENDAHULUAN**

Pada saat sekarang ini olahraga merupakan kebutuhan pokok yang sangat berkembang di kalangan masyarakat. Baik di Indonesia maupun di negara-negara lain. 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 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

<sup>1)</sup> Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

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. Djezed (1985:5) menyatakan unsur-unsur fisik yang penting dalam sepak bola adalah : (1) Agility (kelincahan), (2) flexibility (keluesan 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.

Dapat kita ketahui kecepatan sangat penting dalam olahraga sepakbola, sebab dalam olahraga sepakbola kecepatan bisa berfungsi dalam melewati atau mendahului lawanya dalam mengejar atau menguasai bola. Kecepatan merupakan salah satu kondisi fisik yang sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola. Syafruddin (2011 : 122), mengemukakan : “Kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan yaitu panjang tungkai, serabut otot, dan metode latihan.

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

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

latihan, SSB ini melakukan latihan 3 kali seminggu yaitu pada hari rabu, jum'at dan minggu pagi.

Namun pada kenyataannya 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.

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.

Sepak bola adalah suatu cabang olahraga permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 110 meter dan lebar 70 meter, yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi oleh dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 (PSSI, 2007 / 2008).

Kecepatan menurut Mathews (1979) dalam Bafirman dan Apri Agus (2008:99) adalah “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin. Berdasarkan pengertian dan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa pada pemain bola yang baik harus memiliki kemampuan kecepatan yang baik pula. Hal ini bertujuan agar seseorang dapat bergerak atau berlari dengan cepat supaya mudah untuk melewati lawan. Adapun yang di maksud dengan kecepatan adalah

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

keterampilan untuk bergerak mengubah atau memindahkan arah posisi tubuh dengan cepat dengan waktu yang sesingkat mungkin.

Menurut Nossek 1982 dalam Bafirman dan Apri agus (2008:100) kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu: (1). Kecepatan reaksi (*Reaction speed*) Kecepatan reaksi adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat. Kecepatan reaksi berpengaruh terhadap prestasi lari. (2). Kecepatan bergerak (*Speed of movement*) Kecepatan bergerak adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh. (3). Kecepatan sprint (*Sprinting speed*) Kecepatan sprint merupakan kemampuan organis untuk bergerak kedepan dengan cepat.

Kecepatan cenderung dipengaruhi oleh sifat bawaan disamping bisa ditingkatkan melalui latihan yang terprogram. Secara umum kecepatan ditentukan oleh daya kerut otot. Artinya semakin baik daya kerut otot, maka akan semakin baik pulalah kecepatan.

Beberapa faktor bawaan yang mempengaruhi kecepatan (daya kerut otot) menurut Irawadi (2013:65) yaitu : Jenis Serabut Otot, Panjang Otot, Kekuatan Otot, Bentuk Otot, Suhu Otot, Jenis Kelamin, Kelelahan, Koordinasi, dan Ciri Anthropometri

Untuk peningkatan kecepatan disamping mendominasi prinsip-prinsip latihan, juga harus diperhatikan ciri-ciri khusus yang perlu dalam setiap latihan berdasarkan sasaran yang hendak dicapai.

Ciri-ciri latihan kecepatan tersebut adalah sebagai berikut :

- a. Intensitas rangsangan
- b. Durasi Rangsangan
- c. Volume Rangsangan
- d. Frekuensi Rangsangan
- e. Interval Istirahat
- f. Ulangan
- g. Sistem Energi

Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah “cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan”. Sedangkan Harre (2008:1) menambahkan bahwa “Latihan merupakan proses

<sup>1)</sup> Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan”.

Lari cepat akselerasi (*acceleration sprint*) adalah percepatan secara bertahap dari jogging, kelangkah cepat (*striding*), kemudian diikuti dengan lari cepat (*sprinting*). Bafirman dan Apri agus (2008:97) mendefenisikan bahwa “*acceleration sprint* adalah lari yang dilakukan dengan menambah kecepatan, dimulai dari pelan seterusnya semakin cepat”. Latihan lari akselerasi merupakan suatu bentuk latihan lari percepatan yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan dari pelan hingga kecepatan maksimal.

Latihan lari cepat akselerasi dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan. Bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic*, karena semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*. Metode latihan lari cepat akselerasi mengembangkan: (a) kecepatan sebesar 90%, (b) daya tahan *anaerobic* sebesar 5%, (c) daya tahan *aerobic* sebesar 5%. Seperti yang dikemukakan Bafirman dan Apri Agus (2008:111) bahwa “lari cepat akselerasi mengembangkan system energi ATP-PC dan LA sebesar 90%, LA dan O<sub>2</sub> sebesar 5%, dan O<sub>2</sub> sebesar 5%”.

Saat melakukan latihan akselerasi, energi yang dipakai 90% berasal dari system ATP-PC dan asam laktat (*anaerobic*), 5% dari system asam laktat dan O<sub>2</sub>, dan 5% dari O<sub>2</sub> (*aerobic*). Dengan demikian dapat ditegaskan bahwa bentuk latihan ini memang dipergunakan untuk mengembangkan *system anaerobic*.

Harsono (1988:196) mengemukakan bahwa tipe latihan lari cepat akselerasi hampir semata-mata untuk mengembangkan kecepatan dan kekuatan. Latihan ini meliputi joring 30 meter dengan waktu 12 detik, diikuti dengan stride 30 meter dengan waktu 10 detik, dan akhirnya lari sprint 30 meter dengan waktu 5 detik. Jadi pelaksanaannya dalam 1 ulangan (*repetisi*) menempuh waktu 27 detik.

*Acceleration sprint* memiliki keuntungan antara lain : (1). Waktu latihan lebih efisien, karena latihan *Acceleration sprint* dilakukan secara berkelanjutan dalam satu set, (2). Penguasaan teknik lebih mudah tercapai, karena dalam latihan *Acceleration sprint* terdapat sesion latihan dengan intensitas rendah yang bisa

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

untuk memperbaiki teknik yang salah. Sesuai pendapat Frank S.Pyke (1991:136) bahwa, “peningkatan teknik terjadi pada kecepatan rendah dengan memperbaiki kesalahan yang memerlukan perhatian”.

Pada latihan *acceleration sprint* pemain melakukan lari dengan meningkatkan ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak pemain kurang berkembang. Pada latihan *acceleration sprint* diperlukan teknik pengaturan kecepatan yang baik.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat eksperimen semu dan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. Waktu penelitian dilakukan selama satu setengah bulan yang dilaksanakan dari bulan September sampai dengan bulan Oktober 2015.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Putra Wijaya U17 berjumlah 47 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang, dikarenakan dari 47 orang tersebut hanya 20 orang yang termasuk kedalam tim U17 Putra Wijaya yang benar-benar sudah memiliki kemampuan bermain bola yang baik.

Untuk menghindari kesalahan penafsiran istilah yang digunakan dalam penelitian perlu dikemukakan beberapa definisi operasional variabel adalah kecepatan dan *acceleration sprint*. Data yang diambil dalam penelitian adalah data primer, sumber data diambil dengan melakukan tes kecepatan lari pada pemain yang terpilih sebagai sampel. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua test, yaitu test awal (*pre test*) dan test akhir (*post test*).

Instrument penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini, Sebelum tes dilakukan terlebih dahulu dipersiapkan langkah-langkah, alat-alat pengumpulan data, program latihan, pembantu pelaksanaan tes, pelaksanaan tes serta hal-hal yang berhubungan dengan pengumpulan dan pengukuran data.

<sup>1)</sup> Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji t. Sebelum dilakukan uji t terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data

#### Hasil *Pre Test* Kecepatan Lari Sebelum Latihan *Acceleration Sprint*

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan *Acceleration Sprint* terlebih dahulu dilakukan tes awal kecepatan lari dengan perolehan kecepatan lari yang beragam. Pada tes awal 20 orang sampel diperoleh nilai kecepatan lari tercepat 4,46 detik, nilai kecepatan lari terendah 4,90 detik, dan nilai rata-rata kecepatan larinya adalah 4,768 detik.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi hasil *pre test* kecepatan lari sebelum latihan *acceleration sprint***

Kriteria	Norma	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)
Baik sekali	3.58 – 3.91	0	0
Baik	3.92 – 4.34	0	0
Sedang	4.35 – 4.72	3	15%
Kurang	4.73 – 5.11	17	85%
Kurang sekali	5.12 – 5.50	0	0
Jumlah		20	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas untuk data *pre test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, 3 orang termasuk kedalam norma 4.35 – 4.72 yang berada pada kriteria sedang, dan 17 orang termasuk ke dalam norma 4.73 – 5.11 dan berada pada kriteria kurang. Maka diperoleh rata-rata kecepatan lari 4,768 detik.

#### Hasil *Post Test* Kecepatan Lari Setelah Latihan *Acceleration Sprint*

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan latihan *Acceleration Sprint* lalu dilakukan tes akhir kecepatan lari dengan perolehan kecepatan lari yang beragam. Pada tes akhir 20 orang sampel diperoleh nilai kecepatan lari tercepat 4,34 detik, nilai kecepatan lari terendah 4,83 detik, dan nilai rata-rata kecepatan larinya adalah 4,716 detik.

<sup>1)</sup> Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Tabel 2. Distribusi frekuensi hasil *post test* kecepatan lari setelah latihan *acceleration sprint***

Kriteria	Norma	Frekuensi	
		Absolut (Fa)	Relatif (%)
Baik sekali	3.58 – 3.91	0	0
Baik	3.92 – 4.34	1	5%
Sedang	4.35 – 4.72	10	50%
Kurang	4.73 – 5.11	9	45%
Kurang sekali	5.12 – 5.50	0	0
Jumlah		20	100%

Sedangkan tabel distribusi frekuensi untuk data *post test*, diperoleh hasil dari 20 orang sampel, 1 orang termasuk ke dalam norma 3.92 – 4.34 detik yang berada pada kriteria baik, 10 orang termasuk ke dalam norma 4.35 – 4.72 detik yang berada pada kriteria sedang, dan 9 orang termasuk kedalam norma 4.73 – 5.11 detik dan berada pada kriteria kurang. Maka diperoleh rata-rata kecepatan lari 4,716 detik. Di sini terlihat bahwa kecepatan lari pemain tidak sama sebelum dan setelah diberikan latihan *acceleration sprint*. Hal ini didasari atas perolehan rata hitung kecepatan lari pemain pada tes awal adalah 4,768 detik sedangkan perolehan rata hitung kecepatan lari pemain pada tes akhir setelah melakukan latihan *acceleration sprint* adalah 4,716 detik, artinya terjadi peningkatan perolehan rata-rata sebesar 0,052 detik.

### Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan pengujian terhadap hipotesis yang diajukan maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data yaitu uji normalitas masing-masing data dari variabel. Uji normalitas data dari variabel-variabel dilakukan dengan menggunakan uji *liliefors*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data**

No	Variabel	N	Lo	Ltab	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i> sebelum latihan <i>acceleration sprint</i>	20	0,1483	0,190	Normal
2	Data <i>Post test</i> sesudah latihan <i>acceleration sprint</i>	20	0,1552	0,190	Normal

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan latihan *acceleration sprint* diperoleh skor  $L_o = 0.1483$  dengan  $n = 20$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,190$  yang lebih besar dari pada  $L_o$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan hasil *pre test* sebelum diberikan perlakuan latihan *acceleration sprint* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *post test* sampel yang diberikan perlakuan latihan *acceleration sprint* diperoleh skor  $L_o = 0,1552$  dengan  $n = 20$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh  $0,190$  yang lebih besar daripada  $L_o$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kecepatan lari hasil *post tes* setelah latihan *acceleration sprint* tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah latihan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kecepatan pemain sepakbola di SSB Putra Wijaya Kota Padang. Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) sebagai berikut.

Analisis:

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{X}_{pre\ test} - \bar{X}_{post\ test}|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

$$t_{hitung} = \frac{|4,768 - 4,716|}{\sqrt{\frac{\sum 0,0769 - \frac{(1,04)^2}{20}}{20(20-1)}}$$

B.

$$t_{hitung} = \frac{0,052}{\sqrt{0,00006}}$$

C.

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

$$t_{hitung} = \frac{0,052}{0,0077}$$

D.

$$t_{hitung} = 6,75$$

E.

Berdasarkan tabel distribusi t dengan derajat kebebasan (dk)  $n-1 = 20 - 1 = 19$  taraf signifikan 0,05, maka diperoleh :

$$t_{(1-1/2\alpha)(9)} = 1,73$$

$$t_{tabel} = 1,73$$

$$t_{hitung} = 6,75 > t_{tabel} = 1,73$$

Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari.

**Tabel 4. Rangkuman hasil (uji t) kelompok latihan *acceleration sprint***

Dk= (N-1)	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$ $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
20-1 =19	6,75	1,73	Signifikan

Keterangan :

$t_h$  = koefisien uji beda mean hitung

$t_{tab}$  = koefisien uji beda mean tabel

Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, Terdapat pengaruh dari latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari.

### **Pengaruh Metode Latihan *Acceleration Sprint* terhadap Kecepatan Lari**

Dari analisis uji beda mean (t) yang telah dilakukan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kemampuan kecepatan lari. Didalam penelitian ini perlakuan latihan *acceleration sprint* dilakukan kepada pemain (SSB) Putra Wijaya Kota Padang, hal ini didasari atas permasalahan yang muncul terkait dengan rendahnya kecepatan lari yang dimiliki oleh pemain tersebut.

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengetahui tingkat kecepatan *sprint* pemain dengan tes kecepatan lari. Berdasarkan pengukuran tes kecepatan lari tersebut, ternyata kemampuan rata-rata kecepatan lari pemain sepakbola di (SSB) Putra Wijaya Kota Padang adalah 4,768 detik. Selanjutnya diberikan bentuk latihan *acceleration sprint* kemudian dilakukan tes akhir dengan menggunakan instrumen yang sama. Dari pengukuran tersebut diperoleh hasil dengan rata-rata kecepatan lari pemain sepakbola di SSB Putra Wijaya Kota Padang berubah menjadi 4,716 detik. Berdasarkan latihan yang dilakukan selama 18 kali pertemuan maka diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil  $t_{hitung} = 6,75 > t_{tabel} = 1,73$ . Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *acceleration sprint* terhadap kecepatan lari.

Untuk meraih prestasi terbaik, seorang perlu melalui suatu proses latihan yang panjang secara terprogram, sistematis, terarah dan berkesinambungan sesuai dengan olahraganya. Proses latihan merupakan rangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan oleh pemain di bawah bimbingan pelatih untuk tujuan meningkatkan dan mempertahankan prestasi pemain. Jadi, dengan melakukan latihan *acceleration sprint* secara terprogram, akan meningkatkan kemampuan kecepatan lari.

Latihan *acceleration sprint* ini di mulai dari gerakan lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya. *Acceleration sprint* memiliki keuntungan antara lain : (1). Waktu latihan lebih efisien, karena latihan *Acceleration sprint* dilakukan secara berkelanjutan dalam satu set, (2). Penguasaan teknik lebih mudah tercapai, karena dalam latihan *Acceleration sprint* terdapat sesi latihan dengan intensitas rendah yang bisa untuk memperbaiki teknik yang salah. Sesuai pendapat Frank S.Pyke (1991:136) bahwa, “peningkatan teknik terjadi pada kecepatan rendah dengan memperbaiki kesalahan yang memerlukan perhatian”.

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Pada latihan *acceleration sprint* pemain melakukan lari dengan meningkatkan ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak pemain kurang berkembang. Pada latihan *acceleration sprint* diperlukan teknik pengaturan kecepatan yang baik. Disamping itu peranan penting juga dipegang oleh pelatih, sebab seorang pelatih memiliki peranan dalam memberikan latihan untuk meningkatkan kecepatan lari seorang pemain.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: Latihan *acceleration sprint* berkontribusi dalam meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola di SSB Putra Wijaya Kota Padang.

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut : a) Bagi para pelatih sepakbola disarankan untuk memilih salah satu latihan *acceleration sprint* guna meningkatkan kecepatan lari pemain. b) Bagi pemain olahraga sepakbola khususnya disarankan memilih latihan *acceleration sprint* untuk meningkatkan kecepatan lari. c) Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan studi lebih mendalam tentang bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari disarankan untuk memilih bentuk latihan lain dan membandingkannya dengan latihan *acceleration sprint*.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bafirman & Apri Agus. (2008). *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. FIK UNP  
 Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta :  
 Depdikbud  
 Irawadi, Hendri. (2013). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Press  
 PSSI. (2008/2009). *Peraturan Permainan Sepak Bola*. Jakarta.  
 Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press

1) Drs. Apri Agus, M.Pd. Saat Ini Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang