

EFEKTIVITAS LATIHAN *SPEEDCHUTE* DAN LATIHAN *LIGHT SLED* TERHADAP KECEPATAN *SPRINT* PEMAIN SEPAK BOLA U 14 SSB PUMA MRANGGEN KABUPATEN DEMAK

Agus Shofih Anwar^{1✉}, Utvi Hinda Zhannisa², Husnul Hadi³

¹²³Universitas PGRI Semarang, Agusshofih01@gmail.com

Article Info

History Articles

Received : 14 August 2020

Accepted : 03 April 2021

Published : 28 May 2021

Kata Kunci

Latihan; *Speedchute*; *Light Sled*; Kecepatan; *Sprint*.

Keywords (English)

Exercise; *Speedchute*; *Light Sled*; Speed; *Sprint*.

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas antara latihan *speedchute* dan latihan *light sled* terhadap kemampuan lari *sprint* pada pemain U 14 SSB PUMA Mranggen Kabupaten Demak. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan metode eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain U 14 SSB PUMA Mranggen. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain U 14 SSB PUMA Mranggen. Data dalam penelitian ini diperoleh dari tes, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji t diketahui untuk lari *sprint* dengan metode latihan *speedchute*, diperoleh hasil nilai Sig. (0,032) < α (0,05). Sedangkan uji t untuk lari *sprint* dengan metode latihan *light sled*, diperoleh hasil nilai Sig. (0,001) < α (0,05). Dimana dengan uji hipotesis *Independent Sample T-Test* diperoleh hasil Sig.(2-tailed) < α (0,05) sehingga ada perbedaan antara metode latihan *speedchute* dan *light sled* pada peningkatan latihan beban terhadap kecepatan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen. Hasil pretest kemampuan lari *sprint* sebelum diberikan metode latihan *speedchute* yaitu 64,67 (47%) dan hasil *posttest* setelah diberikan metode latihan *speedchute* 72,89 (53%), sehingga terjadi peningkatan sebesar 6%. Sedangkan hasil pretest kemampuan lari *sprint* sebelum diberikan metode latihan *light sled* sebesar 72,89% (46%) dan hasil *posttest* 86,11 (54%), sehingga terjadi peningkatan sebesar 8%.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effectiveness of *speedchute* training and *light sled* training on the ability to run sprints on U 14 SSB PUMA Mranggen players in Demak Regency. The research method used is quantitative research methods with an experimental method approach. The population in this study were all U 14 SSB PUMA Mranggen players. The sample in this study were 18 players U 14 SSB PUMA Mranggen. The data in this study were obtained from tests, observation, and documentation. The results showed that the t test was known to run sprints using the *speedchute* training method, the results obtained were Sig. (0.032) < α (0.05). While the t test for *sprint* running using the *light sled* training method, the results obtained the value of Sig. (0.001) < α (0.05). Where the *Independent Sample T-Test* hypothesis test results obtained Sig. (2-tailed) < α (0.05) so that there is a difference between the *speedchute* and *light sled* training methods in increasing weight training on the *sprint* speed of SSB PUMA U14 Mranggen players. Results for SSB PUMA U14 Mranggen players can be seen from the results of the pretest ability to run sprints before being given the *speedchute* training method, namely 64.67 (47%) and the *posttest* results after being given the *speedchute* training method 72.89 (53%), so there is an increase by 6%. While the results of the pretest ability to run sprints before being given the *light sled* training method were 72.89% (46%) and the *posttest* results were 86.11 (54%), so there was an increase of 8%.

PENDAHULUAN

Pada umumnya olahraga merupakan sesuatu aktivitas dimana menggerakkan bagian-bagian tubuh mulai dari atas sampai kebawah untuk melatih tubuh tetap terjaga kesehatannya baik secara jasmani maupun secara rohani. Olahraga juga merupakan perilaku aktif yang tidak kita sadari untuk meningkatkan metabolisme tubuh dan fungsi-fungsi organ di dalam tubuh untuk memproduksi kekebalan tubuh dalam berupaya mempertahankan gangguan dari berbagai gejala penyakit, salah satunya stres.

Olahraga merupakan salah satu aktivitas sehari-hari manusia yang bertujuan membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat.

Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Bab 1 Pasal 1 ayat (13) disebutkan bahwa Olahraga Prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sesuai dengan pengertian olahraga prestasi tersebut maka olahraga prestasi merupakan olahraga pembinaan dan pengembangan potensi dalam diri seseorang yang dilakukan secara terencana, berjenjang dan melalui kompetensi dengan tujuan untuk meraih prestasi tinggi.

Prestasi olahraga merupakan tindakan dilakukan secara menyeluruh yang bergantung kepada faktor, kondisi dan pengaruh-pengaruh dalam menuju sebuah keberhasilan. Sebagai upaya mencapai sebuah prestasi yang maksimal dalam olahraga tidak akan datang dengan sendirinya, melainkan prestasi tertinggi hanya dapat dicapai melalui usaha, kerja keras, dan kesungguhan dalam mengembangkan potensi, bakat dan minat yang dimiliki melalui sebuah proses latihan yang terprogram dan terencana untuk mengangkat harkat dan martabat bangsa

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang mengerahkan kemampuan fisik yang tinggi dikarenakan gerakan-gerakannya sangat kompleks (seluruh anggota tubuh melakukan gerakan atau aktivitas) seperti lari, menendang, menyundul, dan lain-lain, sehingga menuntut kerja dari berbagai sistem yang terkait dengan fisik akan lebih berat.

Dalam cabang olahraga sepakbola, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu dalam cabang olahraga. Kemampuan kecepatan pemain untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari merupakan faktor kunci dalam keberhasilan sebagian besar olah raga. Untuk mengetahui kemampuan seorang atlet adalah melakukan tes parameter atau bisa disebut tes awal untuk mengevaluasi hasil latihan dan sebagai tolak ukur pemain SSB PUMA Mranggen usia dibawah 14 tahun yang kedepannya diharapkan dapat meningkatkan kondisi fisik terutama kecepatan, adapun tesnya yaitu tes kecepatan (Sprint) 100 meter. Peneliti mengambil sampel kategori umur dibawah 14 tahun karena sesuai dengan pernyataan Harsono. Menurut Harsono (2015: 210) mengemukakan banyak pelatih yang menanyakan apakah latihan beban baik bagi anak. Sebaiknya anak-anak lebih banyak

berlatih sport skill seperti bermain sepak bola, basket, voli, bulutangkis, dan lain-lain. Ketimbang weight training. Namun walaupun mereka terutama junior yang sudah lebih dewasa ingin berlatih beban dengan tujuan menguatkan badan, maka anjuran yang diberikan antara lain ialah mulai umur 13 – 14 tahunan.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan pelatih dari pemain U 14 SSB PUMA Mranggen, Proses latihan fisik dalam meningkatkan kecepatan pemain belum sepenuhnya difokuskan, terutama untuk latihan sendiri terjadwal seminggu 4 kali, yaitu hari Selasa sore, Kamis sore, Jum'at sore, dan Minggu pagi. Pelatih menyadari bahwa fasilitas yang dimiliki masih minim terkait alat, sarana dan prasarana. Selain itu, permasalahan yang dihadapi adalah kurangnya metode latihan, variasi latihan dalam meningkatkan performa kecepatan pemain. Akibatnya kemampuan kecepatan pemain belum bisa meningkat. Melihat situasi tersebut, pelatih perlu menerapkan metode latihan yang selama ini perlu dievaluasi untuk mencapai hasil yang diharapkan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, penyebab rendahnya kemampuan lari sprint pemain SSB PUMA Mranggen adalah kurangnya reaksi tolakan, akselerasi dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari, pada saat berlari atlet kurang membuka langkahnya dengan semaksimal mungkin, rendahnya unsur kondisi fisik atlet seperti mudah mengalami kelelahan pada saat latihan, bentuk-bentuk latihan dan variasi-variasi latihan sprint yang dilakukan juga belum dikembangkan sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang.

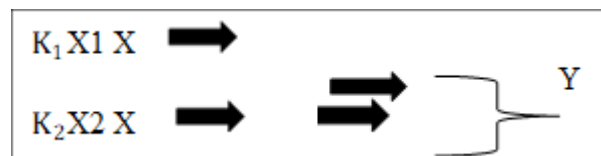
Menurut Wiguna (2017: 180), latihan Light Sled bertujuan untuk membentuk kekuatan lari dan power serta meningkatkan frekuensi langkah tungkai. Latihan Light Sled dapat dilakukan dengan melakukan gerakan lari atau sprint dengan menarik beban, seperti ban mobil dan lain-lain.

Peneliti mengambil bentuk latihan Speedchute dan Light Sled karena ingin mengetahui perbedaan efektivitas peningkatan dengan perbandingan beban berubah-ubah dengan beban yang tetap. Selain itu, alatnya juga mudah didapatkan. Maka peneliti ingin mencoba mengambil judul penelitian “Efektifitas Latihan Speedchute dan Latihan Light Sled Terhadap Kecepatan Lari Sprint Pemain Sepak Bola U 14 SSB Puma Mranggen Kabupaten Demak”.

Dengan penelitian ini diharapkan dapat diketahui kemampuan masing-masing komponen kondisi fisik (kecepatan) yang dimiliki pemain yang dibina di SSB PUMA Mranggen Kabupaten Demak. Jadi penulis mencoba untuk meneliti mengenai perbandingan latihan parasut lari (speedchute) dan latihan Light Sled terhadap kecepatan lari 100 meter. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam ilmu kepelatihan olahraga pada cabang olahraga, meliputi sepakbola, atletik, khususnya olahraga-olahraga yang memerlukan program latihan kecepatan didalamnya. Sehingga pada akhirnya bisa menjadi bagian dalam rangka usaha memajukan dunia olahraga di Indonesia.

METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *True Experimental Design* dengan bentuk *Pretest-Posttest Two Group Design*. Menurut Sugiyono (2015: 112), Masing-masing kelompok yang terdiri dari 9 orang yaitu kelompok-1 dan kelompok-2 diberikan tes awal (*pretest*) berupa lari sprint 100 meter (dalam detik). Setelah tes awal, kedua kelompok diberikan perlakuan (*treatment*) berbeda secara bersamaan. Kelompok-1 diberikan perlakuan (*treatment*) latihan speedchute dan Kelompok-2 diberikan perlakuan (*treatment*) latihan *light sled*. Kemudian ke dua kelompok, setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post-test*). Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Gambaran dari rancangan penelitian yakni seperti di bawah ini menurut (Kurniandani, Nurides, 2019: 35).



Keterangan:

K_1 : Kelompok dengan penerapan *Speedchute* (kelas eksperimen)

K_2 : Kelompok dengan penerapan *Light Sled* (kelas eksperimen)

X_1 : Penerapan metode *Speedchute*

X_2 : Penerapan metode *Light Sled*

X : *Pretest*

Y : *Posttest*

Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB PUMA Mranggen yang berjumlah 18 orang pemain. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain U 14 SSB PUMA Mranggen. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Purposive Sampling* dikarenakan ada pertimbangan tertentu yang sudah dilakukan sebelumnya. Dikarenakan jumlah pemain yang tidak begitu banyak, sedangkan menurut Harsono usia ideal yang boleh melakukan latihan fisik dimulai dari usia 14 tahun, maka peneliti membagi 18 orang tersebut menjadi dua kelompok. Pertimbangan pembagian menjadi dua kelompok tersebut berdasarkan pertimbangan dari pelatih dan hasil tes sebelum dilakukan *treatment*. Rata-rata hasil tes sebelum *treatment* yang bagus masuk pada kelompok *Light Sled* akan tetapi tidak semua yang bagus masuk pada kelompok tersebut, ada sebagian pemain yang di acak (*random*). Dalam artian ada pemain yang hasil tesnya bagus tetapi masuk pada kelompok *Speedchute*, sehingga 9 pemain masuk ke dalam kelompok *Speedchute* dan 9 pemain lainnya masuk ke dalam kelompok *Light Sled*.

Tes yang dilakukan dalam penelitian ini berupa *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pengaruh latihan *speedchute* dan *light sled* terhadap kecepatan lari *sprint* 100 meter sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dimana penilaian tes diambil dari catatan waktu yang kemudian dikonversikan dalam sebuah nilai dengan nilai mengikuti norma penilaian yang digunakan sebagai dasar sebagai penilaian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-Test* untuk lari sprint dengan metode latihan speedchute, diperoleh hasil nilai $\text{Sig.}(0,032) < \alpha (0,05)$ sehingga ada perbedaan hasil pretest dan posttest latihan lari sprint dengan metode latihan speedchute terhadap kecepatan lari sprint pemain SSB PUMA U14 Mranggen. Sedangkan uji *Paired Sample T-Test* untuk lari *sprint* dengan metode latihan light sled, diperoleh hasil nilai $\text{Sig.}(0,001) < \alpha (0,05)$ sehingga ada perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* latihan lari *sprint* dengan metode latihan *light sled* terhadap kecepatan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen. Dari hasil uji hipotesis dapat diketahui bahwa pemberian metode latihan *speedchute* dan *light sled* dapat meningkatkan hasil lari *sprint* para pemain. Dimana dengan uji hipotesis *Independent Sample T-Test* diperoleh hasil nilai $\text{Sig.}(2\text{-tailed}) < \alpha (0,05)$ sehingga ada perbedaan antara metode latihan *speedchute* dan *light sled* pada peningkatan latihan beban terhadap kecepatan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen.

Peningkatan hasil latihan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen dapat dilihat dari hasil rata-rata tes awal (*pretest*) kemampuan lari sprint sebelum diberikan metode latihan speeddhute yaitu 64,67 (47%) dan hasil tes akhir (*posttest*) setelah diberikan metode latihan *speedchute* yaitu yaitu 72,89 (53%), sehingga terjadi peningkatan kemampuan latihan sprint dari hasil pretest ke hasil *posttest* yaitu sebesar 6%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti ternyata latihan fisik lari sprint kurang efektif hal ini kurangnya modifikasi metode yang dilakukan dalam proses latihan fisik. Oleh karena itu peneliti melakukan modifikasi metode latihan *speedchute* dan metode latihan *light sled* untuk meningkatkan hasil latihan beban terhadap kecepatan lari sprint pemain SSB PUMA U14 Mranggen, dengan subjek penelitian yaitu pemain SSB PUMA U14 Mranggen sebanyak 18 orang, 9 orang diberikan metode latihan speedchute dan 9 orang lainnya diberikan metode latihan light sled.

Pada penelitian ini kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan metode latihan lari sprint dengan model yang berbeda. Perbedaan model yang diberikan selama latihan mempengaruhi, semangat, motivasi, kreatifitas yang berbeda dari perlakuan, sehingga dapat memberikan efek atau pengaruh yang berbeda.

Oleh karena itulah, kelompok yang diberikan perlakuan metode lari *sprint* dengan latihan speedchute dan latihan *light sled* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan pada kecepatan. Dengan demikian menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara metode latihan lari *sprint* dengan latihan *speedchute* dan latihan *light sled* terhadap kemampuan lari *sprint*, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN & REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *light sled* dan latihan *speedchute* terhadap kecepatan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen. Hal ini ditunjukkan dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh hasil latihan lari sprint dengan menggunakan metode latihan *speedchute* dengan peningkatan sebesar 6%.
2. Terdapat pengaruh hasil latihan lari *sprint* dengan menggunakan metode latihan *light sled* dengan peningkatan sebesar 8%.
3. Berdasarkan presentase peningkatan hasil latihan lari *sprint* dengan menggunakan metode latihan *light sled* lebih efektif dibandingkan metode latihan *speedchute*.

Berdasarkan hasil data di atas, penggunaan metode latihan *light sled* lebih berpengaruh terhadap kecepatan lari *sprint* pemain SSB PUMA U14 Mranggen.

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Bagi pemain, agar termotivasi untuk senantiasa meningkatkan hasil latihan pada semua aspek, yaitu fisik, teknik, dan juga pemahaman taktik.
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan tambahan referensi melatih untuk meningkatkan hasil latihan para pemain.
3. Bagi peneliti selanjutnya, agar bisa mengembangkan penelitian ini untuk bisa mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Fariqi, A. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lari Cepat Penjasorkes Melalui Modifikasi Speedcut Pada Siswa Kelas XI Tata Busana SMK Negeri 1 Demak Tahun Pelajaran 2018/2019. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Wahid Hasyim. Semarang.
- Imran, A. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Parachute Running Dengan Latihan Light Sled Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Meter Atlet Putra Pengcab Pasi Kota Tanjungbalai Tahun 2016. Jurnal Digital Repository Universitas Negeri Medan. <http://digilib.unimed.ac.id/21971/>. Diakses 24 April 2019.
- Iriyanto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) KU 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. Jurnal Olahraga Prestasi. 7 (1) 45. Jurnal Olahraga Prestasi. Volume 7, Nomor 1. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10286/7958>. Diakses 30 Maret 2019.
- Kurniandani, N (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Dan Problem Based Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Ketrampilan Lay Up Bola Basket Kelas X SMA Negeri 8 Semarang. Skripsi. Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosiasl dan Keolahragaan. Universitas PGRI Semarang.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Alfabeta.