

# PENGARUH LATIHAN *RUNNING WITH THE BALL* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PEMAIN PERSATUAN SEPAKBOLA DJAGUNG KOTA MALANG

Angga Bangun Saputro  
Hariyoko

Fahrial Amiq

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang  
e-mail: sapatroanggabangun@yahoo.com

**Abstract:**Football Association Djagung Malang have problem in speed running players, this research aims to improve speed running players. The method used in this research is experiment with a population and a sample of 24 players Test results show that the hypothesis gained 4,33  $F$  count  $>$   $F$  table 4,30 for *running with the ball*, exercises command to obtain the results of 0,11  $<$   $F$  table 4,30. The difference of the two groups gained 7,17  $>$   $F$  table 4,30. So there is a significant relationship between exercise *running with the ball* with the exercises of command.

**Keywords:**exercise, *running with the ball*, speed running players.

**Abstrak:**Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang memiliki masalah dalam kecepatan lari pemain, penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah populasi dan sampel 24 pemain. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa  $F$  hitung 4,33  $>$   $F$  tabel 4,30 untuk latihan *running with the ball*, latihan komando memperoleh hasil 0,11  $<$   $F$  tabel 4,30. Selisih dari kedua kelompok diperoleh 7,17  $>$   $F$  tabel 4,30. Sehingga ada pengaruh yang signifikan antara latihan *running with the ball* dengan latihan komando.

**Kata kunci:**latihan, *running with the ball*, kecepatan lari pemain.

Olahraga merupakan bentuk perilaku yang memiliki karakteristik tertentu, dimana objeknya adalah meliputi aktivitas fisik untuk tujuan-tujuan tertentu. Adanya tingkat intensitas yang lebih tinggi daripada aktivitas fisik normal membuat kegiatan olahraga memiliki beberapa penilaian penting. "Olahraga dipandang sebagai kegiatan yang tidak hanya berkaitan dengan masalah kesehatan jasmaniah saja, melainkan sudah meluas fungsinya pada dimensi sosial, mental, moral, intelektual, dan dimensi spiritual" (Mu'arifin, 2009:15). Dalam berolahraga apabila dilakukan secara disiplin, berkesinambungan, dan teratur akan bermanfaat terhadap pemeliharaan kesegaran jasmani dan rohani.

Berdasarkan tujuan penelitian, maka hipotesis penelitian ini adalah 1) ada pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. 2) ada pengaruh latihan

komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. 3) ada perbedaan pengaruh antara latihan *running with the ball* dengan latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.

Dengan hasil penelitian ini, diharapkan dapat bermanfaat bagi 1) peneliti a) sebagai bekal dan pengalaman dalam mengkaji ilmu keolahragaan. b) menambah pengetahuan dan wawasan dalam penerapan teori-teori dalam bidang keolahragaan. 2) pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Hasil a) penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran kepada pemain tentang latihan *running with the ball* dan dapat meningkatkan kecepatan pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.c) sebagai acuan dalam melakukan latihan dan pertandingan. 3) persatuan Sepakbola Djagung Kota

Malang. a) sebagai sumber informasi dan pengetahuan baru, untuk mengembangkan suatu program latihan. b) untuk mengetahui kriteria kemampuan masing-masing atlet dalam kecepatan lari pemain. 4) Fakultas Ilmu Keolahragaan. a) sebagai bahan pustaka dan informasi tentang penelitian yang serupa. b) sebagai acuan dalam penelitian selanjutnya yang akan dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Ilmu Keolah-ragaan, Universitas Negeri Malang.

Dalam penelitian juga terdapat beberapa asumsi yang dapat disebutkan oleh peneliti. Adapun asumsi yang dimaksud adalah sebagai berikut. 1) Latihan *running with the ball* dibutuhkan dalam upaya peningkatan kecepatan berlari pemain. Diharapkan latihan *running with the ball*, menjadikan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang menjadi maksimal, sehingga dapat memaksimalkan peluang ruang terbuka saat bertanding.

Untuk menghindari penafsiran dan pemahaman yang berbeda, maka peneliti membatasi istilah sebagai berikut: 1) Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang meningkat. 2) *Running with the ball* adalah menggiring bola dengan cepat saat ada peluang ruang terbuka. 3) Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. 4) Klub adalah perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan di bidang olahraga bagi para anggotanya. 5) Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 11 pemain setiap regunya dan masuk dalam kategori pertandingan.

Kosasih (1985:9) menjelaskan tujuan olahraga adalah “membentuk manusia Indonesia yang fisiknya kuat dan sehat serta berprestasi tinggi, yang memiliki kemam-puan mental, serta keterampilan kerja yang kreatif dan sejahtera”. Olahraga bukan hanya tentang gerak pada tubuh, namun lebih dari itu olahraga mempunyai berbagai macam cabang yang diperlombakan dan dipertandingkan seperti: sepakbola, bolavoli, bola basket, dan futsal. Dari tujuan dalam berbagai

macam cabang olahraga tersebut, di era modern ini banyak dari masyarakat yang menyalurkan hobi dan cita-citanya melalui olahraga sepakbola. Sepakbola adalah permainan bola besar yang dimainkan secara beregu, satu regu berjumlah sebelas orang. Sepakbola dimainkan di lapangan rumput dengan dua gawang, pada dua sisi lebarnya dijaga masing-masing oleh seorang penjaga gawang. Kedua regu selain penjaga gawang, saling berebut bola untuk dimasukkan ke dalam gawang lawannya. Luxbacher (1998:2) menjelaskan “sepakbola adalah suatu pertandingan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang pemain, dengan waktu 2x45 menit. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan)”. Hampir semua permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badannya, dengan kaki maupun tangannya.

Ganesha (2010:7) menyatakan bahwa “sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola yang diperebutkan oleh para pemain dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola”. Sedangkan menurut Scheunemann (2012:5), “sepakbola adalah suatu permainan beregu, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan”.

Dari berbagai pendapat ahli dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang. Setiap regu berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dalam permainan yang berlangsung 2x45 menit. Suatu kesebelasan dinyatakan sebagai pemenang apabila kesebelasan tersebut dapat memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dan kemasukan bola lebih sedikit jika dibanding dengan lawannya.

Menurut Muchtar (1992:27), “teknik sepakbola adalah cara pengolahan bola maupun pengolahan gerak tubuh dalam bermain”. Sedangkan menurut Herwin (2004:21), “permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh pemain.” Yang pertama gerak atau teknik tanpa bola. Selama dalam permainan sepakbola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari. Gerakan lainnya seperti berjalan, berjingkat, melompat, meloncat, berguling, berputar, berbalik, berbelok dan berhenti tiba-tiba. Yang kedua gerak atau teknik dengan bola. Untuk mampu bermain sepakbola dengan baik, seorang pemain dituntut untuk menguasai bola dengan sebaik-baiknya ketika menerima bola, kemampuan gerak dengan bola ini meliputi: 1)Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*), 2)Menendang bola (*passing*), 3)Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*), 4)Menggiring bola (*dribbling*), 5)Kontrol bola, 6)Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas, 7)Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan, 8)Merebut bola (*tackling/ sheilding*) saat lawan menguasai bola, 9)Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan permainan (Huda, 2014:11).Menurut Sucipto, dkk. (2000:17), “untuk bermain sepakbola dengan baik, pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah “teknik *shooting*, teknik *passing*, teknik *dribbling*, teknik *trapping*, teknik *heading*, teknik *tackling*, teknik *throw-in*, dan teknik *goalkeeping*”(Mielke, 2007:4).

Untuk menjadi pemain sepakbola yang handal, teknik dasar dalam permainan sepakbola harus betul-betul dikuasai oleh setiap pemain. Apabila peningkatan teknik telah dikuasai dengan baik, maka peningkatan prestasi dalam permainan yang bermutu akan tercapai. Teknik dasar dalam permainan sepakbola “diperlukan sewaktu lari berliku-liku, berputar, dan berbalik, begitu pula saat

melindungi bola, mengadakan koreksi serta mengamankan bola jika tidak ada teman yang berdiri bebas” (Coerver, 1985:21). Sedangkan menurut Mielke (2007:1), “ketika mulai mempersiapkan diri untuk bertanding, keterampilan utama yang pertama kali akan membuatmu terpacu dan merasa puas adalah kemampuan meng-giring bola (*dribbling*)”.

Dari beberapa pernyataan yang telah diuraikan, menggiring bola merupakan teknik dasar untuk mengecoh pemain lawan dalam permainan sepakbola, menggiring bola atau *dribbling* adalah unsur dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola karena teknik ini merupakan teknik penunjang dalam penguasaan teknik-teknik lainnya termasuk unsur fisik yang terlibat di dalamnya. Teknik menggiring bola merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam permainan sepakbola karena dapat menunjang terciptanya gol dalam suatu pertandingan.

Menurut Scheunemann (2005:47), “memiliki skill menggiring bola memang penting, tapi pemain hendaknya tidak lupa bahwa menggiring bola sangat menguras tenaga dan seringkali memperlambat tempo permainan”. Koger (2007:51) menjelaskan bahwa “menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki”. Mielke (2007:2) menambahkan bahwa “menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar. Dalam menggiring bola menurut Mielke (2007:2), ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain: 1) giring bola dekat kaki, 2) giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus ke depan, 3) pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola. Pada

hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan tiga cara, yakni: 1) menggiring bola dengan kaki bagian dalam, 2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, 3) menggiring bola dengan punggung kaki (Mielke, 2007:2-5).

Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam, memungkinkan seseorang pemain menggunakan sebagian besar permukaan kaki sehingga kontrol terhadap bola akan semakin besar. Menggiring menggunakan sisi kaki bagian dalam, bertujuan untuk menjaga bola tetap di daerah perlindungan yang baik dari lawan. Sentuh bola dengan sisi kaki bagian dalam dan posisikan kakimu secara tegak lurus terhadap bola. Tendanglah dengan pelan untuk mempertahankan kontrol bola dan pusatkan kekuatan tendangan pada bagian tengah bola sehingga memudahkanmu mengontrol arahnya. Ketika menggiring dengan kaki bagian dalam, usahakan tetap dekat dengan kakimu (Mielke, 2007:2).

Menggiring bola dengan punggung kaki bisa memberikan kekuatan dan kontrol saat menggiring bola. Biasanya, punggung kaki atau bagian punggung dari sepatu digunakan sebagai bidang tendangan utama untuk menggiring bila kamu ingin bergerak cepat di lapangan. Saat kamu berlari, ujung kaki biasanya menghadap ke depan. Ketika kamu bergerak ke depan, turunkan sedikit ujung jari kaki dan sentuhlah bola menggunakan punggung kaki (Mielke, 2007:5).

Menggiring bola dengan kaki bagian luar sangat penting bagi seorang pemain untuk meningkatkan keterampilan yang diperlukan untuk menggiring bola. Menggiring menggunakan kaki bagian luar digunakan ketika pemain menguasai bola sedang berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut tetap berada di sisi luar kaki. Secara umum, keterampilan ini digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah atau bersiap mengoper bola ke teman satu timnya. Latihan yang baik untuk menggiring menggunakan sisi kaki bagian luar adalah melangkah ke samping, atau bergeser ke samping dan

menghadaplah ke depan (Mielke, 2007:4).

Dalam beberapa situasi di pertandingan sepakbola, pemain tidak perlu menggiring bola dengan kontrol yang rapat, terutama ketika pemain menerima operan di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang lawan, atau berada dalam situasi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut, pemain harus mampu menggiring bola dengan kecepatan penuh untuk me-maksimalkan ruang terbuka dan mencetak gol.

Prestasi pemain dalam menggiring bola dengan cepat di lapangan setidaknya selalu dilatih dan diuji secara terus menerus, sebab para pemain sepakbola dituntut untuk memiliki prestasi atau keterampilan menggiring bola dengan cepat di lapangan. Hal ini dapat dilatih dengan latihan *running with the ball* dalam setiap program latihan secara terus menerus sehingga tercipta pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola dan berlari yang cepat.

*Running with the ball* merupakan perpaduan dari teknik dasar menggiring bola (*dribble*) dan kecepatan berlari pemain. Menurut Saputra (2006:18) "jika pemain mendapatkan bola, dan dihadapannya ruang gerak masih terbuka lebar, maka sebaiknya pemain terus maju ke depan untuk memberikan tekanan". Untuk dapat menggiring bola dengan cepat, Luxbacher (1998:49) mengatakan "jangan biarkan bola rapat dengan kaki, dorong bola beberapa meter di depan ke arah ruang terbuka, berlari dengan cepat ke arah bola tersebut, dan kemudian mendorongnya kembali".

Dari beberapa pernyataan ahli dapat disimpulkan bahwa *running with the ball* adalah menggiring bola dengan cepat saat ada ruang terbuka untuk memberikan tekanan kepada lawan. Pada saat melakukannya perlu diperhatikan untuk tetap menjaga pandangan di sekitar, hindari pandangan terpaku pada bola saja. Hal ini membantu membuka kesempatan untuk melakukan *passing* atau *shooting*. *Running with the ball* merupakan pengembangan dari teknik dasar *dribbling*, perbedaannya adalah

dengan adanya unsur kecepatan berlari pemain.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di dalam kondisi permainan yang terbatas waktunya, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Pemain harus mampu berlari ratusan meter dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *sprinter* dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat.

Menurut Kent dalam Budiwanto (2012:38), “kecepatan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam periode waktu yang pendek. Sedangkan Bompas (2000:62) menyatakan bahwa “kecepatan (speed) penting bagi atlet, sebab mayoritas para atlet haruslah berlari, bergerak, bereaksi ataupun ganti arah dengan cepat”. Dari beberapa pernyataan ahli dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat-singkatnya. Bompas (2000:62) menyatakan bahwa “kecepatan mencakup tiga unsur yaitu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan berlari”, dimana pada penelitian ini akan dibahas mengenai kecepatan lari pemain. Dalam permainan sepakbola juga membutuhkan kecepatan berlari untuk memaksimalkan ruang terbuka. Verheijen (1998:86) mengatakan bahwa “dalam waktu 2x45 menit, pemain bola melakukan *sprint* sebanyak 150 kali”. Selain itu, apabila pemain menguasai teknik dasar yang ditunjang dengan kecepatan akan menjadi pemain yang berkualitas. Dari pernyataan tersebut menjelaskan bahwa dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan kecepatan berlari pemain untuk dapat menggiring bola dengan cepat (*running with the ball*) sehingga dapat memaksimalkan ruang yang terbuka untuk mencetak gol.

Seperti pada olahraga lainnya, penggunaan energi dalam sepakbola terbagi menjadi 2, yaitu aerob dan anaerob. Bouchard dalam Budiwanto (2012:83) menyatakan bahwa “kapasitas aerobik adalah kualitas melakukan kerja sebagian besar otot terus-menerus pada

jangka waktu selama mungkin seperti lari jarak jauh”. Sedangkan menurut Cooper dalam Budiwanto (2012:85) “Anaerobik adalah kegiatan tanpa menggunakan oksigen yang berasal dari sistem pernafasan dan berjarak dibawah 30 meter atau selama 5-6 detik”. Dengan jarak tempuh 10-20 meter saat pemain sepakbola melakukan *sprint* dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari (*sprint*) dalam sepakbola menggunakan sistem energi anaerob.

Dalam permainan sepakbola, seorang pemain sepakbola harus dapat meningkatkan fisik, teknik, dan kemampuan dalam menghadapi situasi saat bertanding. Hal itu hanya dapat ditingkatkan melalui latihan. Budiwanto (2012:16) menjelaskan bahwa “latihan adalah proses-proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan”.

Harsono (1988:101) menyatakan latihan adalah “proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”. Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan adalah kegiatan olahraga yang terprogram dan sistematis sehingga membentuk manusia yang utuh dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan/keterampilan, dan meningkatkan kesegaran atau kebugaran jasmani serta bertujuan untuk mencapai prestasi yang maksimal.

Prinsip-prinsip latihan yang akan dikemukakan adalah prinsip-prinsip dasar yang perlu diketahui serta diterapkan dalam setiap cabang olahraga. Dengan mengetahui prinsip-prinsip latihan tersebut diharapkan prestasi akan meningkat. Tanpa mengetahui hal ini, seorang pelatih dan atlet tidak mungkin dapat berhasil dalam latihannya.

Budiwanto (2012:16-17) menjelaskan bahwa prinsip-prinsip latihan meliputi: 1) prinsip beban bertambah (*overload*), 2)

prinsip spe-sialisasi (*specialization*), 3) prinsip per-orangan (*individualitation*), 4) prinsip variasi (*variety*), 5) prinsip beban meningkat ber-tahap (*progressive increase of load*), 6) prinsip perkembangan multirateral (*multi-lateral development*), 7) prinsip pulih asal (*recovery*), 8) prinsip reversibilitas (*reversibility*), 9) menghindari beban latihan berlebih (*overtraining*), 10) prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), 11) prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan 12) prinsip latihan menggunakan model. Konsep latihan dengan beban berlebih berkaitan dengan intensitas latihan. Beban latihan pada suatu waktu harus merupakan beban lebih dari sebelumnya. Sebagai cara mudah untuk mengukur intensitas latihan adalah menghitung denyut nadi saat latihan. Pada latihan kekuatan (*strength*), latihan dengan beban lebih adalah memberikan tambahan beban lebih berat atau memberikan tambahan ulangan lebih banyak saat mengangkat beban.

Yang dimaksud dengan prinsip spesialisasi atau kekhususan latihan adalah latihan harus dikhususkan sesuai dengan kebutuhan pada setiap cabang olahraga dan tujuan latihan. Dalam kekhususan latihan harus memperhatikan cara melakukan atau gerakan olahraga, alat dan lapangan yang digunakan, serta sistem energi yang di-gunakan. Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu bermanfaat pada kebutuhan bagi setiap atlet, dengan mengabaikan tingkat prestasi diperlakukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar, dan kekhususan cabang olahraga. Dalam upaya mengatasi kebosanan dan latihan yang monoton, diharapkan seorang pelatih kreatif dengan memiliki banyak pengetahuan dan berbagai jenis latihan yang memungkinkan dapat bervariasi dan berganti-ganti secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

Prinsip beban meningkat bertahap menekankan bahwa atlet harus menambah waktu latihan secara progresif dalam keseluruhan program latihan. Prinsip latihan ini dilaksanakan setelah proses latihan berjalan menjelang pertandingan.

Kebutuhan perkembangan multirateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak kegiatan pendidikan dan usaha manusia. Dengan mengesampingkan tentang bagaimana pengajaran khusus dapat terjadi, kegiatan awal harus memperhatikan perkembangan multilateral dalam upaya untuk memperoleh dasar-dasar yang diperlukan. Sejumlah perubahan yang terjadi melalui latihan selalu saling berkaitan.

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada menurunnya penampilan dan bahkan bisa terjadi cedera.

Latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi. Pelatih harus bisa mengatur jadwal latihan agar kemampuan atlet tidak menurun yang disebabkan waktu istirahat terlalu lama.

Tanda-tanda terjadinya *overtraining* pada seorang atlet dilihat dari segi somatis antara lain berat badan turun, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum, dan sulit tidur. Pada segi kejiwaan yaitu mudah tersinggung, pemarah, tidak adanya rasa percaya diri, perasaan takut, nervus, selalu mencari kesalahan atas kegagalan prestasi.

Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik mendiskusikan kemajuan atletnya. Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada waktu latihan. Seorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak di bawah pengawasan dan perhatian pelatih.

Dalam menciptakan suatu model, mengatur hipotesis adalah sangat penting untuk perubahan dan menghasilkan analisis. Suatu model yang diperlukan adalah tunggal, tanpa mengurangi variabel-variabel penting lainnya, reliabel,

mempunyai kemiripan dan sesuai dengan kejadian sebelumnya.

Dalam usaha seorang pelatih untuk melatih siswanya berolahraga memiliki gaya masing-masing dalam menyampaikan pro-gram latihan atau model latihan kepada siswa, yang bertujuan agar siswa mengikuti apa yang telah diperagakan oleh pelatih untuk dapat diterapkan dalam latihan maupun pertandingan. Menurut Moston dan Ashworth (2013:33) gaya mengajar komando adalah (hubungan yang langsung dan cepat antara stimulus dari guru atau pelatih dan respon dari siswa".Suyono (2011:19) menyatakan bahwa, metode pembelajaran komando merupakan seluruh perencanaan dan prosedur maupun langkah-langkah kegiatan pembelajaran termasuk pilihan cara penilaian yang akan dilaksanakan, dengan beberapa macam metode dalam penyampaian yaitu metode ceramah, metode tanya jawab, metode diskusi, dan metode proyek. Ketika seorang pelatih membuat semua keputusan dalam penyampaian kepada siswa maka tujuan dari latihan komando ini adalah pada model yang ditetapkan sebelumnya oleh pelatih. Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa latihan komando adalah gaya penyampaian seorang pelatih terhadap materi atau teknik yang akan disampaikan kepada siswa agar menerima dari yang diterapkan oleh pelatih.

Untuk memperjelas tujuan dari penelitian ini, peneliti menjabarkan kerangka berfikir. Yang pertama adalah pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu teknik dasar sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Hal ini bertujuan agar pemain dapat mengecoh dan melewati pemain lawan untuk dapat memberikan bola kepada kawan atau mencetak gol ke gawang lawan. Dalam menggiring bola ada beberapa prinsip yang harus diperhatikan antara lain: "1) giring bola dekat kaki, 2) giring bola dengan sisi luar bagian depan kaki sementara pinggul tetap mengarah lurus

ke depan, 3) pemain berlatih mengubah arah giringan, menambah atau mengurangi kecepatan dalam menggiring bola dan sewaktu-waktu menghentikan bola" (Mielke 2007:2). Dalam beberapa situasi di pertandingan sepakbola, pemain menggiring atau menerima bola di daerah yang terbuka antara pemain tengah dan pemain belakang, atau berada dalam situasi yang menguntungkan di belakang pertahanan lawan. Dalam situasi tersebut, pemain harus meng-giring bola dengan kecepatan penuh (*running with the ball*). Untuk dapat menggiring bola dengan cepat, Luxbacher (1998:49) mengatakan "jangan biarkan bola rapat dengan kaki, dorong bola beberapa meter di depan ke arah ruang terbuka, berlari dengan cepat ke arah bola tersebut, dan kemudian mendorongnya kembali". *Running with the ball* merupakan pengembangan dari teknik dasar dribbling. Perbedaannya adalah adanya unsur kecepatan berlari pemain pada saat menggiring bola. Bumpa (2000:62) menyatakan bahwa "Kecepatan (speed) penting bagi atlet, sebab mayoritas para atlet haruslah berlari, bergerak, bereaksi ataupun ganti arah dengan cepat. Kecepatan mencakup tiga unsur, termasuk waktu reaksi, waktu bergerak dan kecepatan berlari".

Dari beberapa pernyataan yang telah diuraikan dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari merupakan unsur yang juga dibutuhkan pemain sepakbola, terutama ketika menggiring bola di daerah terbuka. Latihan *running with the ball* memiliki beberapa bentuk latihan yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola. Untuk kerangka berfikir yang kedua adalah pengaruh latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Per-satuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan latihan komando merupakan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola pada setiap pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang saat berada di lapangan. Latihan komando yang diberikan pelatih tidak tersusun secara sistematis dan efektif. Dengan demikian latihan yang diberikan pelatih terkesan monoton dan kurang bervariasi,

sehingga latihan kurang efektif dalam mencapai tujuan.

Kerangka berfikir yang ketiga adalah perbedaan pengaruh antara latihan *running with the ball* dengan latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Latihan *running with the ball* adalah latihan yang dapat membantu meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat pada pemain sehingga dapat memaksimalkan peluang ketika ada ruang terbuka. Latihan *running with the ball* merupakan latihan yang memiliki beberapa bentuk latihan. Sedangkan latihan komando adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola pada setiap pemain.

Latihan *running with the ball* dan latihan komando ini sama-sama dapat meningkatkan kemampuan fisik. Namun secara teori, latihan *running with the ball* akan memberikan pengaruh lebih baik terhadap peningkatan kecepatan lari pemain. Hal ini disebabkan karena latihan *running with the ball* memiliki unsur kecepatan berlari dan sesuai dengan situasi pertandingan yang sebenarnya, sehingga kecepatan lari pemain meningkat dan peningkatan ini mempengaruhi kemampuan pemain saat bertanding.

Dari hasil observasi di Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, diketahui bahwa pelatih lebih sering menggunakan formasi 4-3-3 (saat menyerang) yang dipadukan dengan formasi 4-5-1 (saat bertahan). "Pengaturan tim sangat bervariasi tergantung pada kecepatan dan keterampilan tim, dedikasi pemain, pengalaman kepelatihan, dan lawan" (Mielke, 2007:123). Sedangkan Al-Hadiqie (2013:68) menyatakan "sebuah formasi dapat diubah selama pertandingan sepakbola, tetapi akan membutuhkan adaptasi yang cepat dari pemain". Dibutuhkan kecepatan pemain saat transisi dari formasi 4-3-3 (menyerang) ke formasi 4-5-1 (bertahan), begitu juga sebaliknya.

Formasi 4-5-1 "merupakan formasi yang kuat di lini tengah lapangan karena

didukung oleh lima gelandang" (Ma`u & Santoso, 2014:64). Selain itu, Ma`u & Santoso (2014:65) juga menyatakan bahwa formasi 4-3-3 "didominasi di lapangan lawan dengan tiga gelandang tengah dan tiga penyerang depan". Dari pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa selain membutuhkan keterampilan gelandang untuk menggiring dan menguasai bola, supaya formasi ini berjalan dengan maksimal dibutuhkan juga pemain dengan kemampuan berlari yang cepat.

Berdasarkan tes awal yang dilakukan oleh peneliti di Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, diperoleh 2 (8%) pemain memiliki kecepatan yang baik (good), 5 (20%) memiliki kecepatan yang cukup baik (moderate), 10 (40%) pemain memiliki kecepatan yang rendah (low), dan 8 (32%) pemain memiliki kecepatan yang lemah (poor). Dari tes awal yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa 18 (72%) dari 25 pemain memiliki kecepatan yang rendah (low) dan lemah (poor). Sejauh ini belum diketahui secara pasti pengaruh latihan *running with the ball* dan latihan komando dalam meningkatkan kecepatan berlari pemain, serta apakah latihan *running with the ball* dan latihan komando akan efektif untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain sepakbola. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Running with the ball* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang."

Berdasarkan penjabaran masalah yang telah diuraikan, tujuan dari penelitian ini adalah (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, (2) untuk mengetahui pengaruh latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, (3) untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *running with the ball* dengan latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Sugiyono (2008:107) menyatakan bahwa “metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali”. Winarno (2011:61) mengungkapkan “penggunaan rancangan ini dimaksudkan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen”. Jadi metode eksperimen ini meneliti adanya akibat setelah subyek dikenai perlakuan. Rancangan yang digunakan adalah “rancangan kelompok kontrol *pretes-pascates* berpasangan (*matching pretest-posttest control group design*)” (Sukmadinata, 2013:207). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah latihan *running with the ball* sebagai variabel bebas dan kecepatan lari pemain sebagai variabel terikat. Dalam penelitian ini langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test* (O1), kemudian kelompok eksperimen diberikan perlakuan (X) selama 18 kali pertemuan. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan (-). Kemudian langkah selanjutnya melakukan *post-test* (O2). Selanjutnya membandingkan perubahan yang terjadi pada testi yang diberi perlakuan (X) pada kelompok eksperimen dengan perubahan yang terjadi pada kelompok kontrol (-).

Adapun langkah-langkah penelitian ini adalah: 1) Tes kecepatan berlari menggunakan *Linier sprint test* sebelum diberi perlakuan (treatment) yang disebut *pretest*, 2) Menentukan kelompok kontrol dan kelompok eksperimen berdasarkan hasil tes awal menggunakan teknik *matching pairing*, 3) Memberikan perlakuan variasi *running with the ball* bagi kelompok eksperimen (X) selama 18 pertemuan, sedangkan kelompok kontrol tetap melakukan latihan sesuai program yang diberikan oleh pelatih, 4) Setelah diberi perlakuan selama 18 kali pertemuan untuk kelompok eksperimen berupa latihan *running with the ball* dan kelompok kontrol berupa latihan

komando, selanjutnya diadakan *posttest* (T2) untuk mengetahui kecepatan berlari pemain, 5) Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan teknik analisis yang digunakan.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang yang berjumlah 30 pemain dengan rentang usia 15-19 tahun. Winarno (2011:83) menjelaskan bahwa “sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi pusat perhatian penelitian kita, dalam ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan”. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan cara membagi 2 kelompok. Pembagian kelompok untuk kelompok eksperimen berjumlah 12 pemain dan kelompok kontrol berjumlah 12 pemain menggunakan teknik *ordinal pairing matching*. “*Ordinal pairing matching* didasarkan atas kriterium ordinal. *Pairing* jenis ini hanya dilakukan terhadap *continuum variables*, *nonvariable character-istic*, atau gejala bertingkat” (Hadi, 1994:485).

Pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran, maka harus ada alat ukur yang baik. Menurut Winarno (2011:95), “tes digunakan untuk mengukur pencapaian prestasi seseorang setelah mempelajari sesuatu”. Instrumen dalam pengumpulan data *pretest* dan *posttest* menggunakan *linier sprint test* (Bangsbo dan Mohr, 2012:82). Tujuan dari *linier sprint test* adalah untuk mengetahui kecepatan berlari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.

Adapun peralatan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan *linier sprint test* sebagai berikut: a) stopwatch, b) lapangan, c) kun, e) meteran untuk membuat lintasan, dan f) buku dan pena untuk pencatat waktu. Adapun tes yang dilakukan adalah *linier sprint test* dengan pelaksanaan sebagai berikut: a) Testi melakukan pemanasan, b) Testi berdiri di belakang garis start (Gerbang 1), c) Pada aba-aba “ya”, testi segera *sprint* menuju gerbang 5 dengan bersamaan pencatat waktu memulai menghitung waktu dengan stopwatch, d) Waktu yang diambil ketika pelari melewati garis finish (gerbang 4), e) Testi harus melakukan tes sebanyak 5

kali pengulangan dengan waktu istirahat 25 detik.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik observasi, eksperimen, dan teknik pengukuran kecepatan berlari menggunakan tes *linier sprint test*. Teknik observasi digunakan untuk pengamatan pada tes *linier sprint test* pada *pretest* dan setelah diberi perlakuan (*posttest*), teknik eksperimen digunakan pada waktu perlakuan yaitu mengamati kinerja testi ketika melakukan latihan *running with the ball* dan latihan komando selama 6 minggu, dan teknik pengukuran kecepatan berlari menggunakan tes *linier sprint test*. Data yang diperoleh dari tes ini berupa angka sehingga dapat diolah untuk menarik kesimpulan dari peneliti.

Berikut adalah langkah-langkah penyusunan data. Tahap persiapan: a) Studi pustaka untuk mengumpulkan data yang dibutuhkan, b) Menentukan populasi dan subyek penelitian, c) Menyusun instrumen tes penelitian, d) Mengurus surat ijin penelitian, e) Menyusun program latihan, f) Menyiapkan peralatan yang diperlukan selama melaksanakan penelitian, g) Menyiapkan blanko hasil tes. Tahap pelaksanaan: a) Menyiapkan alat dan fasilitas tes, b) Mempersiapkan subjek untuk melakukan tes awal *linier sprint test*, c) Melakukan tes awal, d) Pemberian perlakuan latihan variasi *running with the ball* 3 kali seminggu selama kurang lebih 6 minggu, e) Melakukan tes akhir. Pengolahan data: a) Mengumpulkan data yang diperoleh kemudian menata dan menganalisisnya, b) Menyajikan hasil analisis data secara terperinci.

Data yang diperoleh dari hasil tes *linier sprint test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol termasuk jenis data rasio. Dengan pertimbangan jenis data tersebut dan tujuan penelitian, maka data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan statistika inferensial. Berdasarkan hipotesis peneliti yang telah dirumuskan, maka teknik statistika yang digunakan berupa teknik analisis varian satu jalur.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan ANAVA, terlebih dahulu dilakukan data uji persyaratan analisis berupa: uji normalitas dan uji

homogenitas. Varian populasi dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut berasal dari populasi yang normal dan homogen atau tidak. Prosedur analisis data dilakukan secara manual dengan menggunakan kalkulator dengan merk Casio type fx-95MS.

Teknik yang digunakan untuk analisis uji normalitas data adalah teknik Lilliefors (Nurrochmah, 2005:20-21). Data yang dilakukan pengujian normalitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok.

Pengujian homogen diperlukan sebelum analisis varians dilakukan, pengujian dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2008:175). Data yang dilakukan pengujian homogenitas adalah skor prestasi antara tes awal dari masing-masing kelompok dan skor prestasi antara tes akhir dari masing-masing kelompok.

Membandingkan harga F hitung dengan F tabel pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Data dinyatakan homogen apabila F hitung  $<$  F tabel, uji homogenitas ini dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  (Sugiyono, 2008:175).

Pengujian hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varians satu jalur dan uji t amatan ulangan dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Teknik statistik analisis varians (ANAVA) satu jalur digunakan untuk menguji perbedaan dua mean distribusi atau lebih sekaligus (Budiwanto, 2004:101). Pengujian perbedaan dilakukan dengan menghitung harga F, digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan mana yang lebih baik terhadap prestasi kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.

## HASIL

Data prestasi kecepatan lari pemainsepakbola yang diperoleh dari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang yang digunakan untuk analisis adalah skor yang berasal dari skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Data yang diperoleh merupakan data yang

dihasilkan dari pertemuan pertama di lapangan sebelum dikelompokkan dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan diranking mulai dari tertinggi sampai terendah kemudian baru dikelompokkan.

Untuk data yang pertama adalah prestasi skor awal kecepatan lari pemain kelompok latihan *running with the ball* Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui bahwa kecepatan lari kelompok latihan *running with the ball* mendapatkan rata-rata sebesar 4,40, simpangan baku sebesar 0,11, dengan rentangan skor antara 4,19 sampai dengan 4,61.

Dari data yang diperoleh dapat dilihat 7 orang (58,3%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 5 orang (41,7%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Untuk data kedua adalah prestasi skor akhir kecepatan lari pemain kelompok latihan *running with the ball* Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan skor akhir kecepatan lari kelompok latihan *running with the ball* mendapatkan rata-rata sebesar 4,30, simpangan baku sebesar 0,14, dengan rentangan skor antara 4,08 sampai dengan 4,53.

Dari data yang diperoleh dapat dilihat 7 orang (58,3%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 5 orang (41,7%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data ketiga adalah prestasi keterampilan skor awal kecepatan lari kelompok latihan

komando Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan skor awal kecepatan lari kelompok latihan komando mendapatkan rata-rata sebesar 4,41, simpangan baku sebesar 0,11, dengan rentangan skor antara 4,2 sampai dengan 4,58.

Dari data yang diperoleh dapat dilihat 6 orang (50%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 6 orang (50%) memperoleh skor di bawah rata-rata.

Data keempat adalah prestasi keterampilan skor akhir kecepatan lari kelompok latihan komando Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, diketahui bahwa keterampilan skor akhir kecepatan lari kelompok latihan komando mendapatkan rata-rata sebesar 4,43, simpangan baku sebesar 0,19, dengan rentangan skor antara 4,23 sampai dengan 4,84.

Dari data yang diperoleh dapat dilihat 7 orang (58,3%) memperoleh skor di atas rata-rata dan 5 orang (41,7%) memperoleh skor di bawah rata-rata. Pada hasil tes kecepatan lari pemain yang digunakan untuk analisis adalah skor tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. berupa data deskriptif data analisis mean, median, nilai maksimal, nilai minimal dan standar deviasi dari hasil tes menggiring bola. Berikut rangkuman deskripsi data kecepatan lari yang sudah diperoleh oleh peneliti disajikan pada tabel 1 berikut ini.

**Tabel 1 Deskripsi Data Skor Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang**

Data Prestasi		Skor Awal	Skor Akhir
Kelompok <i>Running with the ball</i>	N	12	12
	Mean	4,4 detik	4,3 detik
	SD	0,11 detik	0,14 detik
	Mak.	4,61 detik	4,53 detik
	Min.	4,19 detik	4,08 detik
Kelompok Komando	N	12	12
	Mean	4,41 detik	4,43 detik
	SD	0,11 detik	0,2 detik
	Mak.	4,58 detik	4,84 detik
	Min.	4,2 detik	4,23 detik

Keterangan:

n : Jumlah sampel pada setiap kelompok

mean : Rata-rata skor kecepatan lari

SD : Standar Deviasi

mak : Skor maksimal kecepatan lari

Min : Skor minimal kecepatan lari

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis varian satu jalur, terlebih dahulu harus dilakukan uji persyaratan yaitu berupa uji normalitas dan uji homogenitas. Uji normalitas pada penelitian ini

menggunakan rumus pengujian Lilliefors (Nurrochmah, 2005:466). Berdasarkan hasil pengujian normalitas data dengan menggunakan uji Lilliefors pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05, menunjukkan hasil sebagai berikut.

**Tabel 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Skor Kecepatan Lari Masing-Masing Kelompok Latihan**

Kelompok	N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	12	0,1348	0,242	L <sub>hitung</sub> < L <sub>tabel</sub> 0,05 Data Normal
2	12	0,079	0,242	L <sub>hitung</sub> < L <sub>tabel</sub> 0,05 Data Normal
3	12	0,072	0,242	L <sub>hitung</sub> < L <sub>tabel</sub> 0,05 Data Normal
4	12	0,1932	0,242	L <sub>hitung</sub> < L <sub>tabel</sub> 0,05 Data Normal

Keterangan:

Kelompok 1 = Hasil keterampilan Skor awal kelompok latihan *running with the ball*

Kelompok 2 = Hasil keterampilan Skor akhir kelompok latihan *running with the ball*

Kelompok 3 = Hasil keterampilan Skor awal kelompok latihan komando

Kelompok 4 = Hasil keterampilan Skor akhir kelompok latihan komando

n = Jumlah sampel

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas yang ditunjukkan pada Tabel 2, uji normalitas keterampilan skor awal kecepatan lari dari kelompok latihan *running with the ball* diperoleh harga L<sub>hitung</sub> 0,1348 < L<sub>tabel</sub> dengan taraf signifikansi  $\alpha$  = 0,05 = 0,242, uji normalitas keterampilan skor akhir kecepatan lari dari kelompok latihan *running with the ball* diperoleh harga L<sub>hitung</sub> 0,079 < L<sub>tabel</sub> dengan taraf signifikansi  $\alpha$  = 0,05 = 0,242, uji normalitas keterampilan Skor awal kecepatan lari dari kelompok latihan komando diperoleh harga L<sub>hitung</sub> 0,072 < L<sub>tabel</sub> dengan taraf signifikansi  $\alpha$  = 0,05 = 0,242 dan uji

normalitas keterampilan skor akhir kecepatan lari dari kelompok latihan komando diperoleh harga L<sub>hitung</sub> 0,1932 < L<sub>tabel</sub> dengan taraf signifikansi  $\alpha$  = 0,05 = 0,242. Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa keterampilan skor awal dan skor akhir kecepatan lari dari masing-masing kelompok berdistribusi normal.

Selanjutnya pengujian homogenitas data. Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah hasil yang diambil dari tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) mempunyai varian data yang sama atau tidak. Untuk mengetahui homogenitas sampel dilakukan dengan menggunakan uji F (Sugiyono, 2010:175).

**Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Skor Keterampilan Kecepatan Lari Masing-masing Kelompok Latihan**

Kelompok	N	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
1	12	1,0476	2,82	F <sub>hitung</sub> < F <sub>tabel</sub> 0,05 Varian Populasi Homogen
2	12			
3	12	1,9701	2,82	F <sub>hitung</sub> < F <sub>tabel</sub> 0,05 Varian Populasi Homogen
4	12			

Keterangan:

Kelompok 1 = Hasil keterampilan Skor awal kelompok latihan *running with the ball*

Kelompok 2 = Hasil keterampilan Skor awal kelompok latihan komando

Kelompok 3 = Hasil keterampilan Skor akhir kelompok latihan *running with the ball*

Kelompok 4 = Hasil keterampilan Skor akhir kelompok latihan komando

n = Jumlah sampel

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 3 diperoleh harga F<sub>hitung</sub> untuk seluruh kelompok latihan lebih kecil jika dibandingkan dengan F<sub>tabel</sub> taraf

signifikan-si  $\alpha$  = 0.05. Dengan demikian dapat di-simpulkan bahwa seluruh kelompok berasal dari populasi yang homogen.

Setelah dilakukannya uji persyaratan, kemudian dilakukan perhitungan uji hipotesis dengan menggunakan teknik analisis varian satu jalur (one way anova) dilakukan dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0.05$ . Untuk uji hipotesis pertama dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir kecepatan lari pemain kelompok latihan kombinasi *running with the ball*. Diperoleh harga Fhitung  $4,33 > F_{tabel}$  dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05 = 4,30$ . Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil keterampilan skor awal dengan skor akhir kecepatan lari dari hasil kelompok latihan *running with the ball*.

Untuk uji hipotesis kedua dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap skor prestasi tes awal dengan tes akhir kecepatan lari pemain kelompok latihan komando. diperoleh harga Fhitung untuk skor prestasi kecepatan lari lebih kecil jika dibandingkan dengan Ftabel pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , oleh karena Fhitung  $0,11 < F_{tabel}$   $4,30$ , maka hipotesis nihil diterima dan hipotesis kerja yang menyatakan pengaruh latihan komando terhadap keterampilan kecepatan lari pemain ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara hasil skor awal dengan skor akhir kelompok komando.

Kemudian untuk uji hipotesis ketiga dengan menggunakan analisis varian satu jalur terhadap selisih skor prestasi tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok terhadap kecepatan lari pemain. Diperoleh harga Fhitung sebesar  $7,17 > F_{tabel}$  taraf signifikansi ( $\alpha = 0,05$ ) =  $4,30$ . Dengan demikian pada hipotesis ketiga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara selisih prestasi skor awal dengan skor akhir kelompok latihan *running with the ball* dengan kelompok latihan komando.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat dalam pengujian hipotesis perlu dikaji lebih lanjut dengan memberikan

interpretasi keterkaitan antara hasil analisis yang dicapai dengan teori-teori yang mendasari penelitian ini. Penjelasan ini diperlukan untuk mengetahui kesesuaian teori-teori yang dikemukakan dengan hasil penelitian yang diperoleh. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel bebas terhadap variabel terikat adalah sebagai berikut.

Hasil uji hipotesis pertama setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengaruh latihan *running with the ball* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil skor kecepatan lari yang dilakukan pada kelompok latihan *running with the ball*, diketahui latihan ini ada pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari pemain. Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis varians yang dilakukan dengan menggunakan uji F skor keterampilan skor awal dengan skor akhir pada kelompok eksperimen diperoleh hasil uji signifikansi yaitu, Fhitung  $> F_{tabel}$ , maka dari itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan skor awal dengan skor akhir kelompok latihan *running with the ball*. Ditunjukkan dari peningkatan rata-rata skor awal dan rata-rata skor akhir, hal itu berarti menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan.

Bompa (2009:272) menyatakan bahwa "kecepatan dan kelincahan, dan daya tahan kecepatan adalah kemampuan penting yang dapat mempengaruhi kinerja dalam berbagai olahraga. Kekuatan ini berkaitan dan sebagian besar tergantung pada kekuatan otot atlet. Mengintegrasikan kecepatan, kelincahan, dan kecepatan, latihan daya tahan ke dalam rencana pelatihan tahunan dan manipulasi variabel pelatihan khusus dapat mengoptimalkan kapasitas performa." Peranan model yang digunakan juga sangat mempengaruhi. Menurut Budiwanto (2012:28), dengan menggunakan model, pelatih berusaha mengorganisasi latihan dalam cara yang obyektif, metode dan isi yang mirip dengan situasi pertandingan. Suatu model mempunyai kekhususan untuk setiap perorangan atau tim. Pelatih atau

atlet akan menghadapi tantangan umum meniru model latihan untuk keberhasilan atlet atau tim. Kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang kelompok latihan *running with the ball* meningkat dari sebelumnya, hal itu dikarenakan pemain kelompok latihan *running with the ball* melakukan latihan yang di dalamnya meng-andung unsur kecepatan, koordinasi dan kelincahan yang terdapat dalam latihan *running with the ball*.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah ada yang juga mengarah untuk meningkatkan kecepatan lari pemain yang berjudul Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap Kecepatan Lari Pemain dari Sasmita (2015) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan lari pemain futsal di SMA Batik I Surakarta. Juga hasil dari penelitian yang lain oleh Siregar (2012), perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run with the ball* dengan latihan *running with the ball* terhadap hasil menggiring bola pada siswa kegiatan ekstrakurikuler kelas III SMK Tri Sakti Lubuk Pakam yang menunjukkan bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil menggiring bola pada siswa kegiatan ekstrakurikuler kelas 3 SMK Tri Sakti Lubuk Pakam tahun 2012/2013.

Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *running with the ball* juga berpengaruh terhadap prestasi menggiring bola dan latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap kecepatan lari pe-main. Dapat disimpulkan bahwa unsur kecepatan, koordinasi dan kelincahan ter-dapat dalam latihan *running with the ball* dan *zig-zag run*.

Hasil uji hipotesis kedua adalah pengaruh latihan komando terhadap pe-ningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil skor kecepatan lari yang dilakukan pada kelompok latihan komando ternyata latihan ini tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari pemain. Berdasarkan hasil uji hipotesis analisis varians yang dilakukan dengan meng-gunakan uji F skor keterampilan skor awal dengan skor

akhir pada kelompok latihan Komando diperoleh hasil uji signifikasi yaitu,  $F_{hitung} < F_{tabel}$ , maka dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil keterampilan skor awal dengan skor akhir kelompok latihan komando. Ditunjukkan dari pe-nurunan rata-rata skor awal dan rata-rata skor akhir, hal itu berarti menunjukkan tidak adanya pengaruh yang signifikan. Hal tersebut dikarenakan latihan komando tidak dikhususkan untuk latihan kecepatan lari pemain.

Bompa (2009:205) menyatakan bahwa "latihan harus diatur dan direncanakan dengan baik sehingga dapat menjamin tercapainya tujuan dari latihan. Proses perencanaan latihan menunjukkan suatu yang diorganisasi dengan baik, sehingga dapat membantu para atlet untuk mencapai hasil yang lebih baik berdasarkan latihan dan prestasinya".

Harsono (1988:121) menyatakan bahwa "variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun men-tal atlet, sehingga dengan demikian tim-bulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu mem-butuhkan variasi dalam latihan. Oleh karena itu pelatih wajib dan patut menciptakannya da-lam latihan-latihan".

Maka dari itu, terjadinya sedikit penurunan kecepatan lari pemain Per-satuan Sepakbola Djagung Kota Malang kelompok latihan komando ini dikarenakan pemain dari kelompok latihan komando melakukan latihan yang diberikan pelatih hanya sedikit menekankan pada latihan fisik, tetapi lebih banyak menekankan pada latihan teknik, sehingga latihan fisik seperti kecepatan dan kelincahan sering diabaikan oleh pelatih. Selain itu program latihan tidak tersusun secara sistematis, sehingga pe-ningkatan kecepatan pemain tidak mak-simal.

Hasil uji hipotesis ketiga yaitu perbedaan pengaruh antara latihan *running with the ball* dengan latihan komando terhadap peningkatan kecepatan lari pe-main Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Berdasarkan hasil skor kecepatan lari antara kelompok

eksperimen dengan kelompok kontrol, dapat disimpulkan bahwa latihan *running with the ball* memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan dengan latihan komando, hal ini dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata yang didapatkan oleh masing-masing kelompok. Kelompok *running with the ball* mengalami peningkatan rata-rata, sedangkan kelompok kontrol mengalami penurunan rata-rata.

Sesuai dengan hasil peningkatan kecepatan lari pemain tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *running with the ball* lebih baik dalam meningkatkan kecepatan lari pemain dibandingkan dengan latihan komando. Selanjutnya berdasarkan hasil uji hipotesis analisis varians satu jalur (*one way anova*), skor kecepatan lari pemain antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol yang menggunakan uji F, diperoleh  $F_{hitung} > F_{tabel}$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan dengan latihan komando.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut: (1) Ada perbedaan antara latihan *running with the ball* dengan latihan komando terhadap kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. Latihan *running with the ball* lebih memberikan pengaruh yang lebih tinggi daripada latihan komando. (2) Latihan *running with the ball* dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. (3) Latihan komando yang diberikan oleh pelatih tidak berpengaruh besar terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, hal ini terbukti dengan uji analisis varian satu jalur (*one way anova*) tidak memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang.

## Saran

Dari hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat diberikan adalah: 1) Kepada pelatih kepala Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, hendaknya pelatih memilih latihan-latihan serta program latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kemampuan para pemainnya, salah satu latihan yang baik untuk meningkatkan keterampilan dalam sepakbola atau juga bisa dilakukan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola adalah dengan latihan kecepatan yang dikombinasikan dengan menggunakan bola (*running with the ball*), yang di dalamnya banyak variasi-variasi latihan yang bermanfaat untuk pemain. 2) Kepada para pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang, hendaknya latihan *running with the ball* dapat terus dijadikan sebagai latihan-latihan yang bervariasi dalam sepakbola atau bisa juga dilakukan untuk meningkatkan kecepatan lari, karena pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang masih memiliki kecepatan lari yang rendah dan dengan adanya latihan *running with the ball* diharapkan kecepatan lari pemain dapat semakin meningkat. 3) Kepada peneliti lain agar dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penggunaan latihan *running with the ball* atau model latihan lainnya yang dapat meningkatkan kemampuan pemain, anak-anak atau siswa dalam bidang olahraga.

## DAFTAR RUJUKAN

- Al-Hadiqie, Z. M. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*. Jakarta: Kata Pena.
- Bangsbo, Jens dan Maghni Mohr. 2012. *Fitness Testing In Football*. Bagsvaerd: AFC.
- Bompa, Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. Illinois: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2004. *Teknik Analisis Statistika*. Malang: UM Press.
- Budiwanto, S. 2005. *Metodologi Penelitian: Dalam Ilmu Keolahragaan*. Malang: UM press.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: UM Press.

- Coerver, Wiel. 1985. *Sepakbola Program Pembinaan Pemain Ideal*. Jakarta: PT Gramedia.
- Ganesha, P. 2010. *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta: PT Visi Gala 2000.
- Hadi, Sutrisno. 1994. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Offset Yogyakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Herwin. 2004. *Diklat Pembelajaran Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta: Jurusan Pendidikan Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
- Huda, Ya`lul. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Ball Feeling Terhadap Prestasi Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola (SSB) Pattimura Madiun*. Skripsi. Malang: FIK UM
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepakbola Remaja. Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan Dasar Yang Lebih Baik*, Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Kosasih. 1985. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo.
- Luxbacher, J.A. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ma`u, Mellius dan J. Santoso. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Moston, M. & Ashworth, S. *Gaya Mengajar Pendidikan Jasmani*, Asim. 2013. Malang: Wineka Media.
- Muchtar, Remmy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti.
- Mu`arifin. 2009. *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Nurrochmah S. 2005. *Prosedur Analisis Uji Persyaratan Dalam Statistika Inferensial*. Laboratorium Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Saputra, Y. E. 2006. *The Art of Dribbling*. Yogyakarta: Mocomedia
- Scheunemann, T. 2005. *Dasar Sepakbola Modern*. Malang: Dioma.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sucipto, dkk. 2000. *Olahraga Pilihan*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika Edisi 6*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyono & Hariyanto. 2011. *Belajar dan Pembelajaran*. Surabaya: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sukmadinata, N.S. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Universitas Negeri Malang. 2010. *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah*. Malang: Pusat Pembukuan.
- Verheijen, R. 1998. *Conditioning for Soccer*. Spring City: Reedswain Videos And Books.
- Winarno, M.E. 2011. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Pendidikan.