

PENGARUH LATIHAN *SLED TOWING OR SPEED CORD TOWING*  
TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAK BOLA KEPELATIHAN  
OLAHRAGA ANGKATAN 2011 UNIVERSITAS RIAU

Deki Okternando<sup>1</sup>, Drs. Selamat, M.Kes,AIfO<sup>2</sup>, Zainur,S,pd,M, pd<sup>3</sup>

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU

**ABSTRAK**

This research is semiekspimen. the issues raised in this study is "whether the exercise sled towing or speed cord towing affect the running speed? ..." And The aim of this study to determine how much influence or speed training sled towing or speed cord towing to soccer players running speed, test or standard used is the 40-yard run speed tests.

The research was carried out on the football team sports coaching class of 2011 university riau. Study sample consists of 14 students. The research data obtained through the initial testing (pretest) and the end of the test (posttes) / pre-and post-training sled towing or speed cord towing. Data were analyzed by descriptive statistics with significance level  $\alpha$  of 0.05.

After a pretest and posttest data retrieval exercise turns sled towing or speed cord towing can increase the running speed of the average speed before training at 6,436 m / s, having trained at 7.005 m / s increase occurred with different speed of 0.569 m / s. The increase can be concluded there is a significant increase from this exercise. T can be seen from the results of 8.9 and ttable 1.771 with significance level  $\alpha$  of 0.05. Because t hitung > t table then Ho is rejected and H1 is accepted.

**Keywords: training sled towing or speed cord towing , running speed**

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120888, alamat; jln. Fajar labuah baru barat pekanbaru
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, Drs.Selamet, M.Kes,AIfO
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi pendidikan olahraga, Zainur,S,pd,M,pd

## A. PENDAHULUAN

Sepak bola mulanya berasal dari Negara cina, sekitar abad ke 2 – 3 pada masa pemerintahan dinasti Han. Ketika itu sepak bola telah dimainkan oleh para prajurit cina. Namun, Sejarah sepak bola di Indonesia pertama kali dikenalkan oleh belanda sewaktu jaman penjajahan. Ketika itu permainan sepak bola menjadi sebuah kelompok bergengsi yang tidak begitu saja dimainkan sembarang orang. semenjak dinasti Han, olahraga permainan semacam sepak bola yang disebut *Tsu = chu* untuk melatih tentaranya. Di Jepang olahraga *Tsu = Chu* dikenal sejak 500 tahun lalu. Di Eropa permainan ini juga sangat populer sejak zaman dahulu. Di Yunani dikenal dengan istilah *Harpastum* yaitu permainan sepak bola. Ada dugaan bahwa orang – orang Romawi membawa permainan itu ke Inggris. Kemudian Inggris mengembangkan permainan dengan sempurna sehingga menjadi permainan sepak bola seperti sekarang. Pada tanggal 26 Oktober 1863 Inggris mendirikan asosiasi sepak bola yang diberi nama *The Football Association (FA)*. Sepak bola modern memang dilahirkan di Inggris ( meski sempat Prancis juga mengklaim diri sebagai Negara tempat dilahirkannya sepak bola moderen). Terlebih bola yang digunakannya konon, merupakan kepala prajurit para musuh. Makanya tak heran sepak bola ketika itu kemudian dilarang oleh pemerintah inggris.

Kini sepak bola menjadi olahraga yang mendunia hingga keberdanya sangat ditunggu-tunggu oleh para penonton dan *fans* yang menggilai sebuah klub atau Negara, bahkan Timnas Indonesia pun begitu digandrungi. Permainan sepak bola di Indonesia sangat berkembang pesat. Ini ditandai dengan berdirinya persatuan sepakbola seluruh Indonesia ( PSSI ) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang diketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola Piala Soeratin ( *soeratin cup* ) yakni kejuaraan sepak bola taruna remaja. Pada saat ini permainan sepak bola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

sepak bola adalah olahraga permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola untuk diperebutkan antar pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola selama 2 x 45 menit. Dalam permainan sepak bola , pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Sepak bola merupakan permainan beregu terdiri dari 11 pemain. Mencetak gol ke gawang lawan merupakan sasaran dari setiap regu. Regu tersebut dinyatakan menang apabila memasukkan bola ke gawang lawan lebih banyak dari pada kemasukan.

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan ( speed ) merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan merupakan faktor penentu dalam cabang-cabang olahraga sprin, tinju, anggar ,nomor lempar dan lompat diatletik, judo,dan dalam banyak cabanng olahraga permainan, dan lain-lain.

Selain teknik dasar dengan bola, dalam sepak bola teknik tanpa bola juga sangat penting, salah satunya ialah lari *sprint*. Lari *sprint* sangat dibutuhkan dalam bermain sepak bola, adapun kegunaannya :

Dalam penyerangan

Meperloleh posisi dalam penyerangan atau penyusunan serangan agar mendapatkan operan bola dari teman yang sedang menguasai bola, dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan melakukan tembakan kearah mulut gawang atau lari mencari posisi untuk mendapatkan umpan dari teman yang mengusai bola dalam serangan untuk melakukan tendangan ke gawang guna mencetak gol.

Dalam Bertahan

Lari dalam bertahan yaitu lari mengejar lawan yang menguasai bola, merebut bola, menghalang-halangi, mengganggu pemain lawan sehingga memperlambat serangan lawan atau mencari posisi untuk bertahan mengadakan perlindungan daerah gawang.

Yang menjadi pengamatan peneliti adalah kecepatan lari pemain sepak bola saat beradu sprint dalam perebutan bola.

Berdasarkan uraian diatas dala pemain sepak bola kecepatan lari seorang pemain sepak bola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain sepak bola Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan Tahun 2011 UNIVERSITAS RIAU yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan.

Dalam sepak bola banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Sled Towing Or Speed Cord Towing*, *Stair Sprint* (lari jarak dekat tangga), *Top End Speed Prills* (mempercepat lari), *Hill of Ramp Sprint* (lari jarak dekat jalur landai),dan masih banyak bentuk latihan lainnya. Oleh karena itu penulis berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing*. Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* untuk Kecepatan Pemain Sepak Bola Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Angkatan 2011UNIVERSITAS RIAU.

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah dikemukakan maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian ini yaitu : “Bagaimana pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola Keperatihan olahraga Angkatan 2011 Universitas Riau”?...

Tujuan penelitian ini : mengukur pengaruh latihan *sled towing or speed cord towing* terhadap kecepatan lari.

#### A. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan cara menggunakan rancangan penelitian semi eksperimen yang bertujuan untuk menyelidiki seberapa jauh variabel – variabel pada suatu faktor yang berkaitan dengan faktor lain. Semi eksperimen adalah suatu penelitian yang dirancang untuk menentukan tingkat pengaruh variabel – variabel yang berbeda dalam suatu populasi semi eksperimen ini dilakukan dengan dua tes, yaitu pretest dan posttest yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. ( Arikunto, 2006 : 310 ).

Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain tiem sepak bola mahasiswa keperatihan olahraga angkatan 2011 universitas riau

Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang.adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, mengingat jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, karna populasi hanya 14 orang, jadi semua dijadikan sampel. Arikunto, suharsimi ( 2006 : 131 )

##### Instrumen penelitian

Peralatan :

- lapangan datar berukuran minimal 40 yard dibatasi garis star dan finis
- stopwatch
- Kun
- Pluit, ballpoint dan formulir
- Lintasan lari selebar 1,22 m

Pelaksanaan :

Pengukuran kecepatan dilakukan dengan tes kecepatan lari 40 yard dan diukur menggunakan stopwatch.

Testi berdiri di belakang garis start Untuk melakukan star. start dilakukan berdiri Pada aba-aba “ YA “ testi berlari secepat-cepatnya menuju dan melewati garis finish

Bersamaan aba-aba “YA” Stopwatch dijalankan dan dihentikan saat testi sampai pada garis finish.

Tes kecepatan ini dilakukan sebelum dilaksanakan latihan (pretest) dan sesudah latihan ( posttest) *sled towing or speed cord towing* dan data dari hasil pretest dan posttes dari semua sampel yang diteliti untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dari latihan *sled towing or speed cord towing* terhadap kecepatan lari. Setelah pengambilan data prites dan postes ini selesai, selanjutnya data akan diolah dandilakukan uji normalitas data dan uji ‘t’.

## B. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data

Uji liliefors data pretest kecepatan diperoleh data :

Sd = 0,209

Lo = 0,0823

Lt = 0,227                      Lo < Lt = berdistribusi normal

Uji normalitas data posttest kcepatan lari diperoleh data :

Sd = 0,209

Lo = 0,0823

Lt = 0,227                      Lo < Lt = berdistribusi normal

Keterangan :

Sd = standar deviasi

Lo = harga mutlak [ F(zi)-S(zi) ]

Lt = nilai kritis uji lilliefors

Hasil uji ‘t’

### Analisis data Statistik

No	Statistik	pretest	posttest
1	N ( jumlah populasi )	14	14
2	Mean (rata-rata )	6,43	7,005
3	Standar deviasi	0,209	0,337
4	Variance	0,04	0,114
5	Minimum	5,99	6,44
6	Maximum	6,72	7,68
7	Jumlah	90,11	98,07

### Analisis Uji t

1	$\sum d$	7,96
2	N	14
3	Rata d	0,57
7	Sd	0,24
5	$\sqrt{n}$	3,74
6	T	8,9

Untuk menguji apakah data diatas signifikan maka untuk menguji data diatas dilakukan uji-t :

$$t = \frac{d}{sd / \sqrt{n}}$$

$$t = \frac{0,57}{0,24 / \sqrt{14}}$$

$$t = \frac{0,57}{0,24 / 3,74}$$

$$t = 8,9$$

dan hasil uji t diperoleh yaitu :  $t = 8,9$

penghitungan daftar distribusi t pada  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung}$  sebesar 8,9 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,771. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

### PEMBAHASAN

Metode latihan *sled towing or speed cord towing* yaitu latihan kecepatan menggunakan kereta luncur / penggandeng ikat yang berbeban logam atau getah. kereta luncur diikatkan dipinggang dan tarik kereta luncur secepat mungkin sejauh 50-60 yard / skitar 45,5 -54,6 meter.

Setelah dilaksanakan penelitian selama 16 x pertemuan dan pengambilan data pretest dan posttest. kemudian Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yang peneliti angkat yaitu : “ terdapat pengaruh latihan *sled towing or speed cord towing* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola kepelatihan olahraga angkatan 2011 universitas riau “. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar **8,9** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,771**. Karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  **$H_0$**  ditolak dan  **$H_1$**  diterima. Dapat disimpulkan bahwa latihan *sled towing or speed cord towing* berpengaruh sangat signifikan terhadap kecepatan lari pemain sepak bola

kepelatihan olahraga universitas riau angkatan 2011, pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95 %.

Hinga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sbagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan *sled towing or speed cord towing* terhadap kecepatan lari pemain sepak bola kepelatihan olahraga universitas riau angkatan 2011 ini di ukur dengan lari 40 yard dengan membandingkan hasil pretes dan posttest dari hasil tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut. untuk mencapai hasil ini maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip lathan yang diperlukan dalam membuat program latihan.

*sled towing or speed cord towing* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari hal ini dapat dijamin oleh seorang instruktur. latihan *sled towing or speed cord towing* disini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain sepak bola, karna sepak bola merupakan salah satu olahraga yang memerlukan kecepatan lari dalam penyerangan maupun dalam pertahanan.

### C. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis :

Berdasarkan penelitian dan pengelolaan data yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *sled towing or speed cord towing* berpengaruh sangat signifikan terhadap kecepatan lari pemain sepak bola kepelatihan olahraga universitas riau angkatan 2011. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut : jumlah data pretest adalah :90,11 m/s dengan nilai rata-rata 6,43 m/s dan jumlah data hasil posttest adalah 98,07 m/s dengan nilai rata-rata 7,005 m/s, dari data tersebut menunjukkan peningkatan nilai data antara data pretest dengan posttest ( nilai beda ) sebear 7,96 m/s dengan nilai rata-rata 0,56 m/s. Kemudian analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 8,63 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,771. berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka dapat disimpulkan bahawa latihan *sled towing or speed cord towing* berpengaruh signifikan terhadap kecepatan lari pemain sepak bola kepelatihan olahraga universitas riau angkatan 2011.

Diharapkan kepada atlit agar meningkatkan penguasaan teknik lari maupun latihan yang lebih baik, sehingga kualitas kecepatan lari semakin baik. Diharapkan pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode latihan lebih epektif dan evisien. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

## DAFTAR FUSTAKA

- Arikunto , Suharsini. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*, edisi revisi VI cet 13, Jakarta : Rineka Cipta.
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku pintar olahraga*, cet 1, Jakarta : laskar aksara.
- Greg Gatz. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*, Australia: human kinetics.
- Harsono . *latihan kondisi fisik*,
- James A Bala,. 1986. *Pedoman atlit: teknik peningkatan ketangkasan dan stamina*, cet pertama, semarang : effhar offset semarang.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, cet 2, Surakarta LPP UNS dan UNS prees.
- Munasifah.2008. *atletik cabang lari* , semarang : CV Aneka Ilmu
- Muhammad zein,SH,MA. 2009. *Sepakbola indonesia bermain dalam aturan*, cet pertama : PSSI.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani : prinsip-prinsip dan penerapannya*, cet 1, Jakarta : direktorat jendral olahraga.
- Sajoto. 1995 . *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, cet pertama edisi revisi. Effhar offset, semarang.
- Perpustakaan nasional : katalog dalam terbitan (KDT). 2010. *Teknik jitu menyusun skripsi, tesis & disertasi redaksi immortal media*, Yogyakarta : immortal publisher
- Zulfan Ritonga. 2007. *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial* : cet pertama, pekanbaru : cendikia insani