

**PENGARUH LATIHAN *S-CURVE RUNS AND SPRINT-IN-OUT* TERHADAP  
KECEPATAN PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) CHEVRON  
PEKANBARU**

**Ridwan Sinurat**  
**Universitas Riau**  
**E-Mail : [idonsinurat@gmail.com](mailto:idonsinurat@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* terhadap kecepatan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan *sprint* mengejar bola pemain mendapatkan bola terlebih dahulu dari pada lawan. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepakbola yang berusia 15 tahun dan berjumlah 16 atlet. Teknik pengambilan sampel yaitu *non-random sampling* (non acak). Pengambilan sampel non acak adalah proses penarikan sampel yang tidak didasarkan pada randomisasi. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penentuan sampel dimana peneliti menunjuk langsung siapa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, tetapi pemilihannya berdasarkan pada tujuan spesifik dari penelitian yang dilakukan. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *lari 100 yard*, yang bertujuan untuk mengukur kecepatan lari. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* terhadap kecepatan. Berdasarkan analisis uji T menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 10.59 dan  $T_{tabel}$  1,753, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 14.78 dan rata-rata *post-test* sebesar 13.71, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* terhadap kecepatan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron pekanbaru.

**Kata Kunci:** *S-Curve Runs and Sprint-In-Out*, Kecepatan

**PENDAHULUAN**

Dewasa ini Indonesia mengalami sistem pendidikan global yang mencakup berbagai perubahan dan perkembangan dunia yang meliputi segala aspek, dimana Indonesia harus mengikuti perkembangan ilmu dan teknologi yang dapat bersaing dan menunjukkan para intelektual-intelektual yang mempunyai wawasan dan ilmu serta keterampilan yang dapat dipertanggungjawabkan. Peningkatan nasional diarahkan untuk meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya melalui olah hati, olah fikir, olah rasa, dan olah raga agar memiliki daya saing dalam menghadapi tantangan global.

Untuk mengimbangi tantangan global dunia, manusia harus banyak berkreasi positif dengan berbagai pemikiran-pemikiran dan kegiatan-kegiatan yang dapat menguntungkan manusia sehingga tercapailah manusia yang berkualitas dalam hal pemerataan sumber daya manusia, seperti berprestasi dalam olahraga. Dengan prestasi olahraga bukan hanya pemerataan sumber daya manusia saja yang terlihat, tetapi

dengan prestasi olahraga dapat meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa Indonesia di pentas regional dan Internasional. Salah satu cabang olahraga yang dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata di seluruh dunia dan di antara rakyat kita. Meskipun permainan ini sudah masuk ke pelosok-pelosok, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang diharapkan. Hal yang menjadi pertanyaan ialah, dimana letak kekurangannya?. Pada umumnya para pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik sepakbola saja. Mereka pun melupakan faktor penunjang lain yaitu kondisi fisik yang baik bagi seorang pemain. Bagaimana pandainya mereka bermain sepakbola serta bagaimanapun baiknya pelatih teknik, tetapi kalau tidak ditunjang oleh kondisi fisik yang diperlukan untuk bermain 90 menit, maka prestasinya tidak akan dapat menonjol. Oleh karena itu, sebaiknya disamping ada pelatih teknik, harus ada juga pelatih fisik. Seorang pelatih fisik harus mengetahui betul sifat olahraga yang dibinanya, ia harus tahu kekuatan apa saja yang perlu untuk menunjang olahraga tersebut.

Menurut Soekarman (1989:129), sepakbola adalah olahraga yang memerlukan kecepatan, maka dari itu seorang pesepak bola diwajibkan menguasai teknik-teknik fisik dalam permainan sepakbola. Sebagai mana tujuan dari latihan (*training*) adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental (Harsono, Hal:100).

Salah satu unsur kondisi fisik adalah kecepatan. Menurut Sajoto (1995 : 9), kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Seperti dalam lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain. Berdasarkan observasi yang telah penulis lakukan di SSB Chevron Pekanbaru, dapat dikatakan bahwa kecepatan pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru sedikit lebih rendah dari tim-tim kesebelasan lainnya. Terlihat ketika pertandingan uji coba dan pertandingan resmi atlet SSB Chevron sering kali kalah *sprint* dengan lawannya. Sehingga sampai saat ini belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal. Hal ini terbukti belum adanya satupun prestasi dari cabang sepakbola yang diperoleh atau disumbangkan pemain sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru.

Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam permainan sepakbola, atlet bukan hanya menguasai teknik dan taktik saja, tetapi juga dituntut memiliki kondisi fisik yang baik. Komponen-komponen kondisi fisik tersebut meliputi kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (Sajoto 1995:8-10).

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada asisten *Coach* SSB Chevron Pekanbaru. Bapak Sukirman (*assisten coach*) mengatakan bahwa atlet SSB Chevron memang perlu dilatih kecepatannya, karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa even yang lalu. SSB Chevron Pekanbaru belum mampu memberikan prestasi juara dan perlu diberikan latihan-latihan kecepatan

Menurut *Greg Gatz* 2009, dan *luger/Paul pook* 2004, adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kecepatan adalah latihan *S-curve runs* , latihan *sprint-in, sprint out*, latihan *stair sprint*, latihan *top-end speed drills*, latihan *hill or ramp sprints, hollow sprints*, dll. Sehingga penulis ingin meneliti lebih jauh untuk meningkatkan kecepatan dengan memberikan latihan dan untuk mengetahui apakah

bentuk-bentuk latihan di atas dapat meningkatkan kecepatan pada atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest* lari 100 yard, (Ismaryati, 2008:58). Setelah itu atlet diberikan program latihan *s-curve runs and sprint-in-out* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest* lari 100 yard. (Ismaryati, 2008:58). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *s-curve runs and sprint-in-out* terhadap kecepatan pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru yang terdiri dari beberapa kelompok umur, ada umur 10 tahun, 12 tahun, 14, tahun 15 tahun dan 17 tahun. Teknik pengambilan sampel yaitu *non-random sampling* (non acak). Pengambilan sampel non acak adalah proses penarikan sampel yang tidak didasarkan pada randomisasi. Artinya, pengambilan sampel dilakukan dengan sistem penunjukan peneliti karena adanya tujuan tertentu. Penunjukan ini dilakukan secara sistematis dan objektif sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Rianto (dalam buku Musfiqon 2012:93) mengatakan, ada 3 cara dalam mengambil sampel non acak, yaitu : *sistematic sampling, convenience sampling, dan purposive sampling*.

Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penentuan sampel dimana peneliti menunjuk langsung siapa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, tetapi pemilihannya berdasarkan pada tujuan spesifik dari penelitian yang dilakukan. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih. Pada penelitian kali ini ada beberapa kelompok umur dalam satu populasi, dan peneliti harus menunjuk 1 kelompok umur saja yang menjadi sampel.

**Tabel 1. Kelompok Umur**

No	Kelompok Umur	Jumlah Siswa
1	SSB U-10	15
2	SSB U-12	18
3	SSB U-14	19
4	SSB U-15	16
5	SSB U-17	15

Berdasarkan tabel di atas maka peneliti menunjuk kelompok umur U-15 yang menjadi sampel yang jumlah sampelnya adalah 16 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *s-curve runs and sprint-in-out*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *s-curve runs and sprint-in-out* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

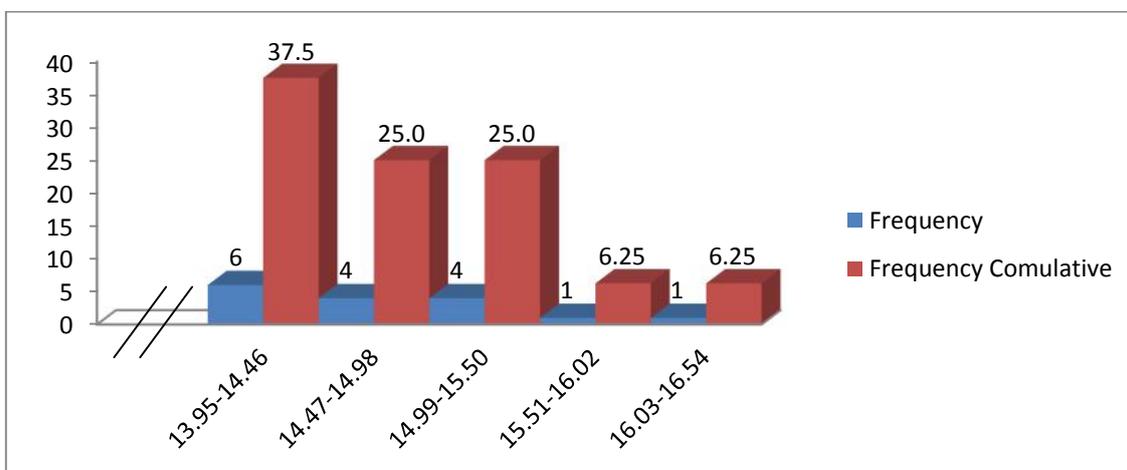
### 1. Data Hasil *Pre-Test* Tes Lari 100 Yard

Setelah dilakukan tes lari 100 yard sebelum dilaksanakan latihan *S-Curve runs and Sprint-in-out* maka didapat data awal (*pre-test*) tes lari 100 yard adalah sebagai berikut: skor tertinggi 16.50, skor terendah 13.95, dengan rata-rata 14,78, varian 0,53, standar deviasi 0,73, data analisis *pre-test* lari 100 meter dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Lari 100 Yard**

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
13.95-14.46	6	37.5%
14.47-14.98	4	25.0%
14.99-15.50	4	25.0%
15.51-16.02	1	6.25%
16.03-16.54	1	6.25%
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>100 %</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 6 orang (37.5%) dengan rentangan interval 13.95-14.46, 4 orang (25.0%) dengan rentangan interval 14.47-14.98, 4 orang (25.0%) dengan rentangan interval 14.99-15.50, 1 orang (6.25%) dengan rentangan interval 15.51-16.02, dan 1 orang (6.25%) dengan rentang interval 16.03-16.54 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



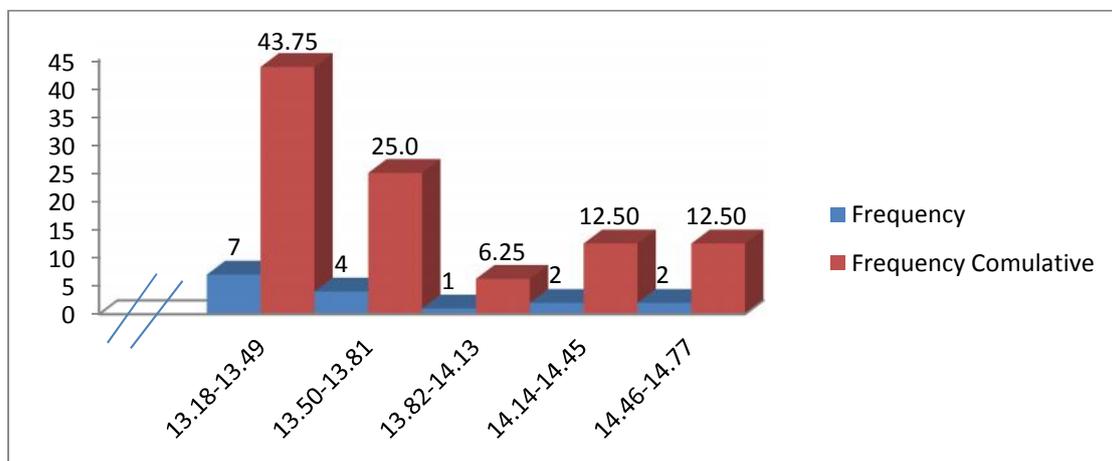
### 2. Data Hasil *Post-Test* Tes *Vertical Jump* dan Data Hasil *Post-Test* Tes Lari 100 Yard

Setelah dilakukan tes lari 100 yard sebelum dilaksanakan latihan *S-Curve runs and Sprint-in-out* maka didapat data awal (*pre-test*) tes lari 100 yard adalah sebagai berikut: skor tertinggi 14.74, skor terendah 13.18, dengan rata-rata 13.71, varian 0.24, standar deviasi 0.49, data analisis *post-test* lari 100 Yard dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post-Test Tes Lari 100 yard

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
13.18-13.49	7	43.75%
13.50-13.81	4	25.0%
13.82-14.13	1	6.25%
14.14-14.45	2	12.50%
14.46-14.77	2	12.50%
<b>Jumlah</b>	<b>16</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 7 orang (43,75%) dengan rentangan interval 13.18-13.49, 4 orang (25.0%) dengan rentangan interval 13.50-13.81, 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 13.82-14.13, 2 orang (12.50%) dengan rentang interval 14.14-14.45, dan 2 orang (12.50%) dengan rentang 14.46-14.77. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *s-curve runs and sprint-in-out* (X) hasil test lari 100 yard (Y) dapat dilihat pada tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas Data Hasil Test Lari 100 yard

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pre-test</i> lari 100 yard	0,1818	0,213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> lari 100 yard	0,1609	0,213	Berdistribusi Normal

Dari tabel 4 di atas terlihat bahwa data hasil *pre-test* lari 100 yard setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,1818 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test* test lari 100 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil test lari 100 yard *post-test* menghasilkan  $L_{hitung}$  0,1609 <  $L_{tabel}$  sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil test lari 100 yard *post-test* adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in out* (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru. Untuk mendapatkan kecepatan yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kecepatan salah satu bentuk latihannya adalah latihan *s-curve runs and sprint-in-out*.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* (X) terhadap kecepatan (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron Pekanbaru.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan uji T setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 1.08, dapat disimpulkan bahwa kecepatan atlet berpengaruh dengan latihan *s-curve runs and sprint-in-out* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kecepatan atlet.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *s-curve runs and sprint-in-out* (X) dengan kecepatan (Y) pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Chevron pekanbaru

### **DAFTAR PUSTAKA**

Gatz. Greg. 2009. *Complete Conditioning For Soccer*, human kinetics. United Stated of Amerika.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran*. Surakarta

Luger, & Pook, Paul. 2004. *complete conditioning for Rugby*. Canada

Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta

Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang

Soekarman. 1987. *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta.