

PENGARUH METODE LATIHAN LARI PERCEPATAN DAN LARI INTERVAL TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAKBOLA

Muhammadiyah

Jurusan Magister Administrasi Pendidikan, Fakultas Pascasarjana, Universitas Syiah Kuala
Jl. Tgk. Syeh Abdul Rauf No. 7, Darussalam Banda Aceh 23111

Abstrak: Kunci keberhasilan dalam permainan sepakbola adalah penguasaan keterampilan dasar bermain sepakbola harus dimiliki pemain sepakbola, hal ini dimaksudkan sebagai salah satu upaya pemerintah daerah Kabupaten Pidie Jaya melakukan pembinaan olahraga dengan cara merangsang dan meningkatkan kegiatan olahraga di sekolah-sekolah dalam rangka menjangkau calon-calon atlet berbakat. Berdasarkan hasil observasi di klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu dapat digambarkan bahwa para pemain masih kurang menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) sehingga bola dapat dengan mudah direbut oleh lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan metode latihan lari percepatan dan metode latihan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola pada klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dan metode quasi-eksperimen dengan desain *Nonequivalent Control Group Design* atau (*pretest-posttest control group design*) dalam bentuk tes keterampilan dengan mengambil sampel 40 orang siswa putra anggota klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu, dengan teknik *matching pairing* berdasarkan perolehan rangking pada nilai pretest ditentukan dua kelompok sampel yang masing-masing berjumlah 20 orang. Kelompok I diberi metode latihan lari percepatan dan kelompok II diberi latihan lari interval. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dasar bermain sepakbola (*soccer test*). Teknik analisis data menggunakan uji t (uji beda rata-rata). Hasil penelitian terhadap pengaruh metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval memperoleh nilai t hitung sebesar 2,100 sedangkan nilai t tabel 2,024, maka t hitung lebih besar dari t tabel ($2,100 > 2,024$) dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola (*dribbling*), dimana pada metode latihan lari percepatan memperoleh nilai rata-rata 32,40 dan nilai rata-rata, sedangkan pada metode latihan lari interval memperoleh nilai 29,900, ini membuktikan bahwa metode latihan lari interval lebih berpengaruh dari pada metode latihan lari percepatan dalam meningkatkan keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola pada klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu.

Kata Kunci: Lari Percepatan, Lari Interval, Keterampilan Sepakbola

Pendahuluan

Olahraga yang sekarang dilakukan oleh masyarakat adalah merupakan bentuk-bentuk kesegaran jasmani yang terdapat dalam permainan, perlombaan, dan bahkan apabila kegiatan ini dilakukan dengan intensif, maka hasil yang diperoleh adalah di samping rekreasi dan kesenangan juga prestasi yang optimal. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan yang merupakan cabang olahraga yang paling populer di seluruh dunia. Hampir semua kalangan menyebutkan bahwa permainan sepakbola adalah atraksi yang paling menarik diseluruh dunia dan tidak ada olahraga lain yang dapat mengalahkannya kepopulerannya.

Salah satu indikatornya adalah animo masyarakat terhadap cabang olahraga ini, baik sebagai pemain, pengurus maupun penonton. Sifat manusia yang tidak terlepas dari keinginannya bermain dan berkompetisi dapat disalurkan melalui bermain sepakbola, karena dalam pelaksanaannya seorang pemain pasti dengan senangnya akan berusaha memainkan bola dan bersaing untuk menguasai bola agar memenangkan permainan. Sepintas kelihatannya bermain sepakbola sangatlah mudah dan sederhana, bahkan hampir semua orang mengaku sanggup dirinya bermain sepakbola, namun kenyataannya tidaklah semudah seperti yang dibayangkannya, karena

dalam melakukan sepakbola tidak boleh pasif berdiri saja harus bergerak, idealnya seorang pemain sepakbola harus memiliki kondisi yang baik, keterampilan teknik yang baik dan kesiapan mental yang mantap. Popularitas permainan sepakbola yang begitu besar dalam dunia Internasional, akhirnya akan menghasilkan *image* bahwa sepakbola merupakan tontonan dan hiburan yang mampu menggerakkan berbagai segi kehidupan, termasuk juga perekonomian masyarakat.

Penguasaan teknik dasar bermain merupakan komponen pokok pada permainan sepakbola. Teknik atau keterampilan dasar ini merupakan hal yang harus dimiliki setiap pemain sepakbola, karena ada dua kunci keberhasilan dalam sepakbola yaitu penguasaan dan kemampuan menerapkan teknik dasar secara efektif dan konsisten (Jones, 1988:7). Pentingnya penguasaan teknik dasar dikemukakan Soekatamsi (1988:12) sebagai berikut: "tanpa penguasaan teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola yang baik, seorang pemain tidak dapat melakukan berbagai sistem serta pola permainan atau pengembangan taktik dan tidak dapat pula membaca permainan". Selanjutnya dikemukakan juga oleh Sneyers (1989:24), "mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh penguasaan teknik dasar pemainnya".

Bila ingin menjadi pemain sepakbola yang bermutu, maka pemain tersebut latihannya harus banyak ditekankan pada kecepatan bergerak, karena pada era sepakbola modern ini kecepatan bergerak memegang peranan yang sangat penting dalam menentukan hasil dan jalannya permainan, untuk bergerak cepat harus dilatih dengan cepat pula sebagaimana dikemukakan oleh Mirkin dan Hoofman (1984:311) bahwa, "agar melakukan gerakan yang cepat dalam pertandingan, maka harus dilatih dengan cepat pula". Mengingat pentingnya kecepatan bergerak saat menggiring bola guna mengecoh dan menerobos pertahanan lawan, sehingga peluang menciptakan gol ke gawang lawan lebih terbuka, maka dalam memberikan latihan harus banyak menekankan pada unsur kecepatan dengan tidak mengabaikan unsur-unsur penting lainnya yang menunjang dalam permainan sepakbola. Banyak cara atau metode latihan

yang dapat digunakan pelatih untuk mengembangkan kecepatan bergerak dari pemainnya, salah satunya adalah metode latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dan metode latihan lari interval (*interval sprint*), dimana kedua metode latihan ini sangat baik untuk mengembangkan kecepatan, karena dalam pada latihan *acceleration sprint* tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Gerakan dimulai dari lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya, pada gerakan lari lambat pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Begitu pula dengan latihan lari interval (*interval sprint*) pemain dituntut untuk melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari siswa dapat meningkat. Saat pemain lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan maka peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.

Ada beberapa cara menjaring calon-calon atlet berbakat yaitu: (1) merangsang dan meningkatkan kegiatan olahraga di sekolah-sekolah, (2) melibatkan masyarakat umum dan pemerintah daerah dengan cara merangsang berkembangnya klub-klub sepakbola daerah dan kota madya dan menyediakan fasilitas olahraga seperti lapangan dan gedung olahraga. Pembinaan olahraga prestasi di daerah khususnya Kabupaten Pidie Jaya dilakukan melalui jalur pengembangan klub-klub sepakbola di sekolah-sekolah, seperti salah satunya klub sepakbola Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu. Pembinaan cabang olahraga sepakbola yang dilakukan pada klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu dimaksudkan sebagai salah satu upaya pemerintah daerah Kabupaten Pidie Jaya melakukan pembinaan olahraga dengan cara merangsang dan meningkatkan kegiatan olahraga di sekolah-sekolah dalam rangka menjaring calon-calon atlet berbakat sekaligus

untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, yang sehat lahir bathin, percaya diri, dan memiliki mental tauhid. Secara khusus tujuan dari perkumpulan sepakbola ini adalah untuk mendidik siswa atau pemain

tentang keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik dan benar.

Berdasarkan hasil observasi awal penulis, dapat digambarkan bahwa para pemain di klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu masih kurang menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola khususnya keterampilan kecepatan menggiring bola (*dribbing*), hal ini terlihat ketika para pemain di klub Ps.SMANSA Meureudu melakukan menggiring bola kurang memiliki kecepatan sehingga bola dapat dengan mudah direbut pemain lawan, sehingga sulit untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Untuk meningkatkan pencapaian prestasi yang optimal, penguasaan keterampilan kecepatan menggiring bola para pemain di klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu harus ditingkatkan melalui latihan. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemain klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu adalah latihan lari percepatan dan latihan lari interval. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan suatu penelitian tentang "Pengaruh Metode Latihan Lari Percepatan dan Lari Interval Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola (Eksperimen Pada Pemain Sepakbola klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu)".

Kerangka Teoritis

A. Pengertian Sepakbola

Terdapat dua istilah populer dalam bahasa Inggris yang berkaitan dengan istilah permainan sepakbola, yaitu *football* (dua kata yang digabungkan tidak terpisah) dan *Soccer*. Di Indonesia terjemahan kata sepakbola adalah terjemahan dari kata *football*, sedangkan di Amerika penggunaan kata sepakbola lebih merujuk pada kata *Soccer*. Terlepas dari kedua kata yang berbeda tersebut dalam tulisan ini kedua kata tersebut diartikan bermakna permainan sepakbola. Permainan sepakbola sebenarnya mengandung beberapa ciri-ciri umum sebagai berikut:

1. Permainan sepakbola menggunakan media bola sebagai alatnya.
2. Dimainkan dengan kaki, seperti untuk menendang, mengoper atau menyetop bola bagi pemain, sedangkan untuk penjaga gawang (*keeper*) boleh menangkap dengan kedua tangannya (PSSI, 1993:13). Namun demikian dapat pula dimainkan dengan anggota tubuh lainnya, seperti dengan menggunakan kepala, dada, dan paha. Memiliki peraturan bermain yang telah ditentukan oleh Badan sepakbola Seperti PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), FIFA (*Federation Internasional The Football Association*) (PSSI, 1993:13).

Beberapa pendapat para ahli yang berkaitan dengan permainan sepakbola seperti salah satunya dijelaskan oleh Sukatamsi (2003:21) bahwa "sepakbola merupakan suatu permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan tangan, pada dasarnya seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, dan hanya penjaga gawang yang boleh menggunakan seluruh anggota badannya untuk menjaga gawangnya agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawangnya. Sedangkan menurut Luxbacher (1997:2) menyatakan bahwa : "Pertandingan sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawan. Setiap tim memiliki kiper yang mempunyai tugas untuk menjaga gawang. Kiper diperbolehkan untuk mengontrol bola dengan tangan di dalam daerah penalti yaitu daerah yang berukuran 44 yard dan 18 yard pada garis akhir. Pemain lainnya tidak diperbolehkan menggunakan tangan atau lengan mereka untuk mengontrol bola, tetapi mereka dapat menggunakan kaki, tungkai atau kepala. Masing-masing tim mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebolkan gawang lawannya. Peraturan permainan ini dalam periode waktu dua kali 45 menit, tanpa *time out*".

Permainan sepakbola resmi yaitu sepakbola yang masuk dalam katagori permainan sepakbola yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dimainkan di atas lapangan rumput berbentuk empat persegi panjang dengan menggunakan dua buah gawang. Untuk pertandingan resmi (internasional) harus mengikuti peraturan dari FIFA (*Federation Internasional The Football Association*), dengan lapangan permainan memiliki ukuran panjang tidak boleh melebihi 110 meter dan tidak boleh kurang dari 100 meter, lebar lapangan tidak boleh melebihi 75 dan tidak boleh kurang dari 64 meter. Sedangkan ukuran gawang lebarnya 7,32 meter dan tingginya 2,44 meter.

Tujuan utama dari permainan sepakbola adalah berusaha untuk memasukkan bola ke gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mempertahankan serta melindungi gawangnya dari serangan lawan agar tidak kemasukan bola. Permainan sepakbola dapat dipertandingkan apabila tersedia dua regu yang akan bertanding dengan seorang pimpinan (wasit) dan dua orang hakim garis, dengan mempergunakan satu buah bola dari kulit atau bahan sejenis yang diperbolehkan untuk dipergunakan dengan standar tertentu (kalau ditendang dengan kencang lajunya bola tidak melayang), terpompa dengan baik, (tekanan udara berkisar antara 0,60 sampai dengan 0,70 atmosfer atau sama dengan 9,00 sampai dengan 10,50 lb per inci persegi, pada ketinggian sejajar permukaan laut). Bola harus bulat dengan ukuran lingkaran tidak boleh lebih dari 71 cm, dan tidak boleh kurang dari 68 cm, berat bola pada permulaan permainan tidak boleh lebih dari 453 gram dan tidak boleh kurang dari 396 gram. (PSSI, 1993:13).

B. Keterampilan Bermain Sepakbola

Kata keterampilan (*skill*) berasal dari kata terampil yang berarti cakap dalam menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan. Sedangkan kata keterampilan itu sendiri berarti kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Depdikbud, Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1975:935). Menurut Schmidt (1989:3) bahwa, "*Skill consists in the ability to bring about some end result with maximum certainty and*

minimum outly of energy, or of time and energy". Maksud kalimat tersebut adalah keterampilan merupakan kemampuan untuk membuat hasil akhir dengan kepastian yang maksimal melalui energi dan waktu yang minimal. Keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan satu atau beberapa teknik secara tepat, baik dari segi waktu maupun situasi.

Keterampilan juga didefinisikan sebagai gerak otot atau gerakan tubuh untuk mensukseskan pelaksanaan aktifitas yang diinginkan (Lutan, 1988:57). Istilah keterampilan memiliki beberapa pengertian, tetapi yang lazim digunakan menurut Lutan dalam (Saifuddin, 2001:28-29) adalah keterampilan dipandang sebagai satu perbuatan atau tugas dan lainnya sebagai sebuah indikator dari tingkat kemahiran, juga dapat dinyatakan untuk menggambarkan tingkat kemahiran seseorang dalam melakukan tugas. Lebih lanjut Lutan mengatakan seseorang dapat di katakan terampil atau mahir ditandai oleh kemampuannya untuk menghasilkan sesuatu dalam kualitas yang tinggi (cepat atau cermat) dengan tingkat keajegan yang cukup mantap.

Menurut Tarigan (2001:91) keterampilan adalah tindakan yang memerlukan aktivitas gerak yang harus dipelajari supaya mendapatkan bentuk gerakan yang benar. Lebih lanjut Tarigan (2001:91-92) mengemukakan bahwa, "gerak diartikan sebagai perubahan tempat posisi dan kecepatan tubuh dan bagian tubuh manusia yang terjadi dalam suatu dimensi ruang dan waktu dan dapat diamati secara objektif". Keterampilan yang diterjemahkan dari istilah *skill*, yang dalam dunia olahraga ditandai oleh adanya aktivitas fisik yang bukan hanya melibatkan otot-otot besar saja, namun juga melibatkan otot-otot halus dalam melakukan gerakan. Aktivitas dalam cabang olahraga berbeda-beda antara satu cabang dengan olahraga lain. Setiap cabang olahraga memiliki suatu keterampilan khusus yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan khusus tersebut dapat diklasifikasikan sebagai keterampilan dasar dan keterampilan tingkat lanjut. Keterampilan dasar diterjemahkan keterampilan atau teknik dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain dalam melakukan olahraga. Begitu pula dengan

olahraga sepakbola, idealnya pemain sepakbola harus dapat menguasai berbagai keterampilan teknik, pemain yang terampil dengan sendirinya dia akan mudah dan leluasa dalam memainkan bola, baik secara individual maupun secara beregu. Kesebelasan yang memiliki banyak pemain dengan keterampilan tinggi, biasanya akan mampu menyajikan permainan yang berkualitas dan memperoleh kemenangan.

C. Teknik Dasar Bermain Sepakbola

Dalam perkembangan sepakbola moderen, teknik, kondisi fisik, dan perkembangan taktik dipelajari benar-benar secara mendalam dan cermat secara ilmiah. Tujuan permainan sepakbola moderen sekarang ini adalah bagaimana cara memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya dengan mengandalkan kemampuan dan kerjasama tim yang kompak. Penyajian peragaan permainan sepakbola tinggi hanya mampu dilakukan oleh pemain-pemain sejak umur muda telah mengalami pengemblengan bermain sepakbola secara kontinyu, sistematis dan terarah, Luxbacher (1997:22).

Menurut Soedjono (1985:21), menjelaskan bahwa, “ Dalam sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar diperlukan sewaktu berlari berliku-liku, berputus dan berbalik, begitu pula pada saat melindungi bola jika ada kawan yang berdiri bebas”. Dalam permainan mutlak yang harus dikuasai oleh seorang pemain, menurut Luxbacher (1997:213) teknik dasar sepakbola meliputi: “1) Teknik tanpa bola, diartikan sebagai keterampilan yang digunakan dalam permainan tanpa menggunakan bola, keterampilan ini meliputi: (a) lari, (b) lompat, dan (c) gerak tipu. 2) Teknik dengan bola meliputi: (a) Teknik menimang-nimang bola (*juggling*), (b) Teknik mengoper bola (*passing*), (c) Teknik menembak bola ke gawang (*shooting*), (d) Teknik menyundul bola (*heading*), (e) Teknik menggiring bola (*dribbling*), (f) Teknik menendang bola (*kicking*), (g) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*), (h) Teknik penjaga gawang”.

Untuk bermain sepak bola dengan baik pemain dibekali dengan teknik dasar yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik

cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Permainan kesebelasan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar setiap pemainnya”. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor penting dalam keterampilan bermain sepakbola, karena penguasaan teknik dasar bermain sepakbola merupakan faktor penentu dalam penampilan seorang pemain baik secara individu maupun kolektif tentu saja juga harus didukung oleh penerapan taktik dan strategi permainan yang baik pula. Penguasaan teknik dasar bermain sepakbola yang baik oleh setiap pemain, maka akan tercipta kerjasama yang kompak dalam satu tim, latihan-latihan yang mendasar tentang sepakbola terutama keterampilan bermain serta latihan-latihan yang teratur, kontinyu, dan terprogram akan cepat memberikan hasil sebagaimana yang diharapkan, sehingga akan meningkatkan kualitas permainan untuk memperoleh kemenangan. Kesebelasan yang memiliki banyak pemain dengan teknik dasar tinggi, biasanya akan mampu menyajikan permainan yang berkualitas.

D. Pengertian Pelatihan Fisik

Menurut Harsono (1993:2) pengertian latihan atau training adalah sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Menurut Kosasih (1984:46) latihan atau training adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan semakain bertambah. Tetapi dalam menentukan beban latihannya harus benar-benar diperhatikan. Suharno (1993:5) menjelaskan bahwa latihan ialah suatu proses penyempurnaan kualitas atlet secara sadar untuk mencapai prestasi yang maksimal dengan diberi beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bertahap, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Beutelstah (1986:124) menyatakan bahwa training adalah persiapan para pemain masing-masing secara individu membimbing dan membentuk mereka sehingga dapat menampilkan prestasi tertinggi secara individual maupun regu.

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik yang merupakan faktor penting bagi setiap atlet

(Suharno, 1993:1). Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (1993:1) bahwa tujuan utama dari pelatihan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin. Sajoto (1995:58) berpendapat bahwa, "Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang di perlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi". Lebih lanjut Sajoto (1995:58) juga menjelaskan bahwa, "Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya".

Komponen kondisi fisik sebagai komponen kesegaran biometrik dimana komponen kesegaran motorik terdiri dari dua kelompok komponen, masing-masing adalah kelompok kesegaran jasmani yaitu: 1) kesegaran otot, 2) kesegaran kardiovaskular, 3) kesegaran keseimbangan jumlah dalam tubuh dan, 4) kesegaran kelentukan. Kelompok komponen lain dikatakan sebagai kelompok komponen kesegaran motorik yang terdiri dari: 1) koordinasi gerak, 2) keseimbangan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, dan 5) daya ledak otot. Di samping itu ada dua komponen yang dapat dikategorikan sebagai komponen kondisi fisik yaitu: 1) ketepatan dan 2) reaksi. Apabila komponen gerak digabung ke dalam komponen kelincahan, maka ada 10 komponen yang masuk kategori kondisi fisik (Bompa, 1999:29).

Berdasarkan pendapat para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik sebab kondisi fisik adalah faktor yang paling penting bagi setiap atlet dalam meraih prestasi puncak dan dibutuhkan proses serta waktu yang relatif lama untuk mengembembangkan keempat aspek penting, yaitu aspek fisik, teknik, taktik dan mental apabila ingin mencapai prestasi olahraga tinggi setinggi mungkin

E. Prinsip-prinsip Pelatihan Fisik

Program latihan perlu disusun dengan prinsip-prinsip latihan fisik, prinsip-prinsip program latihan fisik adalah sebagai berikut:

1) Prinsip Beban bertambah (*over load*) dan Peningkatan Progresif

Beban lebih merupakan prinsip yang paling mendasar pada pelaksanaan latihan. Dalam pelaksanaan latihan, beban yang diberikan harus cukup berat, yaitu di atas ambang rangsang. Tubuh akan beradaptasi dengan beban latihan yang diberikan tersebut. Menurut Pate (2006:318) bahwa, "sebagian besar sistem fisiologi dapat menyesuaikan diri pada tuntutan fungsi yang melebihi dari apa yang biasa dijumpai dalam kehidupan sehari-hari", oleh karena itu, beban latihan yang diberikan harus merupakan beban yang lebih berat yang telah biasa diterima sebelumnya.

Melalui pemberian beban yang dilakukan secara bertahap yang kian hari kian meningkat jumlah pembebanannya dapat menghindarkan dari pemberian beban yang berlebihan. Beban yang diberikan harus dinaikkan terus-menerus secara teratur atau secara progresif. Menurut Soekarman (2007:60) bahwa: "Dalam latihan, beban harus ditingkatkan sedikit demi sedikit sampai maksimum. Jangan berlatih melebihi kemampuan". Peningkatan beban latihan dilakukan setiap 1 minggu latihan, karena organisme tubuh baru akan beradaptasi setelah kurun waktu 1 minggu. Hal ini sesuai dengan pendapat Nosseck (2005:24) yang menyatakan "Periode stabilitas atau adaptasi organisme terhadap rentetan beban yang lebih tinggi selesai dalam waktu yang berbeda, paling tidak satu atau dua minggu". Peningkatan latihan yang diberikan harus selalu berpegang teguh pada prinsip peningkatan beban secara progresif. Peningkatan beban latihan dapat dilakukan dengan beberapa cara, antara lain; 1) Jarak sama, waktu tempuh dipercepat. 2) Jarak sama, waktu tempuh sama, istirahat dipersingkat. 3) Jarak diperpanjang, waktu tempuh dan istirahat sama. 4) Jarak sama, waktu tempuh sama, jumlah ulangan diperbanyak (Soepardi, 2006:49).

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*multilateral development*)

Sasaran latihan olahraga adalah perkembangan fisik atlet secara menyeluruh. Kondisi fisik atlet merupakan satu kesatuan utuh dari berbagai komponen-komponen yang ada. Meskipun pada akhirnya tujuan latihan adalah kemampuan yang bersifat khusus, namun kemampuan yang bersifat khusus

tersebut harus didasari oleh kemampuan kondisi fisik yang baik secara menyeluruh. Hal ini sesuai dengan pendapat Harsono (2003:109) yang menyatakan bahwa, "secara fungsional, spesialisasi dan kesempurnaan penguasaan suatu cabang olahraga didasarkan pada perkembangan multilateral ini". Bila ingin meningkatkan prestasi olahraga prinsip perkembangan menyeluruh ini harus diterapkan.

3) Prinsip Spesialisasi (*specialitation*)

Prinsip spesialisasi dapat juga disebut prinsip kekhususan. Pengaruh yang ditimbulkan akibat latihan itu bersifat khusus, sesuai dengan karakteristik kondisi fisik, gerakan dan sistem energi yang digunakan selama latihan. Latihan yang ditujukan pada unsur kondisi fisik tertentu hanya akan memberikan pengaruh yang besar terhadap komponen tersebut. Berdasarkan hal tersebut, agar aktivitas latihan itu mempunyai pengaruh yang baik, latihan yang dilakukan harus bersifat khusus, sesuai dengan unsur kondisi fisik dan jenis olahraga yang akan dikembangkan. Seperti dikemukakan Soekarman (2007:60) bahwa, "latihan itu harus khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energi yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan". Noseck (2005:23) mengemukakan bahwa, "Proses latihan yang menyangkut baik untuk pengembangan potensi energi maupun penampilan dari keterampilan". Proses latihan yang dilakukan harus menyangkut pada pengembangan potensi energi maupun penampilan dari keterampilan olahraga yang dikembangkan. Program latihan yang disusun dan diterapkan harus disesuaikan dengan tujuan yang akan dicapai. Bentuk latihan-latihan yang dilakukan harus bersifat khas sesuai cabang olahraga tersebut. Baik pola gerak, jenis kontraksi otot maupun kelompok otot yang dilatih harus disesuaikan dengan jenis olahraga yang dikembangkan, misalnya akan mengembangkan keterampilan teknik menggiring bola, maka latihan yang dilakukan harus sesuai dengan pola gerakan dalam menggiring bola yang benar, unsur-unsur kondisi fisik pendukung dalam menggiring bola juga harus ikut dikembangkan.

4) Prinsip Individual (*individualization*),

Tiap-tiap orang memiliki ciri-ciri yang berbeda, sehingga latihan yang diberikan kepada

Atlet hendaknya bersifat individual. Menurut Sumosardjuno (2004:13) mengemukakan bahwa, "Meskipun sejumlah atlet dapat diberi program pemantapan kondisi fisik yang sama, tetapi kecepatan kemajuan dan perkembangannya tidak sama". Masing-masing individu berbeda-beda satu dengan yang lain, maka setiap orang dalam berlatih harus sesuai dengan bebannya masing-masing. Faktor-faktor karakteristik individu atlet harus dipertimbangkan dalam menyusun dan memberikan latihan. Pate (2006:318) menyatakan bahwa, "Faktor umur, seks (jenis kelamin), kematangan, tingkat kebugaran saat itu, lama berlatih, ukuran tubuh, bentuk tubuh dan sifat-sifat psikologis harus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam merancang peraturan latihan bagi tiap olahragawan". Manfaat latihan akan lebih berarti jika program latihan direncanakan dan dilaksanakan berdasarkan karakteristik dan kondisi individu atlet, sehingga sangat bijaksana jika pelatih memberikan latihan kepada atletnya secara individu.

Program latihan yang disusun untuk meningkatkan prestasi olahraga harus memperhatikan faktor-faktor yang terkait dengan keberhasilan program latihannya. Selain prinsip-prinsip dasar latihan tersebut, faktor-faktor lain yang juga harus mendapat perhatian adalah intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan jumlah ulangan.

1) Intensitas latihan (*Intensity of Training*)

Intensitas latihan merupakan salah satu faktor yang penting dalam latihan untuk mengembangkan dan meningkatkan kecepatan. Intensitas latihan merupakan beratnya latihan dan merupakan faktor utama yang mempengaruhi efek latihan terhadap faal tubuh. Bompa (1999:79) menyatakan bahwa, intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan dan kekuatan yang rangsangan syaraf tergantung dari beban (*load*), kecepatan gerakannya, variasi interval atau istirahat di antara tiap ulangannya. *Load* (beban) dan kecepatan (*velocity*) gerakan merupakan komponen penting pada intensitas latihan. Tinggi-rendahnya intensitas latihan akan

menentukan terhadap hasil latihan. Apabila intensitas suatu latihan tidak memadai, maka pengaruh latihan terhadap peningkatan kemampuan fisik sangat kecil, bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya apabila intensitas latihan terlalu tinggi kemungkinan dapat menimbulkan cedera atau sakit. Latihan yang baik yaitu latihan dengan intensitas yang ada di atas ambang rangsang latihan yang dimiliki oleh atlet tersebut.

Harsono (1993:103) berpendapat bahwa "atlet harus berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*)". Intensitas latihan kecepatan harus maksimal atau mendekati maksimal. Hal ini didasarkan atas prinsip latihan anaerobik yaitu memberikan beban maksimal yang dikerjakan untuk waktu yang pendek dengan beberapa kali ulangan (Soekarman, 1987:58). Latihan untuk meningkatkan kecepatan, menurut Rushall dalam Soekarman (1987:58), yaitu dengan, "waktu kerja 6-15 detik, dengan intensitas 100% dan lama istirahat 1-2 menit". Jika dihitung rasio waktu kerja dan istirahat untuk latihan lari cepat adalah 1:10. Dengan rasio 1:10, memberikan waktu istirahat yang lebih panjang sehingga, pemulihannya menjadi lebih sempurna.

2) Lama Latihan (*Duration of Training*)

Selain intensitas latihan, yang mempengaruhi berhasil dan tidaknya peningkatan kecepatan adalah lama latihan (*duration*). Lamanya latihan yaitu lama waktu yang diperlukan untuk melatih hingga terjadi perubahan yang nyata. Lamanya latihan ini didasarkan atas tabel Fox (2008:297) tentang lamanya latihan untuk program latihan anaerobik yaitu delapan sampai sepuluh minggu. Berdasarkan tabel tersebut penelitian ini berlangsung selama delapan minggu (dua bulan).

3) Frekuensi Latihan (*Frequency of Training*)

Frekuensi latihan dapat diartikan jumlah ulangan latihan yang dilaksanakan dalam satu minggunya. Frekuensi adalah jumlah berapa kali latihan dilakukan tiap minggunya. Frekuensi latihan untuk bermacam-macam olahraga akan berbeda. Ini tergantung dari jenis olahraganya dan tujuan yang hendak dicapai dari cabang olahraga yang

bersangkutan. Pelaksanaan latihan dianjurkan istirahat antara dua sesi latihan sedikitnya 48 jam dan sebaiknya tidak lebih dari 96 jam. Hal ini sesuai pendapat dari Harsono (1993:194) yang menyatakan bahwa, "Istirahat antara dua sesi latihan sedikitnya 48 jam dan sebaiknya tidak lebih dari 96 jam". Sesuai dengan masalah penelitian, maka frekuensi latihan dalam penelitian ini didasarkan atas tabel Fox (2008:297) tentang frekuensi latihan untuk program latihan anaerobik yaitu tiga kali dalam satu minggunya. Hal ini juga didukung oleh Coerver (1985:299), "Latihan sekurang-kurangnya dilakukan tiga kali dalam seminggunya". Dengan latihan yang dilakukan 3 kali seminggu secara teratur dan kontinyu akan memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

4) Jumlah Ulangan (*Repetition*) dan Set

Jumlah ulangan dan set disesuaikan dengan tujuan latihan. Sumosardjuno, (2004:223) mengemukakan, "untuk meningkatkan otot yang mempengaruhi kecepatan, maka ulangannya sedikit saja yaitu 1-15 ulangan". Berkaitan dengan program latihan kecepatan, Nosseck, (2005:100), mengemukakan sebagai berikut: (a) Intensitas kerjanya adalah sub maksimal dan maksimal. (b) Jarak yang ditempuh antara 30-80 meter. (c) Volume berjumlah 8-16 pengulangan dalam 2-8 set. Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa prinsip-prinsip latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang dilakukan berulang-ulang, terarah kian hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet dalam menjalankan olahraga yang merupakan satu kesatuan utuh yang terdiri dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar dan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang

intensitas dan kompleksitasnya sedikit demi sedikit bertambah, lama-kelamaan seorang pemain akan berubah menjadi seorang pemain yang lincah, terampil dan berhasil guna.

F. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pelatihan Fisik

Secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi latihan fisik dapat dibedakan atas dua kategori, yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Kedua faktor tersebut saling mempengaruhi dalam proses latihan individu sehingga menentukan kualitas hasil latihan (Nala, 1998:8).

1. Faktor fisiologis

Faktor-faktor fisiologis adalah faktor-faktor yang berhubungan dengan kondisi fisik individu. Faktor-faktor ini dibedakan menjadi dua macam. Pertama, keadaan tonus jasmani. Keadaan tonus jasmani pada umumnya sangat mempengaruhi aktivitas latihan seseorang. Kondisi fisik yang sehat dan bugar akan memberikan pengaruh positif terhadap kegiatan latihan individu. Sebaliknya, kondisi fisik yang lemah atau sakit akan menghambat tercapainya hasil latihan yang maksimal. Oleh karena keadaan tonus jasmani sangat mempengaruhi proses latihan, maka perlu ada usaha untuk menjaga kesehatan jasmani. Cara untuk menjaga kesehatan Jasmani antara lain adalah: 1) menjaga pola makan yang sehat dengan memerhatikan nutrisi yang masuk ke dalam tubuh, karena kekurangan gizi atau nutrisi akan mengakibatkan tubuh cepat lelah, lesu, dan mengantuk, sehingga tidak ada gairah untuk belajar, 2) rajin berolahraga agar tubuh selalu bugar dan sehat, 3) istirahat yang cukup dan sehat. Kedua, keadaan fungsi jasmani atau fisiologis. Selama proses belajar berlangsung, peran fungsi fisiologi pada tubuh manusia sangat memengaruhi hasil latihan, terutama panca indra. Panca indra yang berfungsi dengan baik akan mempermudah aktivitas latihan dengan baik pula. Saat proses latihan, panca indra merupakan pintu masuk bagi segala informasi yang diterima dan ditangkap oleh individu, sehingga dapat mengenal dunia luar. Panca indra yang memiliki peran besar dalam aktivitas belajar adalah mata dan telinga. Oleh karena itu, baik guru atau pelatih maupun atlet perlu menjaga panca indra dengan baik, baik secara preventif maupun yang bersifat kuratif,

dengan menyediakan sarana latihan yang memenuhi persyaratan, memeriksakan kesehatan secara periodik, mengonsumsi makanan yang bergizi, dan lain sebagainya (Nala, 1998:10).

2. Faktor psikologis

Faktor-faktor psikologis adalah keadaan psikologis seseorang yang dapat memengaruhi proses latihan. Beberapa faktor psikologis yang utama mempengaruhi proses latihan adalah: a) minat, b) bakat, c) sikap, dan d) motivasi siswa atau atlet.

a. Minat

Secara sederhana, minat (*interest*) berarti kecenderungan dan kegairahan yang tinggi atau keinginan yang besar terhadap sesuatu. Menurut minat bukanlah istilah yang populer dalam psikologi disebabkan ketergantungannya terhadap berbagai faktor internal lainnya, seperti pemusatan perhatian, keingintahuan, motivasi, dan kebutuhan. Namun lepas dari kepopulerannya, minat sama halnya dengan kecerdasan dan motivasi, karena memberi pengaruh terhadap aktivitas latihan, karena jika seseorang tidak memiliki minat untuk berlatih, ia akan tidak bersemangat atau bahkan tidak mau berlatih (Nala, 1998:11). Sehubungan dengan konteks pelatihan di lapangan, seorang guru atau pelatih harus mampu membangkitkan minat siswa atau atlet agar tertarik terhadap materi latihan yang akan dilakukannya.

b. Bakat

Faktor psikologis lain yang memengaruhi proses latihan adalah bakat. Secara umum, bakat (*aptitude*) didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki seseorang untuk mencapai keberhasilan pada masa yang akan datang (Nala, 1998:11). Berkaitan dengan latihan (Nala, 1998:12), mendefinisikan bakat sebagai kemampuan umum yang dimiliki seorang siswa untuk berlatih. Lebih lanjut bakat adalah kemampuan seseorang yang menjadi salah satu komponen yang diperlukan dalam proses latihan seseorang. Apabila bakat seseorang sesuai dengan bidang yang sedang dipelajarinya, maka bakat itu akan mendukung proses latihannya sehingga kemungkinan besar ia akan berhasil. Setiap orang mempunyai bakat atau potensi untuk mencapai prestasi belajar sesuai dengan

kemampuannya masing-masing, karena itu bakat juga diartikan sebagai kemampuan dasar individu untuk melakukan tugas tertentu tanpa tergantung upaya pendidikan dan latihan. Individu yang telah memiliki bakat tertentu, akan lebih mudah menyerap segala informasi yang berhubungan dengan bakat yang dimilikinya, misalnya siswa atau atlet yang berbakat di cabang olahraga sepakbola akan lebih mudah mempelajari teknik-teknik dasar dan teknik lanjut permainan sepakbola.

c. Sikap

Sikap individu dapat mempengaruhi keberhasilan proses belajarnya. Sikap adalah gejala internal yang berdimensi afektif berupa kecenderungan untuk mereaksi atau merespons dengan cara yang relatif tetap terhadap objek, orang, peristiwa dan sebagainya, baik secara positif maupun negatif (Nala, 1998:14). Sikap siswa atau atlet dalam berlatih dapat dipengaruhi oleh perasaan senang atau tidak senang pada performan guru, materi latihan, atau lingkungan sekitarnya.

Upaya untuk mengantisipasi munculnya sikap yang negatif dalam berlatih adalah guru atau pelatih harus berusaha untuk menjadi guru atau pelatih yang profesional dan bertanggung jawab terhadap profesi yang dipilihnya. Seorang guru atau pelatih yang profesionalitas akan berusaha memberikan yang terbaik bagi siswa atau atletnya dengan berusaha mengembangkan kepribadiannya sebagai seorang guru atau pelatih yang empatik, sabar, dan tulus kepada siswa atau atletnya, berusaha untuk menyajikan program latihan yang diampunya dengan baik dan menarik, sehingga membuat siswa atau atletnya dapat mengikuti program pelatihan dengan penuh motivasi dan antusias karena tidak menjemukan serta meyakinkan siswa atau atletnya bahwa materi program latihan yang dilakukannya sangat bermanfaat bagi diri atlet, sehingga seorang atlet akan gemar latihan tanpa perlu disuruh untuk latihan, karena terbentuk sikap bahwa latihan telah menjadi aktivitas kebutuhannya.

d. Motivasi

Motivasi adalah salah satu faktor yang mempengaruhi keefektifan kegiatan belajar siswa. Motivasi adalah yang mendorong siswa ingin melakukan kegiatan belajar. Para ahli

psikologi mendefinisikan motivasi sebagai proses di dalam diri individu yang aktif, mendorong, memberikan arah, dan menjaga perilaku setiap saat (Nala, 1998:16). Motivasi juga diartikan sebagai pengaruh kebutuhan-kebutuhan dan keinginan terhadap intensitas dan arah perilaku seseorang. Berdasarkan sumbernya motivasi dibagi menjadi dua, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik adalah semua faktor yang berasal dari dalam diri individu dan memberikan dorongan untuk melakukan sesuatu. Seperti seorang atlet yang gemar latihan, maka ia tidak perlu disuruh untuk latihan, karena latihan tidak hanya menjadi aktivitas kesenangannya, tapi bisa jadi juga telah menjadi kebutuhannya. Motivasi intrinsik memiliki pengaruh yang lebih efektif pada saat proses latihan, karena motivasi intrinsik relatif lebih lama dan tidak tergantung pada motivasi dari luar (ekstrinsik). Macam-macam motivasi intrinsik untuk berlatih antara lain adalah dorongan ingin tahu lebih luas, adanya sifat positif dan kreatif pada individu untuk maju, adanya keinginan untuk mencapai prestasi tinggi, sehingga mendapat dukungan dari orang-orang penting, misalkan orangtua, saudara, guru, pelatih atau teman-teman, dan lain sebagainya (Nala, 1998:18). Motivasi ekstrinsik adalah faktor yang datang dari luar diri individu tetapi memberi pengaruh terhadap kemauan untuk berlatih seperti pujian, peraturan, tata tertib, dan teladan guru atau orangtua, lain sebagainya. Kurangnya respons dari lingkungan secara positif akan memengaruhi semangat berlatih seseorang menjadi lemah.

G. Pengertian Latihan Lari Percepatan (*Acceleration Sprint*)

Latihan lari percepatan adalah suatu bentuk latihan lari yang kecepatan larinya bertambah secara perlahan-lahan sejak dari ringan ke berat yaitu bentuk latihannya diawali dengan lari pelan-pelan (*jogging*), kemudian dipercepat (*striding*), dan diakhiri dengan kecepatan maksimal (*sprint*), dengan panjang lintasan lari percepatan adalah 55 yard atau 51 meter (Jhonson, 1986:68). Proses latihannya siswa perlu memiliki kemampuan mengatur kecepatan langkah, sehingga ketiga tahapan

tersebut dapat dilakukan dengan baik dalam satu set.

Latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) ini dapat dipergunakan untuk mengembangkan kecepatan, sesuai dengan pendapat yang dikemukakan oleh Fox (2008:314): "*This type of training develops speed and strength*" yang berarti bentuk latihan seperti ini (*acceleration sprints*) dapat mengembangkan kecepatan dan kekuatan, kemudian bentuk latihan ini sangat baik untuk mengembangkan sistem energi *anaerobic*, karena "semua bentuk gerakan yang cepat adalah gerakan dengan kekuatan *anaerobic*", Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa Latihan lari percepatan (*acceleration sprint*) dapat diterapkan untuk meningkatkan keterampilan dasar bermain khususnya untuk melatih kecepatan menggiring bola, Proses Pelaksanaan latihan *acceleration sprint* yang dimulai dari kecepatan rendah makin lama makin cepat hingga pada kecepatan maksimal, dimana tipe gerakannya yang hampir sama dengan menggiring bola, gerakan dimulai dari lari lambat, makin lama makin meningkat kecepatannya sampai pada kecepatan lari maksimal. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki, sehingga dapat dikatakan betul-betul mengarah ke tujuan latihan. Latihan menggiring bola dengan *acceleration sprint* dapat meningkatkan kemampuan kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat, dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola. Penerapan pada latihan menggiring bola tentunya perlu adanya modifikasi, disesuaikan dengan situasi dan kondisi.

H. Pengertian Latihan Lari Interval (*Interval Sprint*)

Sesuai dengan namanya, latihan lari interval (*interval sprint*) merupakan latihan lari yang dilakukan dengan diselingi istirahat di antara ulangnya (repetisinya). Latihan lari interval atau *progresive interval training* merupakan rentetan latihan lari yang diberi selingan istirahat tertentu dan terkontrol (Fox, 2008:247). Metode latihan lari interval adalah suatu atau bentuk latihan lari dimana jarak yang

telah ditentukan ditempuh dengan berulang-ulang dan diselingi dengan penghentian atau periode istirahat yang tidak sampai pada pemulihan sepenuhnya serta pelaksanaannya dilakukan dengan kecepatan tinggi atau beban mendekati maksimal. Latihan lari interval ini terjadi berangsur-angsur dari pengiramaan kerja latihan, dimana jarak yang telah ditentukan tidak ditempuh dalam kecepatan konstan, tetapi jarak itu dibagi menjadi beberapa jarak pendek dan ditempuh dengan lari cepat (*sprint*) serta diselingi dengan periode istirahat pasif (jalan di tempat) yang dibatasi waktunya dan terkontrol. Aktivitas latihan lari interval ini dilakukan ganti berganti secara tepat antara kerja dan istirahat dan jalan perkembangannya dipengaruhi oleh kerja dan istirahat sebelumnya.

Penerapan proses metode latihan lari interval perlu memahami istilah-istilah atau unsur-unsur yang ada pada latihan lari interval. Hal ini sebagai bahan acuan dalam penyusunan program latihan lari interval. Pelaksanaan program latihan lari interval terdapat beberapa unsur yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah jarak, kecepatan, ulangan dan istirahat (Soekatmo, 2008:18). Unsur-unsur latihan tersebut di atas dapat dibedakan menjadi dua unsur yang pokok yaitu interval kerja (*work interval*) yaitu porsi dari interval training yang terdiri dari kerja yang berat, serta interval istirahat (*relief interval*) yaitu bagian dari *interval training* dimana badan diberi istirahat. Penentuan unsur-unsur tersebut di atas secara jelas dan terperinci memudahkan dalam pelaksanaan latihan, karena hal ini dapat memberikan petunjuk yang lebih jelas baik bagi atlet maupun pelatih. Keberhasilan program latihan lari interval di antaranya bergantung pada kecermatan dalam menentukan, interval kerja, istirahat, penentuan jumlah set dan jumlah repetisi (Soekarman, 2007:77). Latihan interval, sangat tergantung pada tujuan latihan itu sendiri. Apabila tujuan latihan itu hendak meningkatkan kecepatan, maka interval istirahat yang lebih baik dan efektif untuk digunakan dalam latihan adalah interval istirahat pasif (Soekarman, 2007:78). Tujuan interval istirahat adalah untuk pemulihan setelah melakukan kerja. Pemulihan diperlukan setelah melakukan kerja dengan intensitas tinggi selama latihan. Dengan adanya interval

istirahat atau pemulihan yang dilakukan di antara waktu kerja memiliki beberapa manfaat atau keuntungan. Menurut Suharno, (2005:11), manfaat adanya pemulihan ini antara lain: "(a) Menghindari terjadinya *overtraining*, dan (b) Memberikan kesempatan organisme atlit untuk beradaptasi terhadap beban latihan sebelumnya", dengan pulih asal (*recovery*) yang cukup, tubuh akan siap kembali untuk melaksanakan aktivitas latihan selanjutnya.

I. Kelebihan dan Kekurangan Kedua Bentuk Latihan

Berdasarkan uraian di atas dapat dikemukakan kelebihan dan kekurangan dari bentuk latihan lari percepatan seperti dalam tabel berikut:

Tabel 2.1 Kelebihan dan kekurangan latihan lari percepatan (*acceleration sprint*)

Kelebihan	Kekurangan
1. Pada latihan <i>Acceleration sprint</i> Tipe gerakannya hampir sama dengan menggiring bola hingga betul-betul mengarah ke tujuan latihan.	1. Anak akan mengalami kesulitan untuk melaksanakannya, Karena harus mengubah irama larinya pada jarak tertentu, hingga harus membagi konsentrasinya.
2. Dimulai dari gerakan lari lambat makin lama makin meningkat kecepatannya. Pada gerakan lari lambat, pemain dapat mengontrol bola dengan rapat agar bola tetap lengket pada kaki. Latihan menggiring bola dengan <i>acceleration sprint</i> dapat meningkatkan kemampuan	2. Karena interval istirahatnya menempuh jarak tertentu sambil berjalan sebanyak repetisi latihan maka sering digunakan anak untuk bersenda gurau, hingga latihan jadi kurang serius.
	3. Pada latihan <i>acceleration sprint</i> anak melakukan gerakan lari dengan meningkat ke arah kecepatan maksimal dengan menempuh jarak tertentu. Pada pelaksanaannya seringkali terjadi

kecepatan menggiring bola dengan kontrol bola yang rapat. Dengan kemampuan mengontrol bola saat menggiring bola, pemain dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan atau lawan sambil membawa bola.	sampai jarak terakhir yang ditempuh kecepatan maksimal belum tercapai, sehingga dapat menyebabkan kecepatan gerak siswa kurang berkembang.
3. Interval istirahatnya sambil berjalan hingga untuk melakukan gerakan selanjutnya sudah siap.	4. Pada latihan <i>acceleration sprint</i> perlu teknik pengaturan kecepatan yang baik. Bagi siswa yang kurang memahami cara pengaturan kecepatan lari, menyebabkan tujuan yang diharapkan tidak tercapai dengan baik.
4. Anak akan mudah untuk melakukan penyesuaian pada gerakan selanjutnya, karena karakter gerakannya bertahap dari pelan, sedang dan cepat, bukan gerakan yang mendadak.	

Sumber: Fox (2008:40)

Tabel 2.2 Kelebihan dan kekurangan latihan lari interval (*interval sprint*)

Kelebihan	Kekurangan
-----------	------------

<p>1. Pada latihan <i>interval sprint</i> siswa dituntut untuk lari menggiring bola dengan kecepatan maksimal ke depan. Peningkatan kecepatan menggiring bola dapat tercapai.</p> <p>2. Kecepatan lari mendekati kecepatan maksimal, hingga anak sudah menuju ke kondisi sesungguhnya.</p> <p>3. Pada latihan <i>interval sprint</i>, siswa melakukan gerakan lari dengan kecepatan maksimal secara berulang-ulang, sehingga kecepatan lari siswa dapat meningkat.</p> <p>4. Interval istirahat lebih lama daripada interval kerjanya, sehingga anak tidak terlalu berat untuk melaksanakannya.</p> <p>5. Gerakannya sederhana jadi anak lebih mudah untuk melakukannya.</p>	<p>1. Pada latihan ini tidak begitu mengembangkan kemampuan mengontrol bola. Dengan keadaan tersebut, latihan ini memiliki kelemahan, terutama yaitu bahwa kontrol pemain terhadap bola kurang. Kemampuan pemain dalam menggiring bola untuk melalui rintangan kurang berkembang.</p> <p>2. Kalau dilakukan dalam waktu yang lama anak akan bosan, karena gerakannya kurang bervariasi dan menjadikan anak malas berlatih.</p> <p>3. Interval istirahat yang terlalu lama dan sering, hal ini bisa memberi kesempatan anak untuk bergurau hingga latihan jadi kurang serius.</p> <p>4. Karena gerakan dari awal sudah maksimal, maka kontrol terhadap kondisi anak harus betul-betul ekstra (anak harus selalu dalam kondisi siap untuk gerakan itu).</p>
--	---

Sumber: Fox (2008:40)

J. Profil Klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu Kabupaten Pidie Jaya

Pembinaan olahraga prestasi di daerah khususnya Kabupaten Pidie Jaya dilakukan melalui jalur pengembangan klub-klub sepakbola di sekolah-sekolah, seperti salah satunya klub sepakbola Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu. Pembinaan cabang olahraga sepakbola yang dilakukan pada klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu dimaksudkan sebagai salah satu upaya pemerintah daerah Kabupaten Pidie Jaya melakukan pembinaan olahraga dengan cara merangsang dan meningkatkan kegiatan olahraga di sekolah-sekolah dalam rangka menjaring calon-calon atlet berbakat sekaligus untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, yang sehat lahir bathin, percaya diri, dan memiliki mental tauhid. Klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu terbentuk pada tanggal 4 April 2007, di SMA Negeri I Meureudu atas inisiatif beberapa guru Penjaskes dengan ketua pengurus adalah Ramli, S.Pd dan anggota klubnya adalah siswa putra mulai dari kelas I sampai kelas II yang berumur 16 tahun yang telah lulus seleksi penjurangan. Sejak mulai terbentuknya hingga sekarang Klub Ps. Smansa SMA Negeri I Meureudu selalu aktif mengikuti setiap kejuaraan liga antar SMA Se Kabupaten Pidie Jaya.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Pengujian beda rata-rata (uji t) yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji t sample bebas (*independent sample t test*). Hal ini didasarkan pada alasan bahwa kelompok siswa yang menjadi sampel penelitian ini bebas satu sama lain, sehingga dapat dinyatakan bahwa uji beda rata-rata dilakukan dua kelompok data dengan objek dan perlakuan yang berbeda. Satu kelompok siswa diberi perlakuan metode latihan lari percepatan dan satu kelompok lagi diberi perlakuan metode latihan lari interval. Uji beda rata-rata (uji t) dengan metode *independent sample t test* (uji t sampel bebas dirumuskan sebagai berikut (Sarwoko, 2007:125). Pengujian hipotesis didasarkan pada perbandingan antara nilai t hitung dengan nilai t tabel pada tingkat keyakinan 95%, dengan ketentuan sebagai berikut. Apabila nilai t hitung > nilai t tabel dapat diartikan terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola antara

kelompok yang diberi perlakuan metode latihan lari percepatan dan latihan lari Interval Apabila nilai t hitung < nilai t tabel dapat diartikan tidak terdapat perbedaan keterampilan dasar bermain sepakbola antara kelompok yang diberi perlakuan metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval. Adapun perhitungannya sebagai berikut.

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$t = \frac{32,40 - 29,90}{1,19}$$

$$t = \frac{2,50}{1,19}$$

$$t = 2,100$$

Berdasarkan perhitungan di atas memperlihatkan t hitung sebesar 2,100. Sedangkan nilai t tabel pada tingkat keyakinan 95 % (df = 40-2) menunjukkan angka sebesar 2,024. Karena nilai t hitung > t tabel (2,100 > 2,024) dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kedua kelompok (yaitu yang dilatih dengan metode latihan lari percepatan dan yang dilatih dengan metode latihan lari interval) dengan demikian hipotesis penelitian dapat diterima. Perhitungan dengan menggunakan komputer program SPSS terlampir pada lampiran 17.

Hasil statistik deskriptif untuk menjawab kedua rumusan masalah yaitu untuk mengetahui mana diantara dua jenis metode latihan (lari percepatan dan lari interval) yang lebih mampu meningkatkan keterampilan bermain sepakbola, seperti ditunjukkan dalam tabel berikut ini.

Tabel.4.8 Hasil statistik deskriptif Tes Akhir Kedua Kelompok

Kelompok	N	Min	Max	Sum	Mean	Standar Deviasi
----------	---	-----	-----	-----	------	-----------------

Percepatan	20	26	40	648	32,40	3,88
Interval	20	26	39	598	29,90	3,68

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata keterampilan bermain sepakbola untuk kelompok metode latihan lari percepatan yaitu sebesar 32,4000 dan untuk kelompok metode latihan lari interval yaitu sebesar 29,9000. Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan lari lebih percepatan mampu meningkatkan keterampilan bermain sepakbola bila dibandingkan dengan metode latihan lari interval dengan kata lain pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap peningkatan keterampilan bermain sepakbola relatif lebih besar bila dibandingkan dengan pengaruh metode latihan lari interval.

Tabel.4.9 Hasil Uji Beda rata-rata Tes Akhir Kedua Kelompok (*Uji independent sampel t Postest*)

	df	Selisih Mean	Kesalahan Standar deviasi	t hitung	t tabel
Nilai Postest	38	2,50	1,19	2,100	2,024

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Tabel di atas memperlihatkan t hitung sebesar 2,100 sedangkan nilai t tabel menunjukkan angka sebesar 2,024 karena nilai t hitung > t tabel (2,100 > 2,024) dapat diartikan terdapat perbedaan yang signifikan (nyata) antara kedua kelompok yaitu yang dilatih dengan metode latihan lari percepatan dan yang dilatih dengan metode latihan lari interval.

4. Perhitungan Persentase Peningkatan Nilai Rata-rata (mean)

Persentase Peningkatan keterampilan bermain sepakbola antara kelompok yang mendapatkan perlakuan metode latihan lari percepatan dan kelompok yang mendapatkan metode latihan lari interval dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel.4.9 Persentase peningkatan (mean) keterampilan bermain sepakbola kedua kelompok

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	% Peningkatan
Percepatan	20	27,85	32,40	2,50	7,71
Interval	20	27,85	29,90	2,05	6,85

Sumber: Data Primer (Diolah), 2012

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa persentase peningkatan mean keterampilan bermain sepakbola kelompok setelah mendapatkan perlakuan metode latihan lari percepatan menunjukkan angka 7,71 % dan kelompok setelah mendapatkan metode latihan lari interval menunjukkan angka 6,85 % dengan demikian dapat dikatakan peningkatan mean keterampilan bermain sepakbola kelompok setelah mendapatkan perlakuan metode latihan lari percepatan lebih baik dari kelompok setelah mendapatkan metode latihan lari interval.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut: 1. Terdapat pengaruh metode latihan lari percepatan terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu. 2. Terdapat pengaruh metode latihan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola pada pemain sepakbola klub Ps.Smansa SMA Negeri I Meureudu. 3. Terdapat perbedaan pengaruh secara signifikan (nyata) metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval terhadap keterampilan bermain sepakbola khususnya kecepatan *dribbling* (menggiring bola) pemain sepakbola klub Ps.Smansa SMA Negeri 1 Meureudu. Hal ini dibuktikan dengan jumlah nilai rata-rata posttest lebih besar dari nilai rata-rata pretest setelah melakukan kedua metode. Kemudian nilai rata-rata posttest latihan lari interval lebih besar bila dibandingkan dengan nilai rata-rata posttest latihan lari percepatan.

Berdasarkan hasil penelitian ini maka kepada pengajar dan pelatih diberikan saran-saran sebagai berikut: 1. Latihan lari interval memiliki pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan keterampilan bermain sepakbola khususnya keterampilan menggiring bola (*dribbling*), sehingga pengajar dan pelatih lebih memilih lari interval dalam upaya meningkatkan keterampilan bermain sepakbola. 2. Penerapan penggunaan metode latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola, perlu memperhatikan faktor-faktor lain seperti kemampuan gerak dasar siswa atau atlet. 3. Disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut, dengan menggunakan sampel putri, disamping memperhatikan faktor-faktor lain yang ada dalam diri pelakunya, seperti: bakat, intelegensi, motivasi, struktur dan kemampuan fungsional fisik, pengalaman dan usia potensial, dengan memperhatikan jumlah sampel yang lebih besar.

Daftar Pustaka

- Amir, N. (2010). *Pengukuran dan Evaluasi Kinerja Olahraga*, Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala Press.
- Arikunto, S. 2006.: *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arma, A. 1981. *Olahraga Untuk Perguruan Tinggi*. Yogyakarta: PT. Satra Hudaya.
- Beutelstahl, D. 1986. *Belajar bermain Bola volley*, Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Kendall/Hant: Human Kinetics.
- Coerver, W. 1985. *Sepakbola, Program Pembinaan Pemain Ideal*. Alih Bahasa Kadir Yusuf. Jakarta: PT. Gramedia.
- Depdikbud, (1995). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Devaney, J. 1986. *Rahasia Para Bintang Sepakbola*. Semarang: Dahara Prize.
- Foss, M.L. & Keteyian, S.J, 2008. *Foxs Physiological Basis for Exercise and Sport*. Dubuque: McGraw-Hill Companies.
- Fox, L.E, Bowers, R, & Foss M.L, 2008. *The Physiological Basic of The Physical Edocation and Athletis, Fourt Edition*, New York: Sounders college Publishing.

- Glass, and Hopkinds. 1984. *Statistical Methods in Educational and Physiology Second Edition*. New Jersey: Prints Ce Hall.
- Hadi, S. 1997. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi offset.
- Hadisasmita, Y. 2006. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi. Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Harsono, 1993. *Choaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Choaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Dirjendikti.
- Harvey, G. 2003. *Teknik Mengontrol Bola*. Alih Bahasa Tim GMS. Jakarta: PT. Gapuramitra Sejati
- Johnson, B. L. and Nelson, J.K. 1986. *Practical Measurement for. Evaluation in Physical Education*. Minnesota: Burgers Publishing.
- Jones, K. 1988. *Panduan Teknik Berlatih Sepakbola*. Alih Bahasa Tim Penerjemah PP, PT. Dian Rakyat, Jakarta.
- Kosasih, E. 1984. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo.
- Lutan, R. 1988. *Belajar Ketrampilan Motorik*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjendikti Proyek Pengembangan LPTK.
- Luxbacher, J.A. 1997. *Sepak Bola*. Alih Bahasa Agusta Wibawa. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mathews, D.K. & Fox, E.L. 1988. *The Physiological Basis of Physical Education And Athletics*. Philadelphia : W.B. Saunders Company.
- Mirkin, G.B. & Hoffman, 1984. *Kesehatan Olahraga*, Alih Bahasa Petrus Lukmanto dan Henny Lukmanto. Jakarta: Grafidian Jaya.
- Moeloek, D. & Tjokronegoro, A. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana Studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana Denpasar.