

## **PENGARUH LATIHAN *SIMPLE SPEED DRILLS* DAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN KLUB SEPAK BOLA PUTRA GELORA U-17 KABUPATEN REMBANG**

**Bachtiar Tri Atmaja<sup>1</sup>,**  
Universitas PGRI Semarang

### ***Abstract***

*This research is an experimental research with a quasi-experimental design and uses a "two-group pre-trial-post-trial design". The population of all Gelora Men's Club players and a sample of 16 players used purposive sampling. The test machine used the Bangsbo and Mohr 20 meter sprint test (2011:132) has a value of 0.897 and a confidence level of 0.998. The results of the simple speed exercise showed a score from 4.42 before the test to 3.86 after the test, an increase of 12.6%, while the average shuttle run exercise group showed an increase from the pre test or recorded an average value of 4.40. for revision 3.90, an increase of 11.3%. The results of the T-test for simple speed drills and shuttle drills give a signal value (2-tailed) of 0.001. The conclusion of this study is that there is an increase before and after treatment with and after simple speed training. Shuttle running exercise to increase the running speed of the Rembang U-17 Gelora Regency Men's Club. Suggestions for trainers can make this exercise a variation of training to increase running speed.*

*Keywords: simple speed drills and shuttle run exercises, running speed, soccer.*

### **Abstrak**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain quasi eksperimen dan menggunakan "two-group pre-test-post-test design". Populasi seluruh pemain Gelora Men's Club dan sampel sebanyak 16 pemain menggunakan teknik purposive sampling. Alat uji menggunakan tes sprint 20 meter oleh Bangsbo dan Mohr (2011:132) yang memiliki validitas 0,897 dan reliabilitas 0,998. Hasil simple speed exercise menunjukkan skor dari 4,42 sebelum tes menjadi 3,86 setelah tes, meningkat 12,6%, sedangkan rerata kelompok latihan shuttle run menunjukkan peningkatan dari pre test atau tercatat nilai rata-rata 4,40. untuk revisi 3,90, meningkat 11,3%. Hasil T-test untuk speed drill sederhana dan shuttle drill memberikan nilai sinyal (2-tailed) sebesar 0,001. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat peningkatan sebelum dan sesudah perlakuan dengan dan sesudah latihan kecepatan sederhana. Latihan shuttle running untuk meningkatkan kecepatan lari Klub Putra Kabupaten Gelora U-17 Rembang. Saran untuk pelatih bisa digunakan latihan untuk variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari.

Kata kunci : latihan simple speed drills dan shuttle run, kecepatan lari, sepak bola.

## PENDAHULUAN

Permainan olahraga sepak bola adalah yang populer di seluruh dunia dan memiliki kemampuan untuk menembus berbagai komunitas yang ada batas suku, budaya, dan agama. Itulah mengapa sepak bola menyatu dengan masyarakat. Permainan sepak bola merupakan permainan satu lawan satu yang tujuannya adalah ngegolin ke lawan dan agar bola tidak masuk dan tim yang mengoper bola paling banyak yang menang. (Ismoyo). , 2014:2).

Untuk dipelajari oleh para atlet karena sangat penting. Sucipton dkk. menyatakan bahwa teknik nya adalah menendang, menghentikan, menggiring bola, memimpin, menangani, melempar dan menjaga gawang. (Kiper) (Galang, 2018:3).

Kondisi fisik sangat mempengaruhi peningkatan kinerja. Oleh karena itu, diperlukan adanya pendidikan yang baik yang sesuai dengan tujuan dan sasaran pendidikan tersebut. Seperti Bompa dan Haff, G. (2009:37 inti latihan dapat meningkatkan kapasitas kerja, keterampilan prestasi dan karakteristik psikologis atlet untuk meningkatkan prestasinya dalam pertandingan. Komponen kondisi fisik menurut Sceunemann dalam publikasi (Ismoyo, 2015:3) 1). kecepatan, 2). kekuatan, 3). daya tahan, 4). fleksibilitas, 5). akurasi, 6). kekuasaan, 7). koordinasi, 8). reaksi, 9). keseimbangan, 10). keahlian

Hasil observasi yang dilakukan peneliti terlihat *sprint* pemain klub sepak bola Putra Gelora U-17 belum maksimal hal tersebut terlihat disaat klub sepak bola Putra Gelora U-17 melakukan beberapa kali *sparing partner* pemain klub sepak bola Putra Gelora U-17 masih tertinggal dalam hal *sprint* dengan pemain lawan serta mengalami kesulitan dalam mengejar serta merebut bola. Di sisi lain pemain saat bertahan juga sering telat dalam menutup ruang kosong serta saat melakukan serangan *counter attack* atau serangan balik pemain sering terlambat untuk membantu penyerangan. Hal tersebut juga di ungkapkan pelatih saat dilakukan wawancara oleh pelatih, pemain klub sepak bola Putra Gelora U-17 masih kurang dalam hal kecepatan bisa dilihat saat pemain bertahan masih sering telat dalam menutup ruang serta duel dalam merebut bola sering ketinggalan dari pemain lawan jika pemain memiliki kecepatan baik hal tersebut pasti bisa diatasi dengan mudah oleh pemain. Selanjutnya dilakukan pengambilan data dengan tes kecepatan lari berjarak 20 meter.

Maka dari itu peneliti berencana melakukan penelitian untuk mengetahui apakah latihan kecepatan sederhana dan latihan lari shuttle dapat meningkatkan kecepatan lari pemain pada klub putra U-17 Gelora. Dengan latar belakang diatas maka peneliti tertarik dengan penelitian yang mengangkat judul tersebut “ Pengaruh *simple speed drills* dan

latihan *shuttle run* terhadap kecepatan lari pemain Klub Putra Gelora U-17 Kabupaten Rembang”.

## METODE PENELITIAN

Ini adalah eksperimen dengan desain quasi eksperimen dan menggunakan “two-group pre-test-post-test design”. Populasi seluruh pemain Gelora Men's Club dan sampel sebanyak 16 anak dengan teknik yang digunakan purposive sampling. Alat uji menggunakan tes sprint 20 meter oleh Bangsbo dan Mohr (2011:132) yang memiliki validitas 0,897 dan reliabilitas 0,998.

## TEKNIS ANALISIS DATA

Mengingat sifat datanya, analisis data menggunakan cara sampel berpasangan (mean), std.deviasi, uji normalitas, uji keseragaman, dan uji-t dengan SPSS 23..

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Latihan *Simple Speed Drills*

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik *simple speed drills*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	4,42	3,86
2	Range	1,33	1,14
3	Sum	35,36	30,88
4	Skor tercepat	3,72	3,23
5	Skor terlambat	5,15	4,37
6	Standar deviasi	0,50	0,36

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Hasil dari kecepatan lari data pretest klub putra Gelora U-17 Kabupaten Rembang menunjukkan mean atau rata-rata 4,42, skor area 1,33, skor penjumlahan atau total 35,36, skor tercepat 3,72 dan skor akhir. nilai. sebesar 5,15 dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 0,50. Rata-rata atau median data postes adalah 3,86, nilai range 1,14, nilai penjumlahan atau total 30,88, nilai tercepat 3,23, nilai terlambat 4,37 dan nilai standar deviasi (std.deviasi) 0,36.

Tabel 4.2 Pengkategorian latihan *simple speed drills*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	Pretest	Posttest	
1	< 3,10”	0	0	0%	0%	Baik sekali

2	3,24'' – 3,11''	0	1	0%	12,5%	Baik
3	3,40'' – 3,25''	0	0	0%	0%	Cukup
4	>3,41''	8	7	100%	87,5%	Kurang
Jumlah		16		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Secara historis, 1 pemain masuk kategori baik, tetapi 7 pemain sudah naik tapi belum masuk kategori cukup baik, baik atau cukup baik, baik atau sangat baik tercapai.

## 2. Latihan Shuttle run

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik *shuttle run*

No	Kategori	Pretest	Posttest
1	Mean	4,40	3,90
2	Range	1,32	1,17
3	Sum	35,25	31,25
4	Skor tercepat	3,82	3,20
5	Skor terlambat	5,14	4,37
6	Standar deviasi	0,51	0,42

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Hasil dari kecepatan lari data pretest klub putra Gelora U-17 Kabupaten Rembang menunjukkan mean atau rata-rata 4,40, skor area 1,32, skor penjumlahan atau total 35,25, skor tercepat 3,82 dan nilai akhir. . sebesar 5,14 dan nilai standar deviasi (standar deviasi) 0,51. Mean atau rata-rata data post test adalah 3,90, range 1,17, jumlah atau total 31,25, nilai tercepat 3,20, nilai akhir 4,37 dan standar deviasi (std.deviasi) 0,42 .

Tabel 4.4 Pengkategorian Lari latihan *shuttle run*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Posttest	
1	< 3,10''	0	0	0%	0%	Baik sekali
2	3,24'' – 3,11''	0	1	0%	12,5%	Baik
3	3,40'' – 3,25''	0	1	0%	12,5%	Cukup
4	>3,41''	8	6	100%	75%	Kurang
Jumlah		16		100%		

Sumber : Hasil Penelitian (2023)

Tabel di atas menunjukkan bahwa hasil kecepatan lari klub putra Gelora U-17 Kabupaten Rembang hanya dapat ditemukan pada kategori yang lebih kecil yaitu. H. 8 pemain atau 100% data pre test, sedangkan hasil post test ada 1 pemain atau 12,5% berada pada kategori Baik dan 1 pemain atau 12,5% berada pada kategori Cukup dan 6 pemain berada pada kategori Kurang. Usai latihan shuttle run, pemain Gelora Men's Club U-17 Kabupaten Rembang mengalami sedikit peningkatan waktu dari pre-test ke post-test, namun dengan 6 pemain masih berada di kategori bawah.

### 3. Hasil Kedua Kelompok

Tabel 4.5 Presentase peningkatan

Variabel	Mean	Peningkatan
<i>Pretest simple speed drill</i>	4,42	12,6%
<i>Posttest simple speed drill</i>	3,86	
<i>Pretest shuttle run</i>	4,40	11,3%
<i>Posttest shuttle run</i>	3,90	

Sumber : hasil penelitian (2023)

Dari hasil yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa peningkatan kecepatan lari pemain klub putra Gelora U-17 dengan latihan kecepatan sederhana lebih besar, dengan hasil 12,6% dibandingkan peningkatan kecepatan lari pemain U-17. klub pria Pemain Gelora dengan latihan shuttle run, dengan pengembalian 11,3%.

### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis pengujian peningkatan kecepatan lari pemain klub putra U-17 Gelora diperoleh nilai t setelah dilakukan pretest dan posttest kelompok latihan kecepatan sederhana sebesar 5,064 . , dalam hal ini ada beda antara hasil pre-test dan post-test, mean difference adalah 0,56, dan nilai sig.(two-sided) adalah 0,001, pada saat pre-test dan post-test . Nilai T-score kelompok latihan lari shuttle adalah 5,976. Hasil rata-rata sebelum dan sesudah pengujian memiliki nilai selisih atau mean difference sebesar 0,50 dan nilai sinyal (2-tailed) sebesar 0,001. Dengan demikian hipotesis alternatif (ha) bahwa latihan kecepatan sederhana dan latihan lari shuttle berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan lari pemain klub putra U-17 Gelora diterima. Artinya perlakuan dengan latihan simple speed dan latihan shuttle running berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari pemain klub putra Gelora U-17.

### SIMPULAN DAN SARAN

Bedasarkan hasil kecepatan lari pemain Klub Putra Gelora U-17 dengan latihan simple speed drills lebih tinggi dengan hasil 12,6% di bandingkan dengan peningkatan kecepatan lari pemain Klub Putra Gelora U-17 dengan latihan shuttle run dengan hasil 11,3%. Saran kepada pelatih untuk memberikan latihan *simple speed drills* dan latihan *shuttle run* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari pemainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budianto, B. (2012). HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN TERHADAP KETERAMPILAN BERMAIN SEPAK BOLA SISWA USIA 14-15 TAHUN DI SEKOLAH SEPAK BOLA. Skripsi, UNY
- Dwiantoro, R. (2015). Pengaruh latihan ball feeling dan agility terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola di SMPN 2 Sewon. Skripsi. UNY
- Fitriansah, E, (2019) Pengaruh latihan shuttle run berubah arah dan konstan terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. Skripsi. UNY
- Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Ismoyo, F. (2015). Pengaruh latihan variasi Ladder drills terhadap kemampuan Dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB angkatan muda Tridadi kelompok umur 11-12. Skripsi. UNY.
- Sukadiyanto.(2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Undang-undang sistem pendidikan nasional. (2003). 38.