

EFFECT OF EXERCISE ON BEANBAG RELAY FOR SPEED RUN TO SCHOOL FOOTBALL PLAYERS (SSB) PCSS U-13 PEKANBARU

Yon Nasri Widodo Putra, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
 yon_nasri01@yahoo.com/082285832924, mr.ramadi59@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
 Universitas Riau

Abstrak: *Based of the observation has done the researcher in the field to players SSB PCSS U-13 Pekanbaru, researchers found flaws in the speed run at the time of the trial or official competition, when ball overtake long bait preceded often opponent until the ball with easy taken by opponent, conditions so would be damage to the team. Errors that occurred while overtake the ball one factor contributing to her is the players have not mastered the techniques the speed run is good and maximum. So it is not able to demonstrate achievement of the maximum for the team. The purpose of this study to determine the effect of exercise on Beanbag Relay for speed run to players SSB PCSS U-13 Pekanbaru.. In this study, researchers took population SSB PCSS U-13 Pekanbaru numbering 16 people. The sample in this research use sampling totality technique used is the full sample that is where all the population sampled. The instrument used to collect data is pree test and post test sprint run 100 yard. The results obtained from Pree test and post test in analisis with uji-t. Hypothesis testing results showed that $t_{hitung} 11,20$ with $t_{tabel} 1,753$ then H_a accepted, at the level of alpha (α) 0,05. It can be concluded that there is influence from Beanbag Relay to speed run for players SSB PCSS U-13 Pekanbaru. In this study, researchers took population SSB PCSS U-13 Pekanbaru.*

Key Words: *Exercise Beanbag Relay, Speed Run*

PENGARUH LATIHAN *BEANBAG RELAY* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PCSS U-13 PEKANBARU

Yon Nasri Widodo Putra, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes AIFO, Kristi Agust, S.Pd, M.Pd
yon_nasri01@yahoo.com/082285832924, mr.ramadi59@yahoo.com, kristi.agust@yahoo.com

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Penelitian ini berawal dari observasi peneliti di lapangan pada pemain SSB PCSS U-13 Pekanbaru, peneliti menemukan kekurangan-kekurangan dalam kecepatan lari pada saat uji coba maupun pertandingan resmi. Saat mengejar bola umpan panjang sering didahului lawan sehingga bola dengan mudah di rebut lawan, kondisi yang demikian akan merugikan timnya. Kesalahan-kesalahan yang terjadi saat mengejar bola salah satu faktor penyebab nya adalah pemain belum memiliki kecepatan lari yang baik dan maksimal. Sehingga belum mampu menunjukkan prestasi yang maksimal untuk tim. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh lathan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain SSB PCSS U-13 Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi SSB PCSS U-13 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling yang dipergunakan adalah sampel penuh yaitu dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah *pree test* dan *post test* lari sprint 100 yard. Hasil yang di peroleh dari *pree test* dan *post test* di analisis degan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa t_{hitung} sebesar 11,20 degan t_{tabel} 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain SSB PCSS U-13 Pekanbaru. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi SSB PCSS U-13 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan *Beanbag Relay*, Kecepatan Lari

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa. Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa keolahragaan memiliki tujuan yang sangat kompleks. Oleh sebab itu bidang keolahragaan ini perlu dilakukan pembinaan agar dapat menghasilkan manusia yang sehat, bugar dan juga berkualitas. Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga ditandai dengan kemampuan melakukan gerakan secara optimal dikatakan gerakan optimal, jika gerakannya dapat dilakukan secara efektif dan efisien. Untuk mencapai efektifitas dan efisiensi gerakan diperlukan dukungan dari beberapa unsur kemampuan pada diri pelakunya. Menurut Harsono (1988:100), untuk melakukan gerakan yang efisien harus didukung oleh latihan fisik, teknik, taktik, dan mental.

Adapun cabang olahraga yang berprestasi di Indonesia adalah olahraga sepak bola, keterpurukan prestasi sepak bola Indonesia sekarang ini, bisa dibilang sangat menyedihkan. Seakan menenggelamkan prestasi yang pernah diraih. Padahal, Indonesia pernah memiliki prestasi yang terbilang lumayan dan cukup disegani di kawasan ASEAN, karenanya tidak ada salahnya bila PSSI berkaca pada masa lalu. Permainan sepak bola merupakan cabang olahraga permainan beregu (keselamatan) sekaligus merupakan permainan untuk pertandingan atau merupakan gelanggang olahraga prestasi. Oleh karena itu dibutuhkan pemain yang memiliki keterampilan teknik, kesegaran jasmani dan kemampuan melaksanakan taktik dengan baik. Dengan demikian untuk menjadikan anak didik menjadi pemain sepak bola yang berprestasi haruslah dimulai sedini mungkin dan pelajaran atau bimbingan haruslah diberikan secara bertahap. Untuk mendapatkan atlet yang berkualitas banyak didirikan tempat – tempat pembinaan dalam usia dini. Khususnya sepak bola yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB). Dalam hal ini SSB sangat berperan aktif dalam peningkatan perkembangan olahraga sepak bola yang banyak digemari masyarakat.

Dalam permainan sepak bola ada beberapa teknik yang harus dikuasai diantaranya teknik mengumpan, teknik menghentikan bola, menendang bola, dan teknik mengontrol bola serta menendang bola ke gawang. Selain itu setiap pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, taktik yang bagus, dan mental dalam bertanding. Untuk mencapai hasil yang maksimal dibutuhkan elemen kondisi fisik seperti : Menurut M. Sajoto (1995:8) Macam–macam komponen kondisi fisik meliputi : 1) *Kekuatan*

(*strength*), 2) *Daya tahan (endurance)*, 3) *Daya otot (muscular power)*, 4) *Kecepatan (speed)*, 5) *Daya lentur (flexibility)*, 6) *Kelincahan (agility)*, 7) *kordinasi (koordinasi)*, 8) *Keseimbangan (balance)*, 9) *Ketepatan (accuracy)*, 10) *Reaksi (reactions)*. Dengan adanya pendapat di atas maka dapat diartikan bahwasannya kondisi fisik adalah modal dasar utama untuk berlatih demi mendapatkan prestasi yang maksimal tanpa adanya kondisi fisik yang baik dari seseorang berarti akan sulit untuk menjalankan program latihan dengan baik dan akhirnya juga prestasi akan sulit dicapai.

Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut (Harsono, 1988:216), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Oleh karena itu perlu disadari betapa pentingnya kecepatan untuk semua cabang olahraga salah satunya sepak bola karena setiap pemain sepak bola sangat dituntut kecepatan terutama saat merebut / mengejar bola umpan panjang dan dalam menggiring bola dibutuhkan kecepatan yang optimal sehingga permainan dapat dikuasai dengan baik. Oleh karena itu kecepatan dapat berpengaruh terhadap prestasi olahraga semua cabang olahraga terutama sepak bola. Menurut (Bompa, 1999:83-85) Untuk meningkatkan kecepatan ada beberapa bentuk latihan yaitu : 1.) *beanbag relay*, 2.) *file relay*, 3.) *slalom relay*, 4.) *fox and squirrel*, 5.) *partner tag*.

Disaat penulis melakukan observasi pada tim SSB PCSS U-13 Pekanbaru, penulis melihat kurangnya kecepatan yang dimiliki, terlihat pada saat diberi umpan panjang, umpan trobosan, sehingga umpan yang diberikan tidak bisa diraih dan mudah direbut oleh lawan. Dengan permasalahan di atas penulis menduga bahwa permainan sepak bola pada SSB PCSS U-13 Pekanbaru masih kurang baik dalam hal kecepatan Lari. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan memberikan suatu latihan *beanbag relay* dengan alasan latihan ini belum pernah diberikan kepada tim SSB PCSS U-13 Pekanbaru, dan latihan ini mudah diterapkan kepada anak usia dini dibandingkan dengan latihan lainnya.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan, Dengan memilih salah satu dari sekian banyak bentuk latihan yang di paparkan oleh (Bompa, 1999:83-85) penulis ingin meneliti lebih jauh untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan dengan mengambil judul :

“Pengaruh Latihan *Beambag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru ”.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Adapun Bentuk rancangan penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut one-group pretest – posttest design.

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2002:108) dan dalam penelitian ini populasinya adalah pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru yang terdiri dari 16 orang.

2. Sampel

Berdasarkan jumlah populasi di atas, penentuan sampel menggunakan teknik (sampel jenuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel di atas maka didapat sampel sebanyak 16 orang.

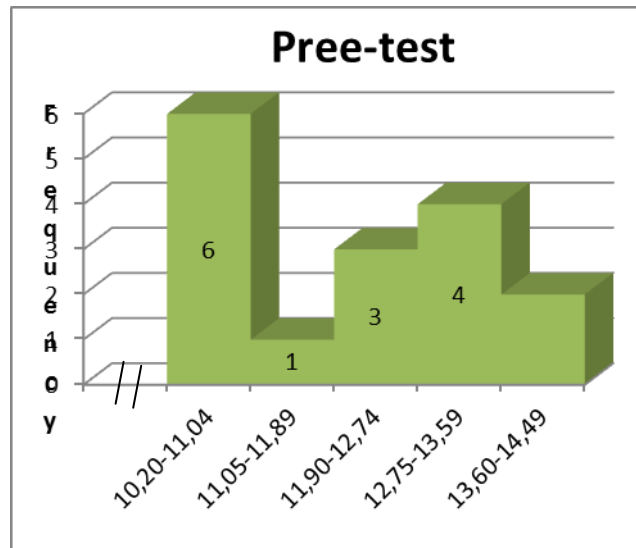
HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru. Variable-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan latihan *Beanbag Relay* yang dilambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan tes lari 100 yard dilambangkan dengan Y.

1. Hasil Pree test

Setelah dilakukan tes lari 100 yard sebelum dilaksanakan metode latihan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis Hasil *pree test* lari 100 yard sebagai berikut : waktu terbesar 14,44, waktu terkecil 10,20, dengan *mean* 12,07, standar deviasi 1,27, dan varian 1,71.

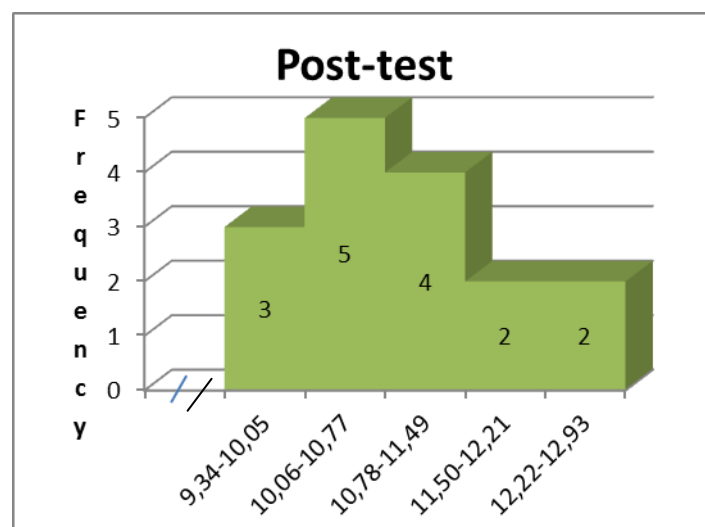
Berdasarkan hasil nilai interval data *pree test* lari 100 yard di atas, dari 16 sampel didapat nilai tes lari 100 yard dengan rentang nilai interval 10,20-11,04 terdapat 6 orang sampel, rentang nilai 11,05-11,89 terdapat 1 orang sampel, 11,90-12,74 terdapat 3 orang sampel, rentang nilai 12,75-13,59 terdapat 4 orang sampel, rentang nilai 13,60-14,49 terdapat 2 orang sampel. Untuk lebih jelasnya, lihat histogram dibawah ini.

Gambar 1. Grafik *pree test*.

2. Hasil *post test* lari 100 yard

Tes lari 100 yard pada *post test* dilakukan setelah penerapan latihan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru maka didapat data akhir dengan perincian analisis hasil tes lari 100 yard sebagai berikut : waktu terbesar 12,90, waktu terkecil 9,34, dengan *mean* 10,83, standar deviasi 1,08, dan varian 1,26.

Berdasarkan hasil nilai interval data hasil *post test* diatas dari 16 sampel didapat nilai tes lari 100 yard dengan rentang nilai kelas interval 9,34-10,05 terdapat 3 orang sampel, rentang 10,06-10,77 terdapat 5 sampel, rentang nilai kelas interval 10,78-11,49 terdapat 4 orang sampel, rentang nilai kelas interval 11,50-12,21 terdapat 2 orang sampel, dan kelas interval 12,22-12,93 terdapat 2 orang sampel. Untuk lebih jelasnya lihat histogram dibawah ini

Gambar 2. Grafik *post test*.

Tabel 1. Uji Normalitas data hasil lari 100 yard

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil <i>pree test</i> lari 100 yard	0,1666	0,213
Hasil <i>post test</i> lari 100 yard	0,1985	0,213

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree test* lari 100 yard setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1666 dan L_{tabel} sebesar 0,213. ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree test* lari 100 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test* lari 100 yard menghasilkan L_{hitung} 0,1985 lebih kecil dari L_{tabel} 0,213, maka dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post test* lari 100 yard adalah berdistribusi normal.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis ini yang telah diajukan sesuai masalah yaitu : “terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Beanbag Relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru” berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 11,20 dan t_{tabel} 1,753. berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan H_a diterima.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	Mean	t_{hitung}		t_{tabel}	Keterangan
<i>Pree-test Tes Lari Sprint 100 yard</i>	12.07	11.20	>	1.753	Signifikan
<i>Post-test Tes Lari Sprint 100 yard</i>	10.83				Signifikan

Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_1 diterima yaitu :

H_1 :Terdapat pengaruh latihan *beanbag relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *beanbag relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru.”

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilaksanakan *pree test* dengan hasil rata-rata sebesar 12.07. Kemudian dilakukan latihan *beanbag relay* selama 16 kali pertemuan pada pemain SSB PCSS U-13 Pekanbaru yang berjumlah 16 orang dan didapatkan hasil rata rata *post test* sebesar 10.83 Berdasarkan analisis data *pree test* dan *post test* ada peningkatan rata rata sebesar 1.24 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 11.20

dan T_{tabel} sebesar 1.753 pada $\alpha = 0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *beanbag relay*, maka kecepatan lari dapat hasil yang baik. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *beanbag relay* terhadap kecepatan lari pada pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) PCSS U-13 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan lari adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan lari.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi pemain SSB PCSS U-13 Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Total Training For Young Champions*. Kanada: Human Kinetics.
- Brooks G.A / T.D Fahey, 1985. *Exercise Physiology Human Biogenetics and Its Applications*. New York.
- Carr Gerry A. 1991. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak kusuma.
- Ismariyati (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta.
- Nossek Yosef, 1982. *General Theory Of Training*. Africa: National Institut For Sports.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.

Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Tangkudung, 2006. *Kepelatihan Olahraga “Membina Prestasi Olahraga”*. Jakarta: Cerdas Jaya.

Zulkarnain & Ritonga, Zulfan. (2007). *STATISTIKA PENELITIAN*. Pekanbaru: Cendikia Insani.