

**THE EFFECT OF PATHNER RESISTED START EXERCISE ON
THE SPEED OF FUTSAL PLAYERS CLUB KELAMBIR 38
PEKANBARU**

Muhammad Rifai, Drs. Ramadi, M.Kes., AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Muhammadrifay1993@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
Phone Number: 085264696784

*The Education Of Sport Teacher Training
Teachers' Training and Education Faculty
Riau University*

Abstract: *Based on the above description in futsal players the running speed of a soccer player is also very influential for attack and defense. Whereas Based on observations in the field, it can be seen that there are many players at the Kelambir 38 Pekanbaru club who lack the running speed when carrying out attacks and when defending so that the defeat often sprints clash the ball with the opposing players. The purpose of this study was to determine the effect of pathner resisted start training on the speed of Club Kelambir 38 futsal players in Pekanbaru. The population in this research were 12 Club Kelambir futsal athletes in Pekanbaru. The sampling technique is saturated sampling, namely the technique of determining the sample if all members of the population are used as samples, then the sample in this study was set at 12 people. The instrument in this study was a 30 meter running speed. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of pathner resisted start training on the speed of Club Kelambir futsal players 38 Pekanbaru as evidenced by the results of tcount $14,241 > t$ table 1.796 at $\alpha = 0.05$. This proves that by doing a start resisted pathner exercise, the speed can get better results.*

Key Words; *Pathner Resisted Start, Speed.*

PENGARUH LATIHAN *PATHNER RESISTED STAR* TERHADAP KECEPATAN PEMAIN FUTSAL CLUB KELAMBIR 38 PEKANBARU

Muhammad Rifai, Drs. Ramadi, M.Kes., AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Muhammadrifay1993@gmail.com, Mr.Ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@yahoo.com
Nomor HP: 085264696784

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Kepelatihan dan Pendidikan Guru
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan uraian di atas dalam pemain futsal kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain pada club Kelambir 38 Pekanbaru yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan pemain lawan. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *pathner resisted start* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru. populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, Maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *pathner resisted start* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru terbukti dengan hasil $t_{hitung} 14,241 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *pathner resisted start*, maka kecepatan dapat hasil yang lebih baik.

Kata Kunci; *Pathner Resisted Start*, Kecepatan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Engkos Kosasih (1993:3). Kegiatan olahraga juga bisa membuat tubuh menjadi lebih sehat dan bugar baik secara jasmani maupun secara rohani.

Menurut sajoto (1995:1) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga sekarang ini. Pertama: mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, yaitu mereka yang melakukan olahraga hanya untuk mengisi waktu senggang, dilakukan penuh kegembiraan. Kedua: mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan, seperti anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga. Ketiga: mereka yang melakukan kegiatan olahraga tujuan mencapai tingkat kesegaran jasmani tertentu. Keempat: mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai sasaran suatu prestasi tertentu.

Olahraga pada dasarnya merupakan aktivitas untuk melatih tubuh seseorang, tidak hanya secara jasmani maupun secara rohani. Dengan olahraga kita dapat juga dapat membuat tubuh menjadi sehat jasmani dan rohani yang akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Untuk memperoleh tingkat kesehatan dan kebugaran yang baik maka dapat diperoleh dengan olahraga sejak dini melalui pendidikan formal maupun non formal.

Mengingat pentingnya olahraga dalam kehidupan manusia, juga dalam usaha ikut serta memajukan manusia indonesia berkualitas, maka pemerintah indonesia mengadakan pembinaan dan pembangunan di bidang olahraga. Seperti mengadakan pertandingan-pertandingan yang banyak diikuti oleh para olahragawan.

Menurut Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Bab I, Pasal 1) butir pertama dan keempat menyatakan bahwa Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Uraian di atas menjelaskan berbagai tujuan dan sasaran olahraga, salah satunya mengenai pembinaan prestasi. Agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa indonesia melalui event-event, baik itu ditingkat Nasional maupun Internasional. Untuk mencapai prestasi yang baik dalam olahraga adalah melalui pembinaan atlet yang merata disetiap daerah di Indonesia. Hal ini di tujukan untuk memudahkan dalam pencarian atlet-atlet berpotensi di setiap daerah, sehingga atlet bisa dibina ditingkat pusat dengan tujuan meraih prestasi maksimal demi kebanggaan bangsa dan daerah tempat atlet berasal.

Salah satu cabang olahraga yang berprestasi adalah permainan futsal. Sesuai dalam penjelasan diatas, salah satu olahraga yang digemari masyarakat ialah cabang olahraga futsal. Permainan futsal dalam beberapa tahun belakangan ini menjadi sangat populer. Pada tahun 1998, futsal belum begitu populer di Indonesia. Semua orang masih mengandrungi sepakbola. Terbatasnya lapangan terbuka itulah mendorong futsal sebagai alternatif untuk menyalurkan hobi berolahraga. Futsal memiliki keunggulan, yaitu lapangan tidak luas, dimainkan oleh 5 pemain (termasuk kiper), dan memakai bola ringan. Terlebih lagi futsal dapat dimainkan kapan saja, baik pagi, siang, atau malam

hari, tanpa terganggu kondisi cuaca karena dapat dilakukan di dalam ruangan. Penggemarnya pun tidak hanya anak-anak muda, pelajar, mahasiswa, selebritis, bahkan pejabat negara pun menggemari futsal. Tak heran bila futsal berkembang dengan cepat. Hal itu ditandai dengan munculnya perkumpulan atau klub futsal diberbagai kota besar, sekolah futsal juga sudah mulai banyak didirikan dibeberapa kota di Indonesia.

Untuk meraih prestasi futsal yang baik, disamping usaha pembinaan dan pelatihan yang teratur, terarah dan *continue* hendaknya pembinaan tersebut diarahkan kepada pembinaan kondisi fisik sebagai faktor yang paling dominan terhadap keberhasilan dalam meraih prestasi puncak. Adapun menurut Sajoto (1995:8), komponen kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular tersebut terdiri dari (1) Daya tahan (2) Kekuatan (3) Kecepatan (4) Daya ledak (5) Kelentukan (6) Keseimbangan (7) Koordinasi (8) Kelincihan (9) Ketepatan dan (10) Reaksi. Dari komponen-komponen dasar kondisi fisik tersebut diatas perlu mendapatkan latihan yang sesuai dengan porsinya, karena komponen perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal adalah kecepatan. Jika ingin menjadi pemain futsal yang andal haruslah melewati tahap-tahap yang membutuhkan kerja keras dan semangat yang tinggi. Permainan futsal menuntut adanya kecepatan, skill, taktik dan stamina, (Justinus, 2008:90).

Seiring dengan pesatnya perkembangan futsal maka tuntutan terhadap suatu pemain yang bermutu sangat diperlukan sekali, untuk itu pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang komplek yang mendukung pencapaian prestasi yang diinginkan. Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kecepatan. Karena seorang pemain futsal harus mempunyai kecepatan yang baik, agar dapat bertahan dan melakukan serangan balik yang lebih cepat dan lebih efisien.

Melihat kenyataan ini kecepatan perlu perhatian khusus dari pelatih agar prestasi tidak semakin menurun. Pelatih harus tahu factor-faktor yang mempengaruhi kemampuan kecepatan, agar dalam menyusun program latihan tidak salah buat. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan kecepatan seorang atlet. Kecepatan yang terjadi dalam dunia futsal terjadi karena taktik dan strategi yang matang. Serta kemampuan dasar pemain futsal itu sendiri yaitu teknik dengan bola maupun tanpa bola. Untuk mendapatkan peningkatan pada teknik-teknik ini diperlukan latihan-latihan terprogram dan tepat sasaran dalam futsal.

Dalam futsal teknik tanpa bola salah satunya ialah lari *sprint*. Lari *sprint* sangat dibutuhkan dalam bermain futsal, adapun kegunaannya memperoleh posisi dalam penyerangan atau penyusunan serangan agar mendapatkan operan bola dari teman yang sedang menguasai bola, dalam usaha untuk mendapatkan kesempatan melakukan tembakan kearah mulut gawang atau lari mencari posisi untuk mendapatkan umpan dari teman yang menguasai bola dalam serangan untuk melakukan tendangan ke gawang guna mencetak gol. Karena lapangan futsal yang kecil, kecepatan dan ketepatan sangat dibutuhkan oleh setiap pemain (Justinus, 2002:34).

Berdasarkan uraian di atas dalam pemain futsal kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain pada club Kelambir 38 Pekanbaru yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan

pemain lawan, oleh sebab itu diperlukan latihan kecepatan lari yang intensif dan berkelanjutan selain itu perlu adanya dukungan berupa sarana dan prasarana.

Banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan seorang atlet khusus pada cabang olahraga futsal seperti *pathner resisted star, Single Leg Run Through, Top End Speed Prills, Hill of Ramp Sprint*. (Lee. E Brown, 2000:41-69). Berdasarkan hal ini lah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *Pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret- Mei 2019. Sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Partner Resisted Star* terhadap Kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru, maka penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107).

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-postest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008:109-110). *Design in* digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan/ Latihan	<i>Post Test</i>
<i>(O1) kecepatan lari 40 yard</i>	<i>(X) partner resisted star</i>	<i>(O2) kecepatan lari 40 yard</i>

O1 = Nilai Pretest (tes awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Postest (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet = (o2-o1)

Selanjutnya, langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan pretest kecepatan lari 40 yard yaitu untuk mengukur kemampuan atlet sebelum diberi perlakuan. kemudian sampel diberi perlakuan *partner resisted star* yaitu latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Lalu dilakukan tes akhir yaitu postest dengan tes kecepatan lari 40 yard untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Sugiyono (2013:81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *sampling jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai

sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 12 orang.

Jenis data yang digunakan adalah data kuantitatif kontinyu yaitu data yang diperoleh dalam bentuk angka dengan cara mengukur dengan menggunakan satuan waktu . Data kuantitatif yaitu data yang disajikan dalam bentuk angka. Data kontinyu yaitu data yang diperoleh berdasarkan hasil pengukuran. Data diukur dari sebelum diberikan latihan dengan sesudah diberikan latihan agar diketahui perbedaannya Apakah terdapat pengaruh atau tidaknya.

Instrument

Tes ini untuk mengukur kecepatan seseorang dalam bergerak. Tes atau standar yang digunakan adalah tes kecepatan bergerak dengan lari cepat 30 meter lurus ke depan dari Marjohan (2014 : 94).

Alat dan Perlengkapan

1. Lapangan atau lintasan yang datar minimal berukuran 50 m
2. Stopwatch, Formulir penilaian dan alat tulis
3. Bendera Start
4. Tiang pengamat garis finis
5. Lintasan lari
6. Pluit

Tester

1. Satu orang stater
2. Satu orang Pencatat waktu
3. Dua orang pengambil waktu

Ketentuan Umum

1. Seluruh tes dilaksanakan dalam satu hari sebagaimana yang telah dikemukakan pada petunjuk pelaksanaan tes
2. Tes ini sangat memerlukan kondisi fisik yang sehat karena dalam melakukan tes fisik sangat menguras tenaga serta untuk mendapatkan hasil tes yang baik
3. Untuk mendapatkan hasil tes yang baik, pengetes harus sudah trampil dan paham mengenai pelaksanaan tes oleh karena itu pnetes harus dilatih terlebih dahulu sehingga pengetes sudah paham betul bagaimana melaksanakan tes tersebut.
4. Untuk biodata testi harus lengkap dan sesuai dengan sebenarnya

Pelaksanaan Tes

1. Petunjuk Umum
 - a. Saat melakukan tes hendaknya testi memakai pakaian olahraga lengkap atau memakai pakaian yang sopan dan memudahkan untuk bergerak.

- b. Sebelum di test, testi hendaknya :
- Telah memahami tes yang akan dilakukan dan cara pelaksanaannya
 - Telah melakukan pemanasan
 - Memberikan kesempatan testi mencoba tes yang akan dilaksanakan

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Lari cepat 30 meter

- Untuk start dilakukan berdiri
- Pada aba-aba “ YA “ testi berlari secepat-cepatnya menuju dan melewati garis finish

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

Tabel 1. Norma tes kecepatan lari 30 meter

Putra	Kategori
3,56-3,91	Baik sekali
3,95-4,43	Baik
4,35-4,72	Sedang
4,73-5,11	Kurang
5,12-5,50	Kurang sekali

Sumber: Marjohan, 2014:95

Rumus kecepatan adalah $V=J/t$

Keterangan:

V= Kecepatan

J= Jarak

T= Waktu

Teknik Analisis Data

- Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji *Liliefors*.
- Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Data hasil pengukuran di uji – t (Zulfan Ritonga,2007:91) dengan rumus :

$$t \text{ hitung} = \frac{\bar{d}}{\frac{sd}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan :

\bar{d} = perbedaan nilai kedua variabel x dan y (Rata-rata)

Sd = Standar deviasi

n = jumlah Sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

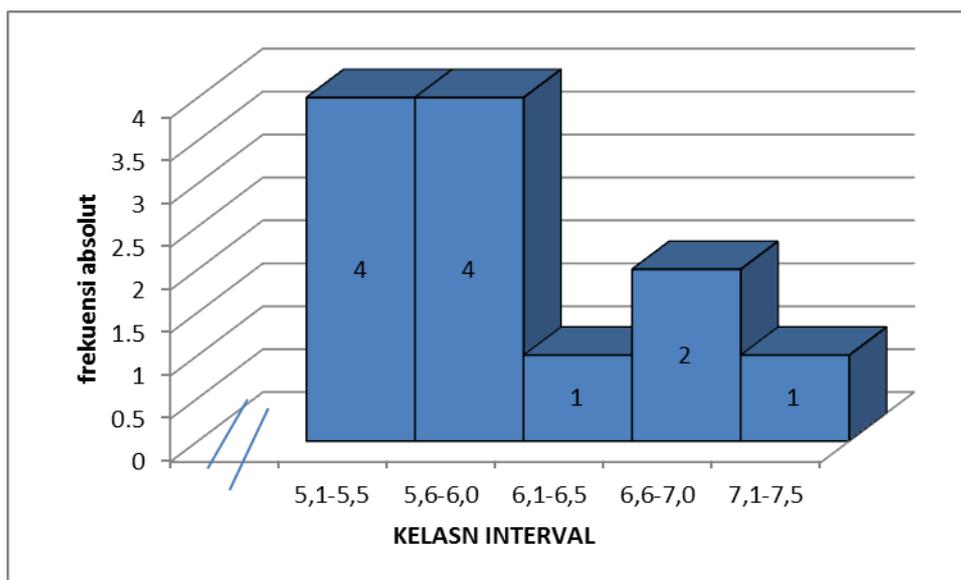
Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Latihan *Partner Resisted Star* terhadap Kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 7,1 dan skor terendah adalah 5,1 dengan rata-rata 5,94 dan standar deviasi 0,71, sebaran data selengkapnya akan dibuatkan tabel distribusi sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-Test* Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	5,1-5,5	4	33,33
2	5,6-6,0	4	33,33
3	6,1-6,5	1	8,33
4	6,6-7,0	2	16,67
5	7,1-7,5	1	8,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,1-5,5 dengan kategori kurang, kemudian 4 orang (33,33%) dengan rentangan interval 5,6-6,0 dengan kategori kurang sekali, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 6,1-6,5 dengan kategori kurang sekali, selanjutnya 2 orang (16,67%) dengan rentangan interval 6,6-7,0 dengan kategori kurang sekali, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 7,1-7,5 dengan kategori kurang sekali, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Pre Test Kecepatan

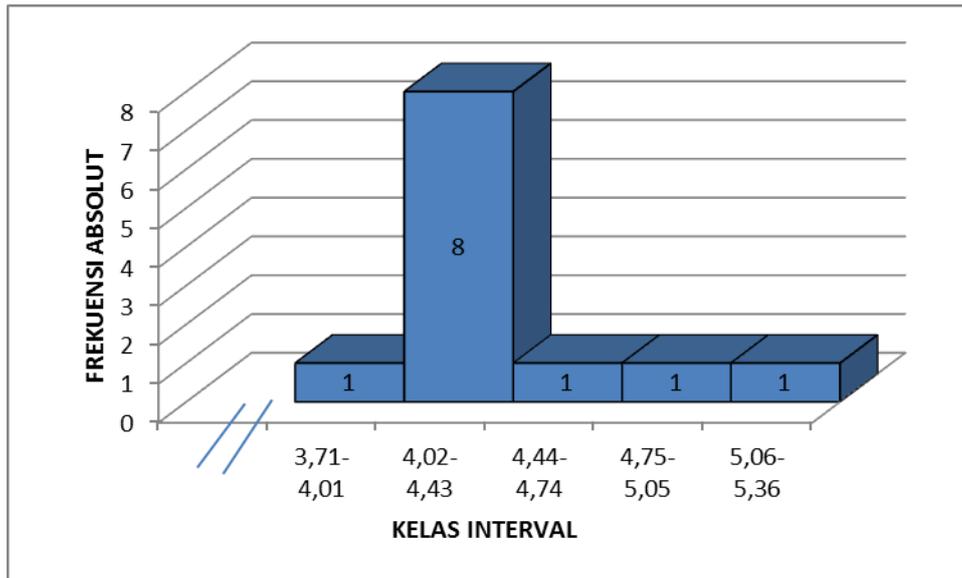
Post test

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *Partner Resisted Star* terhadap Kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 5,08 dan terendah 3,71 dengan rata-rata 4,34 dan standar deviasi 0,38. Untuk lebih jelasnya dapat dibuatkan distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-Test Kecepatan

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relative (%)
1	3,71-4,01	1	8,33
2	4,02-4,43	8	66,67
3	4,44-4,74	1	8,33
4	4,75-5,05	1	8,33
5	5,06-5,36	1	8,33
Jumlah		12	100 %

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi di atas dari 12 sampel, ternyata sebanyak 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 3,71-4,01 dengan kategori baik sekali, kemudian 8 orang (66,67%) dengan rentangan interval 4,02-4,43 dengan kategori sedang, sedangkan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,44-4,74 dengan kategori sedang, selanjutnya 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 4,75-5,05 dengan kategori kurang, dan 1 orang (8,33%) dengan rentangan interval 5,06-5,36 dengan kategori kurang, untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram:



Gambar 3. Histogram Post Test Kecepatan

Pengujian Persyaratan Analisis Dengan Uji Lilliefors

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 5. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>Partner Resisted Star</i> (awal)	0.151	0.242	Normal
2	Latihan <i>Partner Resisted Star</i> (akhir)	0.213		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *Partner Resisted Star* terhadap kecepatan menunjukkan angka sebesar 14,241 dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (14,241) > t_{tabel} (1.796), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club

Kelambir 38 Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

Pembahasan

Lari dapat diartikan sebagai cara tercepat bagi hewan dan manusia untuk bergerak dengan kaki. Ketika berlari terdapat saat-saat semua kaki tidak menginjak tanah. Gerakan lari menjadi gerakan dasar pada cabang olahraga lainnya. Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Seperti lari cepat, pukulan dalam tinju, balap sepeda, panahan dan lain-lain (Sajoto, 1995:9). Dan menurut Tangkudung (2006 : 67) kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan berlari dan bergerak dengan sangat cepat. Pengembangan kecepatan berarti juga meliputi pengembangan skill, sehingga teknik itu dilakukan dengan kecepatan tinggi. Untuk mengembangkan kecepatan, maka skill ini harus dipraktekkan secara teratur dengan kecepatan gerak maksimum atau mendekati maksimum

Untuk mendapatkan kecepatan yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan adalah latihan *pathner resisted star*. Latihan *resisted star* adalah latihan yang dapat meningkatkan frekuensi pas sabi emperkuat fleksor pinggul dan meningkatkan ketangkasan luar biasa tubuih bagian bawah. Atur 8-10 rintangan dengan tinggi 6-12 inchi sekitar 3 kaki terpisah. Lari dengan satu kaki di luar rintangandan yang lainnya melewati rintangan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir pengaruh latihan *pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru menunjukkan angka sebesar 14,241. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (14,241) > t_{tabel} (1.796) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh pengaruh latihan *pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru. Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *pathner resisted star*, maka akan semakin baik kecepatan tim.

Berdasarkan hal di atas jelaslah bahwa untuk mendapatkan hasil kecepatan, bisa ditingkatkan dengan melakukan latihan *pathner resisted star*. Hal ini terlihat dari hasil yang diperoleh bahwa dengan menggunakan latihan *pathner resisted star* maka lebih meningkat pula hasil kecepatan yang diperoleh, terutama Pemain futsal club kelambir 38 Pekanbaru yang sudah diadakan penelitian ini.

Peningkatan ini terlihat dari proses penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang sampel. Sebelum dilakukan latihan, sebelumnya dilakukan prestes atau tes awal kemudian dilakukan latihan, akhir dari latihan di ambi data postes atau hasil akhir. Setelah terkumpul data kemudian di anaisis dengan menggunakan rumus statistik untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh atau tidak.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan uraian di atas dalam pemain futsal kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain pada club Kelambir 38 Pekanbaru yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan pemain lawan, oleh sebab itu diperlukan latihan kecepatan lari yang intensif dan berkelanjutan selain itu perlu adanya dukungan berupa sarana dan prasarana.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah atlet futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau peneliti ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Maka sampel pada penelitian ini ditetapkan sebanyak 12 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 30 meter.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *pathner resisted star* terhadap kecepatan pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru terbukti dengan hasil $t_{hitung} 14,241 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *pathner resisted star*, maka kecepatan dapat hasil yang lebih baik.

Rekomendasi

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun tim untuk malakukan latihan *pathner resisted star* yang teratur untuk mendapatkan kecepatan yang baik
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *pathner resisted star*, untuk mendapatkan kecepatan yang baik terutama pemain futsal Club Kelambir 38 Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. Suharsimi. 2010. *Manajemen Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.

Batty. C. Eric. 2013. *Latihan Metode Baru Sepakbola Serangan*. Bandung: CV. Pionir Jaya

- Bompa, Tudor.O. 1990. *Power Training For Sport:Plyometrics for Maximum Power Development, secand Edition*. Canada: Mosaic Press
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Ismariati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olah Raga*. Surakarta: UNI Press
- Kurniawan. 2013. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung. Pakarraya
- Luxbacher, Josep.A. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Syafruddin. 2011. *Dasar-dasar Kepelatihan Olakraga*. Padang. FPOK IKIP: Padang.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana, 1992. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta : Tiga Serangkai
- Zulfar Djezed. 1989. *Teknik-Teknik Dasar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang.