

PENINGKATAN KECEPATAN PEMAIN PS UNIPA SURABAYA DALAM PERSIAPAN MENGHADAPI TURNAMEN ANTAR MAHASISWA PIALA MENPORA DI BANDUNG TAHUN 2018

Santika Rentika Hadi¹, Egy Ardy Septian²

PENDIDIKAN JASMANI, UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
santika@unipasby.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui peningkatan kondisi kecepatan pemain sepakbola PS UNIPA Surabaya dalam mempersiapkan Turnamen Antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018. Desain penelitian yang digunakan ialah *one group pretest posttest design*. Sampel yang digunakan adalah semua pemain sepakbola PS UNIPA Surabaya (sampel populasi). 18 mahasiswa pemain PS UNIPA Surabaya yang akan dipersiapkan pada Turnamen Sepakbola Piala Menpora di Bandung Tahun 2018 diuji kecepatan sebagai pretest dan kemudian mengikuti program latihan yang diarahkan oleh pelatih. Pada akhir latihan dan pemain siap menghadapi Turnamen dilakukan uji kecepatan sebagai posttest. Data yang diperoleh berupa data kecepatan berlari dengan jarak tempuh 50 meter pada pretest ($5,7322 \pm 0,43042$) dan posttest ($5,5933 \pm 0,43042$) diolah melalui uji t dengan hasil $p < 0,05$ ($0,001 < 0,005$). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan antara rata rata pretest dengan posttest, bila membandingkan mean, dapat terlihat adanya peningkatan kecepatan pemain PS UNIPA Surabaya. Kesimpulan penelitian ini adalah ada peningkatan kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan Turnamen antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018.

Kata kunci: Kecepatan, Latihan Olahraga

INCREASING THE SPEED OF PS UNIPA SURABAYA PLAYERS IN PREPARING TO THE TOURNAMENTS OF MENPORA CUP STUDENTS IN BANDUNG 2018

Abstract

This study aims to determine the improvement of the speed condition of PS UNIPA Surabaya soccer players in preparing for the Menpora Cup Student Tournament in Bandung in 2018. The research design used was one group pretest posttest design. The sample used was all PS UNIPA Surabaya soccer players (population sample). 18 students of PS UNIPA Surabaya players who will be prepared at the Menpora Cup Football Tournament in Bandung in 2018 were tested as a pretest and then followed a training program directed by the coach. At the end of training and the players are ready to face the tournament speed testing is done as a posttest. The data obtained in the form of running speed data with a distance of 50 meters at the pretest (5.7322 ± 0.43042) and posttest (5.5933 ± 0.43042) were processed through t test with the results of $p < 0.05$ ($0.001 < 0.005$). These results indicate a difference between the average pretest and posttest, when comparing the mean, it can be seen an increase in the speed of PS UNIPA Surabaya players. The conclusion of this study is that there is an increase in the speed of PS UNIPA soccer players in preparing for the Tournament between Menpora Cup Students in Bandung in 2018.

Keywords: speed, sport of training

PENDAHULUAN

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya memiliki andil besar dalam persepakbolaan Jawa Timur, beberapa kegiatan persepakbolaan telah diikuti dan diprakarsai. Sejak adanya Jurusan Pendidikan Olahraga di IKIP PGRI Surabaya pada tahun 1985, Sepakbola merupakan kegiatan yang selalu dijadikan unggulan dalam kegiatan keolahragaan kampus. Tergabungnya beberapa pemain profesional pada team kampus menjadikan nama Perguruan Tinggi lebih dikenal masyarakat. Perubahan nama dari IKIP PGRI Surabaya menjadi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya merubah team sepak bola menjadi PS UNIPA SURABAYA. Berbagai event kejuaraan diikuti oleh UNIPA Surabaya, baik yang pesertanya antar kampus maupun antar perkumpulan/club. Dalam hal penyelenggaraan event, UNIPA Surabaya telah secara periodik bekerjasama dengan PSSI Jawa Timur menyelenggarakan Turnamen Sepak Bola U-13 Se Jawa timur. Kesuksesan dalam penyelenggaraan Tournament juga diiringi dengan kekuatan prestasi PS UNIPA Surabaya dalam berbagai event kejuaraan, sehingga PS UNIPA Surabaya menjadi team yang disegani team-team lain. Keikutsertaan PS UNIPA Surabaya dalam seleksi Kejuaraan Piala Menpora 2018 menunjukkan kekuatannya dapat lolos untuk mewakili Perguruan Tinggi Jawa Timur. Untuk menghadapi putaran final Turnamen Antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018, evaluasi dari segi tehnik, fisik maupun mental perlu dilakukan untuk memberikan porsi latihan dan perlakuan yang tepat, hal ini sesuai dengan pendapat Sukatamsi (1984: 11) bahwa team sepakbola haruslah memiliki 4 kelengkapan pokok yaitu: 1. pembinaan tehnik, 2. pembinaan fisik, 3. pembinaan taktik, dan 4. kematangan juara. Salahsatu hasil pengamatan selama seleksi, dibidang fisik, kecepatan pemain merupakan komponen kondisi fisik yang perlu ditingkatkan. Seorang pemain sepakbola selain harus menguasai tehnik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, komponen kondisi fisik yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan dan reaksi (M. Sajoto, 1988: 56). Kecepatan merupakan komponen yang diamati masih perlu ditingkatkan menjadikan salah satu fokus untuk ditingkatkan

selama persiapan keikutsertaan dalam Turnamen antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018. Peningkatan kecepatan ini menjadi pekerjaan rumah pelatih PS UNIPA Surabaya Bapak Dr. Abdul Cholid, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Bembo Poetiray, S.Pd. Diharapkan rentang waktu 3 bulan sebelum seleksi tingkat Jawa Timur menuju Final di Bandung, dapat menunjukkan peningkatan performa kecepatan hingga dapat menghasilkan prestasi yang diharapkan. Kondisi kecepatan pemain, diharapkan menjadi sasaran latihan baik khusus pada latihan fisik maupun terintegrasi dengan latihan tehnik dan strategi.

Waktu yang tersedia kurang lebih 3 bulan merupakan waktu yang memadai untuk mengembangkan komponen kondisi fisik yang dirasa perlu ditingkatkan. Dengan menerapkan standar latihan 3 kali seminggu, ditambah dengan fisik pada perkuliahan praktek mahasiswa sesuai kurikulum yang ditempuh, diharapkan mampu meningkatkan kecepatan pemain. Betapa pentingnya kecepatan bagi pemain sepak bola di semua lini, baik pertahanan maupun penyerangan menjadikan peneliti menginginkan mengamati perkembangan hasil latihan team PS UNIPA Surabaya. Berdasarkan hal tersebut maka penulis sangat tertarik untuk meneliti mengenai kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA Surabaya dalam mempersiapkan Turnamen Antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018.

Berdasarkan kondisi di atas penulis bertujuan ingin mengetahui peningkatan kondisi kecepatan pemain sepakbola PS UNIPA Surabaya dalam mempersiapkan Turnamen Antar Mahasiswa Piala Menpora di Bandung Tahun 2018.

METODE

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Salah satu tugas penting dalam penelitian adalah menetapkan ada tidaknya hubungan sebab akibat antara fenomena-fenomena dan menarik hukum-hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010:9). Desain penelitian merupakan rancangan bagaimana peneliti dilaksanakan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *one group pretest*

posttest design. desain ini, Sebelum perlakuan diberikan terlebih dahulu sampel diberi *pretest* (tesawal) dan di akhir perlakuan sampel diberi *posttest* (tesakhir). Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu ingin mengetahui lebih baik mana kecepatan pada awal sebelum latihan dengan kecepatan setelah pemain diberi latihan.

Populasi dalam penelitian ini 18 pemain PS UNIPA Surabaya. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah semua pemain PS UNIPA sebanyak 18 orang. Dengan demikian penelitian ini adalah penelitian populasi.

Dalam penelitian ini sebagai variabelnya, adalah latihan Pemain PS UNIPA Surabaya dalam persiapan menghadapi Turnamen Piala Menpora Tahun 2018 di Bandung. Sebagai variabel terikatnya adalah kecepatan sprint 50 meter.

Instrument dalam penelitian ini adalah tes lari 50 meter menggunakan sepatu bola, untuk pengambilan data awal (*pretest*) ataupun data akhir setelah perlakuan latihan (*postes*).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan setelah data *pretest* dan *posttest* terkumpul. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t. Analisis dalam penelitian ini menggunakan bantuan spss. Teknik ini digunakan untuk mengetahui perbedaan mean antara kecepatan lari pada saat *pretest* dengan kecepatan lari pada saat *posttest*.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh berupa data *pretest* kecepatan lari 50 meter dan data *post test* kecepatan lari 50 meter. Selanjutnya teknik analisis data yang digunakan dibantu dengan menggunakan program komputer *Statistical Package For the Social Sciences (SPSS)* sebagai berikut :

Diskripsi data tersebut disusun dalam table berikut :

Tabel 1. Diskripsi data penelitian

Data Penelitian	N	Mean±SD
Pre test	18	5,7322±0,43042
Post test	18	5,5933±0,43322

Data yang diperoleh diuji normalitas datanya menggunakan uji Kolmogorov-

Smirnov dengan hasil : untuk data *pretest* $p=0,133$ ($p>0,05$) sedangkan untuk *posttest* $p=0,065$ ($p>0,05$) yang berartikan bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal.

Untuk pengujian homogenitas, data yang diperoleh diuji menggunakan uji Levene dengan hasil $p=0,992$ ($p>0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data adalah homogen.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini, menggunakan uji beda / uji t dengan membandingkan *pre test* dengan *post test*nya. Diperoleh hasil perhitungan pada table 2 berikut:

Tabel 2. Uji paired Sample T Test

Data Peneliti n	N	Mean±SD	t	Sig
Pre test	18	5,7322±0,43042	3,82	0,001
Post test	18	5,5933±0,43322		

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Sig sebesar 0,001 ($p< 0,05$). Maka dapat disimpulkan ada perbedaan rata-rata hasil *pretest* sprint 50 meter dengan *posttest* sprint 50 meter, adapun nilai rata-rata pada *post tes* 5,5933 lebih kecil dari nilai rata-rata pada *pre test* yaitu 5,7322, dengan demikian dapat dikatakan bahwa terjadi penurunan waktu tempuh atau peningkatan kecepatan lari 50 meter pada atlet sepakbola PS UNIPA Surabaya selama mengikuti letihan dalam mempersiapkan kejuaraan pada Turnamen Piala Menpora Tahun 2018 di Bandung Jawa Barat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan, latihan kecepatan dalam mempersiapkan kejuaraan Liga Perguruan Tinggi Piala Menpora Tahun 2018 di Bandung diperoleh hasil data bervariasi homogeny dan berdistribusi normal. Selanjutnya uji t (*paired sample test*). Diperoleh nilai Sig (2- talled) sebesar $0,001< 0,05$. Maka hasil menyatakan adanya peningkatan kecepatan dari hasil latihan mempersiapkan kejuaraan antar Perguruan Tinggi Piala Menpora Tahun 2018 di Bandung. Hasil ini menggambarkan bahwa latihan yang dilakukan dengan berbagai variasi latihan, baik menggunakan bola maupun latihan tanpa bola.

Latihan yang dilakukan hampir setiap hari oleh para pemain PS UNIPA dengan program latihan fisik teknik maupun mental bertanding, memiliki kontribusi yang besar dalam meningkatkan performa pemain.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat mungkin, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat mungkin. Untuk meningkatkan kecepatan tersebut juga dibutuhkan latihan yang rutin. Dalam penelitian ini dilakukan pengolahan data untuk mengetahui Kondisi kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan kejuaraan liga perguruan tinggi piala Menpora, hal ebut dikarenakan melatih kecepatan adalah salah satu latihan yang sangat penting dalam meningkatkan kecepatan lari (*sprint*). Berlari cepat (*sprint*) sangat mendukung untuk melakukan permainan sepak bola yang unggul, karena dalam permainan sepakbola membutuhkan kecepatan lari secara kompleks.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kecepatan pada pemain PS UNIPA cukup baik. Yang artinya bahwa pemain siap untuk menghadapi kejuaraan Piala Menpora dengan persaingan tinggi. Berdasarkan hasil analisis data di atas maka dapat diketahui bahwa upaya pelatih dalam mempersiapkan pemain dalam hal kecepatan berlari melalui latihan yang bervariasi memberikan pengaruh terhadap Kondisi kecepatan berlari khususnya yang dilakukan pada atlet PS UNIPA Surabaya. Tingkat kecepatan berlari dibutuhkan oleh seorang pemain sepakbola, guna menunjang setiap aktivitas di lapangan. Karena sepakbola merupakan olahraga yang kompleks yang menuntut berbagai unjuk kerja jasmani dengan cepat. Maka dari itu pemain sepakbola harus memiliki tingkat kecepaan yang baik supaya pemain tidak akan mudah mengalami kelelahan dan menunjukkan permainan yang baik pula saat dilapangan. Hasil latihan persiapan yang dibuktikan melalui penelitian ini berupa peningkatan kecepatan pemain yang cukup baik, terbukti dapat menunjukkan hasil prestasi yang cukup baik pula. Team PS UNIPA Surabaya dapat mencapai juara ke 1 (Satu) dalam seleksi tingkat jawa timur hingga dapat mewakili Jawa Timur dalam putaran final pada Turnamen Piala Menpora tahun 2018 di Bandung. Walaupun dalam acara Final di Jawa Timur PS UNIPA belum berhasil meraih juara, baru bias menembus 8 besar.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan dapat di Tarik kesimpulan bahwa ada peningkatan kecepatan pemain sepak bola PS UNIPA dalam mempersiapkan Turnamen antar Mahasiswa Piala Menpora Tahun 2018 di Bandung.

Bagi para Pelatih dan staf PS UNIPA Surabaya agar meningkatkan porsi latihan untuk komponen kecepatan yang kurang kepada para pemain, karena sangat berguna bagi pemain khususnya untuk meningkatkan performa dilapangan.

Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi PS UNIPA Surabaya dalam membuat modifikasi latihan yang lebih bervariasi tetapi lebih maksimal dalam meningkat kan *kecepatan* pemain sepakbola. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subyek lebih banyak serta mendalam, sehingga hasil penelitian dapat lebih bermanfaat bagi perkembangan sepakbola di PS UNIPA Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi V. Jakarta: Rineka Cipta

I.O.C.,(1976). *Problem of Sport Medicine and Sport Training and Coaching*, Proyek Pembinaan Prestasi Olahraga. KONI Jakarta.

Jansen, C. R., Schulz, G.W ,Bangerter, B.L. 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics*. New York: Mc Graw-Hill Inc.

Jonath,. 1987. *Leichtathletic I Laufen Und Springen: Training-Technik- Taktiek*. Alih Bahasa: Soeparmono, *Atletik 1 – Lari, Loncang: (Latihan-Teknik-Taktik)*. Jakarta: PT. Rosda Karya.

Iwan Setiawan. (2004). *Latihan Usia Muda Penuh Gairah*. Yogyakarta: Kickoff (Februari 2004) hal.6.

Muhajir.(2007). *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: Erlangga.

Sugiyono. (2007). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R& D Bandung: CV ALPABETA.

Sugiyono.(2005).Statistik Untuk Penelitian.Bandung. CV. ALPABETA.

Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.

M Furqon H, (1991). *Perbedaan Pengaruh Latihan Lari Cepat Akselerasi Lari Cepat Hollow Terhadap Prestasi Lari Cepat 100 Meter*. Tesis. Jakarta: IKIP Negeri Jakarta.

J.M.Ballestros: *Manual Didactico de Atletikno*.Pedoman Dasar Latihan Atletik. Penerbit PASI.