



Pengaruh Variasi Latihan *Ankle Weight* terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Muara Sabak

Reyhan Naufal Pratama^{1*}, Sukendro², Yonifia Anjanika³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia

Correspondence Author : reyhannaufalpratama@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari pemain sepakbola di Muara Sabak Barat dengan menerapkan variasi latihan *Ankle Weight*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, yang dirancang untuk mengevaluasi dampak perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam eksperimen ini, para pemain sepakbola berjumlah 11 orang menjalani latihan dengan menggunakan *Ankle Weight*. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan variasi *Ankle Weight* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola di Muara Sabak Barat. Pada tes awal menggunakan lintasan lari 40 meter, rata-rata kecepatan pemain mencapai 7,95 detik, dengan waktu tercepat mencapai 6,78 detik. Kesimpulan ini menunjukkan bahwa penerapan latihan *Ankle Weight* dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan performa kecepatan lari pemain sepakbola. Hasil ini dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program latihan yang lebih efisien dan spesifik untuk meningkatkan kemampuan atlet di Muara Sabak Barat.

Kata Kunci: *Ankle weight*, Kecepatan Lari

The Effect of Ankle Weight Training Variations on Increasing the Running Speed of Muara Sabak Barat Football Players

ABSTRACT

This study aims to increase the running speed of soccer players in Muara Sabak Barat by applying variations of Ankle Weight exercises. The research method used is an experimental method, which is designed to evaluate the impact of a particular treatment on other variables under controlled conditions. In this experiment, 11 soccer players underwent training using Ankle Weights. The results showed a significant effect of Ankle Weight variation training on increasing the running speed of soccer players in Muara Sabak Barat. In the initial test using a 40-meter running track, the average player's speed reached 7.95 seconds, with the fastest time reaching 6.78 seconds. This conclusion shows that the application of Ankle weight training can be an effective strategy to improve the running speed performance of soccer players. These results can contribute to the development of more efficient and specific training programs to improve the abilities of athletes in Muara Sabak Barat

Keywords: *Ankle weight*, *running speed*.

PENDAHULUAN

Permainan sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat digemari masyarakat Indonesia dan banyak dimainkan oleh seluruh lapisan masyarakat, baik itu anak-anak, remaja, orang dewasa bahkan oleh orang tua, tidak peduli pria atau wanita sekarang ini sangat menggemari sepakbola. Untuk pembinaan pemain muda yang berbakat akan dibina atau dilatih dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas dengan kegiatan ekstrakurikuler di tiap-tiap sekolah, meskipun sekarang juga banyak sekolah atau akademi sepakbola yang ada agar dapat menghasilkan pemain yang berkualitas dan dapat bersaing dengan para pemain dari luar negeri.

Bryson dalam (Firmansyah Dahlan, 2020:127) menjelaskan bahwa “Cabang olahraga sepakbola memiliki aspek-aspek penentu, sama halnya dengan cabang olahraga pada umumnya. Sepak bola adalah permainan yang kompleks sehingga membutuhkan latihan yang spesifik. Pemain sepakbola harus memiliki kebugaran aerobik yang baik, kecepatan, kekuatan, keterampilan bermain sepakbola, memahami taktik dan strategi dasar bermain sepakbola”. Di dalam permainan futsal terdapat berbagai macam teknik dasar bermain futsal yang harus dikuasai oleh pemain. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam semua situasi permainan, memberikan kemudahan dalam menerapkan taktik permainan, dan mampu menciptakan kerja sama yang kompak dan meningkatkan kualitas permainan, sehingga akan menghasilkan kemenangan. Selain teknik dasar, hal yang perlu dikuasai oleh setiap pemain apalagi pemain lini depan adalah kecepatan agar pemain bisa melewati pemain bertahan musuh tanpa kesulitan. Jika ingin menjadi striker yang handal hendaknya mempunyai kemampuan berlari yang cepat untuk mempermudah pencarian tempat yang cocok, megumpan, memutar dan berlari silang menuju tiang jauh serta berlari ke kotak penalti musuh.

Susanto & Lismadiana dalam Ahmad Atiq dkk (2020:16) menjelaskan bahwa “Sepakbola adalah permainan beregu yang dimainkan oleh dua buah regu, masing-masing tim terdiri sebelas pemain, dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menggagalkan serangan lawan untuk menjaga agar gawangnya tidak kemasukan bola.” Striker harus mampu menguasai kecepatan agar bisa menghadapi pemain bertahan musuh. Namun, dari hasil pengamatan peneliti di lapangan terdapat banyak pemain depan di kecamatan Muara Sabak Barat yang bertubuh kecil dan juga kekurangan kecepatan serta kelincahan, pemain bertahan biasanya bertubuh besar oleh karena itu pemain yang bertubuh kecil menghandalkan kecepatan ketika satu lawan satu terhadap pemain bertahan musuh tersebut karena kurangnya kecepatan pemain lini depan membuat mereka sulit untuk melewati pemain bertahan tim lawan.

Di Kecamatan Muara Sabak Barat terdapat 1 tim sepakbola yaitu “Genada” dan mempunyai pemain kisaran 29 orang, pemain setidaknya ada 11 pemain bertubuh kecil dan kekurangan kecepatan. Jika dipersentasekan 55,8% pemain tim Genada bertubuh kecil dan kekurangan kecepatan. Pelatih juga mengatakan “Rata-rata pemain yang kecepatan larinya kurang akan kesulitan mengimbangi kecepatan pemain musuh, karena kebanyakan pemain musuh bertubuh besar sehingga langkahnya lebar. Selain itu, program latihan yang selama ini dilakukan tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan”.

Schneunemann (2012:34) Menjelaskan bahwa “Untuk melatih kecepatan cara yang paling sering digunakan adalah sprint dan untuk melatih kelincahan latihan yang sering digunakan adalah latihan zig-zag.” Dalam penelitian ini yang akan ditingkatkan adalah kecepatan sehingga peneliti memilih latihan sprint dan latihan variasi dengan menggunakan *Ankle Weight*.

Sepakbola merupakan “suatu permainan yang dilakukan dengan menendang bola untuk diperebutkan diantara pemain-pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke

gawang lawan” Haris Iskandar (2017:7). Sepakbola adalah olahraga yang sering sekali kita lihat di kehidupan sehari-hari. Banyak sekali *event* sepakbola yang diadakan mulai dari tingkat desa hingga tingkat Nasional. Menurut Nasution (2018:5) menjelaskan “sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain.

Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial. Kecepatan menjadi faktor penentu di dalam cabang-cabang olahraga seperti nomor-nomor sprint, tinju, anggar, beberapa cabang olahraga permainan, dan sebagainya. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak yang sesingkat-singkatnya (Harsono 2008: 216).

Secara umum kecepatan mengandung pengertian seseorang untuk melakukan gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Kemampuan ini membuat jarak yang lebih pendek untuk memindahkan tubuh. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula menggerakkan anggota-anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam lari sprint kecepatan larinya ditentukan oleh gerakan berturut-turut dari kaki yang dilakukan secara cepat, kecepatan menendang bola ditentukan oleh singkat tidaknya tungkai dalam menempuh jarak gerak tendang.

Kecepatan anggota tubuh seperti lengan atau tungkai adalah penting pula guna memberikan akselerasi kepada objek-objek eksternal seperti sepakbola, bola *softball*, tenis lapangan, cakram, bola voli, dan sebagainya. Kecepatan tergantung dari beberapa faktor yang mempengaruhinya, yaitu strength, waktu reaksi, dan fleksibilitas (Harsono 1988: 216). Secara umum kecepatan mengandung pengertian kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dalam menjawab rangsang dapat dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak yang di lakukan secepat mungkin. Untuk itu ada dua macam kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak.

Paisal (2018:11) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa “Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk didalam permainan sepak bola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepak bola adalah pada saat bergerak menggiring bola, berlari mengejar bola dan mencari ruang. Kecepatan merupakan 9 kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin”.

Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya pada pemain sepakbola saat menyambut umpan, pemain tersebut langsung dengan sigap menyambutnya.

Nur Hidayat (2019:4) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa “Kecepatan adalah kemampuan untuk berjalan atau bergerak dengan sangat cepat seperti semua kemampuan biomotor. Kecepatan dapat pula diartikan sebagai suatu kemampuan yang ditandai dengan pertukaran kontraksi dan relaksasi otot dalam waktu yang singkat. Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbedabeda bila ditinjau dari pola geraknya. Kecepatan reaksi kaki bukan berarti sekedar menggerakkan kaki dengan cepat, tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan tungkai kaki dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau secara tiba-tiba”.

Kecepatan bergerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. (Sukadiyanto 2005:106). Di antara tipe kecepatan tersebut di atas dua tipe kecepatan, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak sangat diperlukan dalam kegiatan olahraga sepak bola, misalnya seorang pemain sepakbola pada saat menggiring bola lalu mengoper kepada kawan dan sesaat kemudian

dikembalikan lagi ke depannya dan bola harus dikejar, artinya pemain tersebut sudah melakukan gerakan dengan gerakan secara cepat, karena harus mendahului lawan yang akan datang. Dalam permainan sepakbola kedua tipe kecepatan di atas banyak digunakan mulai dari menggiring bola, memberi umpan kepada kawan, saat menendang bola bahkan saat melakukan gerakan tanpa bolapun seorang pemain harus sesering mungkin melakukan gerakan. Apabila dipadukan dengan metode dan gerakan lainnya, tentu akan mendatangkan manfaat tersendiri. Hartono Hadjarati (2022:2) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa “Latihan ankle weight adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan kinerja otot-otot pada tungkai, yang dilakukan dengan cara memberi beban pada tungkai bagian bawah”

Jenis pemberat kaki yang ada di pusat kebugaran bermacam-macam. Umumnya, berupa kantung pasir mini yang diletakkan di sekeliling pergelangan kaki. Kemudian, direkatkan menggunakan *Velcro*. Beratnya rata-rata adalah 0,5- 1,5 kilogram. Bisa digunakan sehari-hari maupun ketika berolahraga rutin. Bergantung pada kondisi setiap individu, *Ankle weight* ini bisa mendatangkan beragam manfaat. Sejak dulu, sudah banyak penelitian seputar manfaat menggunakan pemberat kaki. Namun, tentu untuk mendapatkan manfaatnya perlu dipadukan dengan gerakan olahraga lainnya. Manfaat pemberat kaki secara klinis. Ranto dan Rosmaini (2012:3) dalam jurnalnya menjelaskan bahwa “Jika seorang atlet rutin menjalani latihan *Ankle Weight* setiap harinya maka kekuatan otot tungkainya akan bertambah dan dapat menunjang performa atlet saat bertanding”

Kegunaan utama dari *Ankle Weight* secara klinis adalah untuk dua hal, yaitu mengoptimalkan cara berjalan orang berusia lanjut dan rehabilitasi keseimbangan pada orang yang pernah mengalami stroke. Sebuah studi pada tahun 2016 menemukan bahwa kombinasi pemberat kaki dengan proporsi 0,5%, 1%, dan 1,5% dari massa tubuh subjek akan berdampak positif. Manfaatnya bisa terlihat dari berkurangnya kemungkinan sendi lutut berada di posisi yang salah. Studi ini melibatkan orang berusia lanjut sebagai partisipan. Meski ketiganya menunjukkan perbaikan performa, penggunaan alat pemberat 1% dari massa tubuh menunjukkan hasil paling baik.

METODE

Menurut Arikunto (2006:3), penelitian eksperimen merupakan penelitian untuk mengetahui ada dan tidak adanya akibat dari suatu yang dikenakan pada objek selidik. Metode yang di gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen merupakan metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. (Sugiyono, 2008:72). Metode penelitian eksperimen menurut Arikunto (2006:3) adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja di timbulkan peneliti dengan mengemiliasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor” yang lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Sedangkan menurut Sugiyono (2008: 80) Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas9 obyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola yang berada di beberapa klub di Muara Sabak Barat yang berjumlah 24 orang. Adapun alasan penulis mengambil populasi tersebut adalah sebagai berikut:

Sampel menurut Sugiyono (2008: 80) adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus benar-benar representatif (mewakili). Menurut Arikunto (2006: 131) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel penelitian yang digunakan dalam penelitian ini

adalah pemain sepakbola Muara Sabak Barat yang berjumlah 11 orang. Penarikan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan total sampling, yaitu sebagian populasi dijadikan sampel, yakni 9 orang pemain yang bertubuh kecil dan kekurangan kecepatan.

Jenis data yang digunakan adalah kuantitatif yaitu data yang berhubungan dengan angka-angka yang diperoleh dari hasil test akhir. Data di ambil secara langsung dari nilai *pre-test* dan *post-test* Kecepatan pemain sepakbola Muara Sabak Barat.

Menurut Arikunto (2006: 129), yang dimaksud Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Apabila penelitian menggunakan teknik observasi maka sumber data yang diperoleh dari pemain sepakbola Muara Sabak Barat. Sesuai dengan yang dimaksud serta tujuan penelitian ini, maka sumber data diperoleh dari pelaksanaan latihan menggunakan *Ankle Weight* yang dilakukan oleh sampel.

Instrumen penelitian ini adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data (Arikunto, 2006: 160). Untuk memperoleh data dalam penelitian ini dilakukan tes pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat yang menjadi sampel sesuai dengan kebutuhan penelitian yaitu tes awal dan tes akhir dengan tes latihan *Ankle Weight*, tes awal dilakukan sebelum diberikan perlakuan yang bertujuan untuk melihat tes awal pemain, langkah pertama yang di ambil adalah mula-mula individu harus didaftar terlebih dahulu, lalu dipilih beberapa sampel yang dibutuhkan dengan cara yang dibutuhkan sendiri.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan uraian yang telah di kumpulkan maka pada bab ini akan di sajikan analisi pembahsan yang di peroleh dari penelitian yang telah di lakukan. Hasil penelitian ini akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang akan diajukan sebelumnya. Hasil pengukuran Variasi Latihan *Ankle Weight*, dapat dilihat dan terangkum pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

Keterangan	Rata-rata	Sd	Varian	Jumlah nilai Maximum	Jumlah nilai Minimum
Pretest	7,95	0,646919975	0,418505455	8,61	6,78
Postest	7,15	0,726463413	0,527749091	7,79	5,80

Tabel 2. Tes Awal

Sumber Variasi	N	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
<i>Tes awal</i>	11	8,61	6,78	7,95	0,646919975

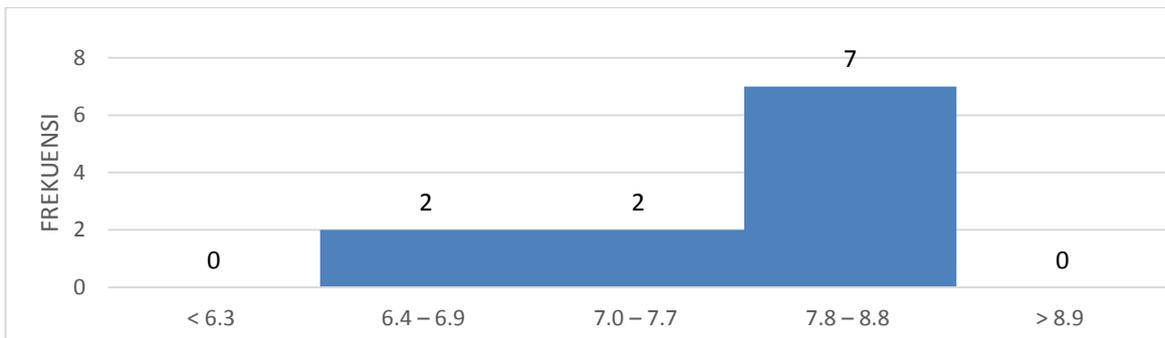
Tes awal pada penelitian ini melakukan tes lari 40 Meter, sehingga dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat.

Rata-rata waktu yang didapat dari tes lari 40 Meter yang dilakukan pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat adalah 7,95 skor maksimum atau waktu terlama adalah 8,61 Detik dan waktu tercepat adalah 6,78 Detik, sedangkan standar deviasi atau simpangan baku nya adalah 0,646919975

Tabel 3. Persentase Tes awal

No.	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	Sangat baik	< 6.3	0	0%
2.	Baik	6.4 – 6.9	2	18%
3.	Memuaskan	7.0 – 7.7	2	18%
4.	Kurang	7.8 – 8.8	7	64%
5.	sangat kurang	> 8.9	0	0%
	Jumlah		11	100%

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes awal lari 40 Meter pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat yang memiliki kategori kurang sebanyak 7 orang dengan persentase 64% kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase 18%.



Gambar 1 Histogram Tes awal

Tabel 4. Tes Akhir

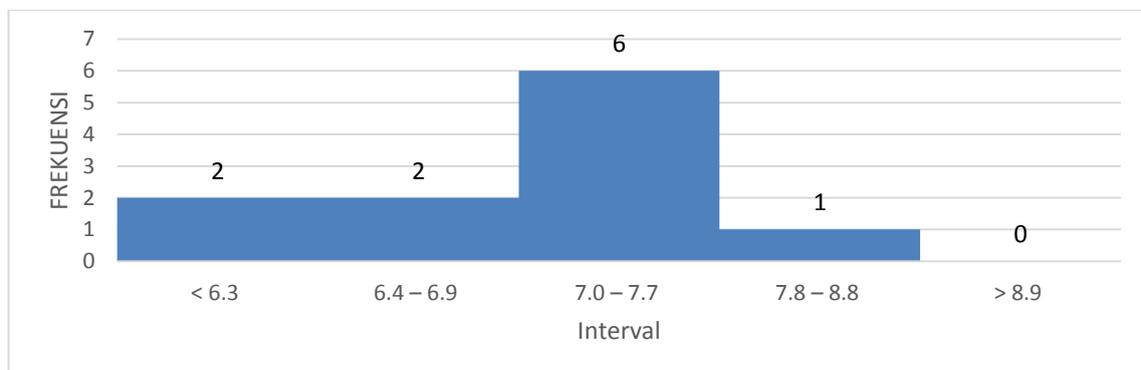
Sumber Variasi	N	Skor Maksimum	Skor Minimum	Mean	Standar Deviasi
Tes Akhir	11	7,79	5,80	7,15	0,726463413

Pada tes akhir penelitian ini kembali melakukan tes lari 40 Meter, sehingga dalam tes akhir ini di beri perlakuan (*treatment*) pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat. Diperoleh rata-rata dari tes lari 40 Meter yang dilakukan pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat adalah 7,15 skor maksimum atau waktu terlama adalah 7,79 detik dan waktu tercepat adalah 5,80 detik. Sedangkan standar deviasi atau simpangan baku nya adalah 0,726463413.

Tabel 5. Presentase Tes Akhir

No	Klasifikasi	Jumlah Nilai	Frekuensi	Persentase
1	sangat baik	< 6.3	2	18%
2	Baik	6.4 – 6.9	2	18%
3	memuaskan	7.0 – 7.7	7	55%
4	Kurang	7.8 – 8.8	0	9%
5	sangat kurang	> 8.9	0	0%
Jumlah			11	100%

Dari tabel di atas dapat kita lihat bahwa pada tes awal lari 40 Meter dilakukan pada pemain sepakbola Muara Sabak Barat yang memiliki kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 9% kategori baik sebanyak 2 orang dengan persentase sebanyak 18% .



Gambar 2. Histogram Tes Akhir

Pada rancangan penelitian telah dikemukakan bahwa untuk melihat pengaruh Variasi Latihan *Ankle Weight* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola Muara Sabak Barat maka digunakan analisis perbedaan. Adapun persyaratan analisis perbedaan adalah:

Analisi uji normalitas distribusi variable dengan menggunakan lari 40 Meter pada tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) di analisis menggunakan uji normalitas *liliefors* dengan taraf signifikan yang di gunakan sebagai dasar untuk menolak dan menerima keputusan normal atau tidak nya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$ membandingkan L hitung dan L tabel dengan mennggunakan kriteria jika L hitung lebih kecil dari L tabel berarti populasi berdistribusi normal ,sebaliknya jika L hitung lebih besar dari pada L tabel maka populasi tidak berdistribusi normal.

Dibawah ini adalah tabel hasil Pengaruh Variasi Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat sebagai berikut:

Tabel 6. Uji Normalitas

NO	Bentuk Tes	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
1	Tes awal (<i>Pretest</i>)	11	0,155	0,249	Normal
2	Tes akhir (<i>Postest</i>)	11	0,220	0,249	Normal

Hasil data uji normalitas laki laki tes awal L hitung $0,155 < L_{tabel}$ $0,249$ maka data tes awal berdistribusi normal dan hasil tes akhir L hitung $0,220 < 0,249$ maka data tes akhir juga berdistribusi normal.

Dari perhitungan di atas maka F hitung = 1,261 yang kemudian di konsultasikan dengan F Tabel = 2,978 pada taraf signifikan $\alpha = 0,5$ sehingga dari taraf signifikan tersebut F hitung $1,261 < F$ tabel 2,978.

Tabel 7. Uji Homogenitas

NO	Bentuk Tes	N	Varian	F_{hitung}	F_{tabel}	Ket
1	Tes awal (<i>Pretest</i>)	11	0,4185	1,261	2,978	Homogen
2	Tes akhir (<i>Postest</i>)	11	0,5277			

Setelah di lakukannya uji normalitas dan juga uji homogenitas dilakukan pula uji hipotesis pada data Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat guna mengetahui apakah terdapat Pengaruh Variasi Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat. Hasil analisi yang di peroleh dari uji t menunjukkan data sebagai berikut : T hitung 12,4211 dan T tabel 2,22814 dengan d.b $n-1$ ($7-1 = 6$ pada $\alpha = 0,05$. 95%) maka di bandingkan nilai T hitung dengan t tabel. Perbandingan harga antara T hitung dan nilai presentil dari T tabel distribusi diperoleh T hitung ($12,4211$) $>$ T tabel ($2,22814$).

Tabel 8. Uji Hipotesis

No	Bentuk Tes	N	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
1	Tes awal (<i>Pretest</i>)	11	12,4211	2,22814	Diterima pada tingkat kepercayaan 95%
2	Tes akhir (<i>Postest</i>)	11			

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada Pengaruh Variasi Latihan *Ankle Weight* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat Dalam pelaksanaan penelitian ini tes di lakukan sebanyak dua kali yaitu tes awal dan tes akhir, tes awal sendiri bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal sample sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat

eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti atau tidak.

Berdasarkan penelitian di dapatkan hasil rata-rata pada Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat, *pre test* sebesar 7,95 detik ,rata-rata pada *post test* 7,15 dan rata-rata peningkatan sebesar 0,80. Hal ini menunjukkan bahwa metode Variasi latihan *Ankle Weight* memberikan pengaruh Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat.

Tabel 9. Data *Pre-test* Dan *Post-test*

No	Nama	Pre test	Post Test	selisih
1	RA	6,78	5,80	0,98
2	FA	7,99	7,54	0,45
3	MA	8,55	7,48	1,07
4	DS	7,63	6,73	0,90
5	FR	8,61	7,73	0,88
6	ZF	8,27	7,6	0,67
7	EP	6,91	5,91	1,00
8	RV	7,92	7,50	0,42
9	PJ	8,46	7,72	0,74
10	ND	7,76	6,86	0,90
11	AP	8,61	7,79	0,82

Dari tabel di atas terlihat pada tes awal waktu yang di dapatkan sebagian dari sampel belum maksimal, dengan adanya metode Variasi latihan *Ankle Weight* sedikit banyaknya dapat membantu dalam meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat.

Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap T tabel dalam taraf signifikan 5% dari $(df) = n - 1 = 10$. Apabila T hitung lebih kecil dari T tabel, ini berarti tidak adanya pengaruh yang berarti, akan tetapi jika T hitung lebih besar dari T tabel dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode metode Variasi latihan *Ankle Weight* sedikit banyaknya dapat membantu dalam meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat.

Dari uji hipotesis yang di lakukan menunjukkan bahwa T hitung sebesar 12,421 harga tersebut di bandingkan dengan harga T tabel dengan $(df); n-1 (11-1 =10)$ Pada Taraf signifikan atau taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ Adalah 2,22814.maka dengan ini T hitung $(12,421) > T$ tabel $(2,22814)$ menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode metode Variasi latihan *Ankle Weight* dalam meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Muara Sabak Barat.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat di ambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *Ankle Weight* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain sepakbola Muara Sabak Barat pada tes awal menggunakan lintasan lari 40 meter rata-rata kecepatan pemain berkisar 7,95 detik dengan waktu tercepat 6,78 detik dengan jumlah peserta 11 orang dan setelah diberi perlakuan berupa latihan variasi *Ankle Weight* dimana latihan variasi ada 5 yaitu *Double Back Sprint*, *Step and Run*, *Zig-zag Run*, *Combo Sprint Variasi*, dan *Illinois Agility Run Test*. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan 1 kali *pre test*, 1 kali *post test*. Setelah diberikan perlakuan tersebut rata-rata kecepatan pemain berkisar 7,15 detik dengan waktu tercepat 5,80 detik lebih baik dibandingkan dengan test awal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol. 09 No.03*, 321-330.
- Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi VI*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asri, N. (2015). Pengaruh Latihan Beban Menggunakan Karet Terhadap Hasil Tendangan Dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Indralaya Selatan . *UPT Publikasi dan Pengelolaan Jurnal*, 45-51.
- Christianto. (2013). Mengukur Kecepatan dan Percepatan Gerak Kaki Manusia Menggunakan Kamera Digital. *Jurnal Teknik Pomits, Vol. 2 No. 3*, 380-383.
- Danurwinda. (2017). *Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).
- Iskandar, H. (2017). *Tim Kesebelasan Sepak Bola*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Januar, J. R. (2020). *Latihan Kombinasi Sepakbola*. Samarinda: Universitas Muhammadiyah.
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Bermain Sepak Bola pada Siswa SMKT Somba Kabupaten Gowa . *Jurnal Pendidikan*, 25-30.
- Paja, A. (2016). Ppengaruh Latihan Ankle Weight Terhadap Hasil Tendangan Jauh Pada Permainan Sepakbola di Kelas X SMA Negeri 1 Tapa. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 99-105.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga, Vol 3*, 207 - 214.
- Safitri, Y. D. (2015). Program Latihan Ankle Weight Terhadap Power Tungkai Pemain Bola Voli di Unit Aktivitas Bola Voli Universitas Negeri Malang. *Jurnal Olahraga*, 50-62.
- Samsudin. (2019). *Model Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.
- Scheunemann, T. (2012). *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indonesia*. Jakarta: PSSI.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tommy, H. N. (2013). Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Kaki dan Kemampuan Menendang Pemain Sepak Bola. *Cakrawala Pendidikan, Vol. 23 No. 2*, 277-285.