

**PENGARUH LATIHAN SLED TOWING OR SPEED CORD TOWING
TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAKBOLA
KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGKATAN 2013 UNIVERSITAS
RIAU**

Miki Donal¹, Slamet², Ardiah Juita³

Email: mikidonal99@gmail.com/085265494061,slamet@gmail.com,ardiahjuita@gmail.com

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

***Abstract:** This study originated from the observation research conducted on campus pendor that many football players Forces Sports Coaching Education In 2013 the University of Riau who lack running speed during the attack and survived when so often defeat in the sprint steal the ball collided with an opposing player. The goal in this study to see Influence of Exercise Sled Towing Towing Or Cord Speed to Speed Coaching Sport Student Football Players Forces 2013 University of Riau. In this study, researchers took a student population of coaching soccer team Sport Force 2013, which amounted to 21 people. The sample in this study using total sampling technique, where all the population sampled. The data obtained from the test speed of 40 yards. Data was analyzed using t-test. Based on research conducted on 21 samples by performing preetes (initial test) run 40 yards. Then proceed with treatment (Sled Towing Towing Or Cord Speed) during 16 sessions, once that is done postes (run 40 yards), the results obtained from the pretest and posttest analyzed by t-test. Hypothesis testing results show that the results tcount of 7.364 to 1.725 ttabel then H_0 rejected, H_a accepted, on the level of alpha (α) 0.05. It can be concluded that there are significant Sled exercise Towing Or Cord Speed Towing against running speed sports coaching football players Forces 2013 University of Riau.*

Keywords: Sled Towing Towing Or Cord Speed, Speed

**PENGARUH LATIHAN *SLED TOWING OR SPEED CORD TOWING*
TERHADAP KECEPATAN LARI PEMAIN SEPAKBOLA
KEPELATIHAN OLAHRAGA ANGGKATAN 2013 UNIVERSITAS
RIAU**

Miki Donal¹, Slamet², Ardiah Juita³

Email: mikidonal99@gmail.com/085265494061,slamet@gmail.com,ardiahjuita@gmail.com

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstrak: Penelitian ini berawal dari observasi peneliti yang dilakukan di kampus pendor bahwa banyak pemain sepakbola Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Angkatan Tahun 2013 Universitas Riau yang kurang memiliki kecepatan lari saat melakukan serangan dan saat bertahan sehingga sering kali kekalahan dalam beradu sprint merebut bola dengan pemain lawan. Tujuan dalam penelitian ini untuk melihat Pengaruh Latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* untuk Kecepatan Pemain Sepakbola Mahasiswa Kepeleatihan Olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau. Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim sepakbola mahasiswa kepeleatihan Olahraga Angkatan 2013 yang berjumlah 21 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling, di mana semua populasi dijadikan sampel. Data diperoleh dari tes kecepatan 40 yard. Data dianalisis menggunakan uji-t. Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 21 orang sampel dengan melakukan preetes (tes awal) lari 40 yard. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan (*Sled Towing Or Speed Cord Towing*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes (lari 40 yard), hasil yang diperoleh dari pretes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} sebesar 7,364 dengan t_{tabel} 1,725 maka H_0 ditolak, H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepeleatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau.

Kata kunci: Sled Towing Or Speed Cord Towing, Kecepatan

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan sudah lama dikenal bangsa Indonesia sejak tahun 1600 yaitu adanya permainan sepakbola, di daerah Sulawesi dan Maluku. Sampai saat ini permainan sepakbola di Indonesia berkembang pesat, namun belum diimbangi prestasi yang membanggakan. Berulang kali tim sepakbola Indonesia gagal mencapai prestasi sepakbola di tingkat Internasional.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda yang berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepakbola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) tentang sistim keolahragaan menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Prestasi yang buruk tim sepakbola Indonesia menjadi permasalahan yang sampai saat ini belum kunjung menemukan hasil. Hal yang terpenting untuk menciptakan prestasi sepakbola harus dilakukan latihan sejak dini. Faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi sepakbola harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Diantaranya: faktor genetik, kedisiplinan, latihan dan keberuntungan. Pembinaan dan pelatihan sejak usia dini merupakan salah satu langkah untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang terampil agar dapat berprestasi. Upaya mencetak pemain-pemain sepakbola yang terampil, maka memberikan latihan fisik dan teknik merupakan faktor penting sebagai dasar dari bermain sepakbola.

Kemampuan fisik dan penguasaan teknik bermain sepakbola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dan sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Sebagai langkah awal dalam pelatihan sepakbola harus diberikan latihan teknik dan fisik yang tepat sesuai kebutuhan dalam permainan sepakbola. Macam-macam teknik dasar bermain sepakbola harus diberikan sejak awal berlatih sepakbola. Dengan dilatihkannya teknik dasar bermain sepakbola, maka macam-macam teknik dasar bermain sepakbola dapat dikuasai dengan baik, sehingga akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun kolektif atau tim.

Cabang olahraga sepakbola merupakan olahraga yang bermasyarakat yang digemari banyak kalangan, dari kalangan orangtua dan dimainkan dari pelosok desa sampai ke kota. Dalam upaya membina prestasi sepakbola, bibit atlet yang unggul perlu pengolahan dan proses kepelatihan secara ilmiah, barulah muncul prestasi atlet semaksimal mungkin pada umur-umur tertentu. Atlet berbakat yang umumnya muda dapat ditemukan disekolah-sekolah, klub, organisasi pemuda dan kampung-kampung. Berbagai klub yang terdapat baik tingkat pusat, provinsi dan daerah berperan dalam upaya pembinaan atlet dari cabang olahraga yang bersangkutan.

Permainan sepakbola terus mengalami perubahan dan perkembangan baik dari segi peraturan, teknologi atau fasilitas yang menyakut lancarnya jalan salah satu pertandingan. Unsur-unsur yang harus dilakuka dalam pemain sepakbola adalah teknik, taktik dan srategi yang diterapkan para pemain maupun pelatih dalam menghadapi suatu pertandingan. Semua ditunjukkan agar memperoleh kemengan dalam pertandingan.

Pada saat sekarang olahraga yang begitu banyak digemari adalah sepakbola. Sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang mengkombinasikan gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga lain. Sedangkan yang penting dalam sepakbola

adalah cara memainkan strategi dan taktik dalam permainan, namun demikian diperlukan juga teknik dasar yang bagus untuk mencapai suatu bentuk permainan yang berkualitas.

Kecepatan yang terjadi dalam dunia sepakbola terjadi karena taktik dan strategi yang matang. Serta kemampuan dasar pemain sepakbola itu sendiri yaitu teknik dengan bola maupun tanpa bola. Untuk mendapatkan peningkatan pada teknik-teknik ini diperlukan latihan-latihan terprogram dan tepat sasaran dalam sepakbola.

Dalam sepakbola teknik tanpa bola salah satunya ialah lari *sprint*. Lari *sprint* sangat dibutuhkan dalam bermain sepakbola, 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. Kemudian lari dalam bertahan yaitu lari mengejar lawan yang menguasai bola, merebut bola, menghalang-halangi, mengganggu pemain lawan sehingga memperlambat serangan lawan atau mencari posisi untuk bertahan mengadakan perlindungan daerah gawang.

Berdasarkan uraian di atas dalam pemain sepakbola kecepatan lari seorang pemain sepakbola juga sangat berpengaruh untuk penyerangan maupun pertahanan. Sedangkan Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa banyak pemain sepakbola Pendidikan Kepelatihan Olahraga Angkatan Tahun 2013 Universitas Riau 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.

Dalam sepakbola banyak latihan yang dapat meningkatkan kecepatan diantaranya *Sled Towing Or Speed Cord Towing*, *Stair Sprint* (lari jarak dekat tangga), *Top End Speed Prills* (mempercepat lari), *Hill of Ramp Sprint* (lari jarak dekat jalur landai), masih banyak bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kecepatan lari.

Oleh karena itu penulis berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan yang dapat meningkatkan lari seorang pemain sepakbola. Disini penulis mengambil sebuah bentuk latihan kecepatan lari yaitu *Sled Towing Or Speed Cord Towing*. Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul Pengaruh Latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* untuk Kecepatan Pemain Sepakbola Mahasiswa Kepelatihan Olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau.

Salah satu usaha strategi untuk mencapai kemampuan paling bagus adalah dengan menyusun dan melaksanakan program latihan dengan baik dan bema. Hal ini dilakukan oleh para pelatih untuk membuat program latihan dan memiliki alternative yang tepat sebagai tuntunan yang perlu dilakukan dalam upaya peningkatam prestasi dari usia dini sampai tahap senior atau pemain profesional.

O'sahe dalam Sajoto (1995 :30) menyatakan bahwa latihan beban mempunyai dua dasar fisiologi untuk mengembangkan kekuatan secara maksimal. Pertama, bahwa semua program latihan harus berdasarkan SAID yaitu *specific adaptation to imposed demands*. Prinsip tersebut menyatakan bahwa latihan hendaknya khusus sesuai dengan sasaran yang di inginkan.

Kedua, latihan harus diberikan berdasarkan prinsip *overload*. Prinsip ini menjamin agar system dalam tubuh mendapat tekanan dengan sebesarnya beban makin meningkat, yang diberikan bertahap dalam jangka waktu tertentu.

E.L. Fox dalam Sajoto (1995:30) menyatakan bahwa program latihan memakai beban hendaknya berpedoman pada empat prinsip dasar yaitu prinsip *overload*, prinsip penggunaan beban secara progresif, prinsip pengatur latihan, dan prinsip khusus beban latihan.

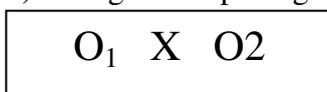
Latihan *sled towing or speed cord towing* adalah Cara lain untuk meningkatkan fase melakukan akselerasi dan frekuensi strid menambah ketahanan dengan merubah permukaan lari (pasir/air) menambah sudut permukaan (menggunakan ram atau bukit) atau penggandeng (menggunakan sled, tali speed, ketahanan teman). Tipe seperti ini sangat baik untuk mengangkat dan menurunkan kaki dengan cepat ketika mempertahankan sudut tubuh dengan benar untuk memajukan tubuh selanjutnya, (Greg gatz, 2009:109).

Untuk melakukan latihan ini diperlukan satu bidang terbuka dengan padang rumput alami atau ilalang tiruan. Area ini berukuran sekitar 50 - 60 yard berupa suatu bidang permukaan datar. Pergunakan satu piranti tarikan kereta luncur itu dapat menggenggam satu berat logam atau getah. Satu ikat daya tahan harus disertakan kereta luncur, dan ikat pinggang mengunci di sekitar pinggangmu. Selalu periksa ulang untuk memastikan semua bagian dari kereta luncur dan ikat pinggang siap berfungsi dan penggandeng ikat kain terjamin sebelum mencoba latihan. Membariskan sendiri testi di depan kereta luncur. Setelah semua peralatan beban selesai di pasang testi bersiap-siap mendengarkan aba-aba untuk berlari menyeret beban secepat mungkin sejauh 50-60 yard dilakukan berulang-ulang untuk mendapatkan hasil kecepatan lari yang maksimal.

Untuk memulai posisikan tangan pinggang dan kaki secara normal sekuat mungkin untuk mendapatkan kekuatan. Tanda permulaan ini terasa berat pada kaki. Untuk mendapatkan hasil yang baik diutamakan untuk mengurangi kekuatan pada tarikan balik, seperti kamu memulai untuk berlari, gunakan teknik yang bagus (posisi tubuh, lengan dan acuan langkah kaki untuk menyelesaikan jarak lari yang dirancang). Secara perlahan dibawah tekanan sampai pada titik akhir dari latihan. Pemulaian kembali pada penentuan waktu dan pengulangannya. Setelah lengkap pengulangan kekuatan, lakukan 2 atau 3 pengulangan tanpa kekuatan, kamu harus merasakan sensasi gerakan dan kecepatan. Tujuan dari latihan ini yaitu untuk kekuatan tubuh dan kekuatan otot tungkai serta untuk kecepatan lari seorang atlet, latihan ini menggunakan beban yang ditarik, beban yang digunakan berupa logam atau karet.

METODEOLOGI PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



O₁ = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Dalam penelitian ini peneliti mengambil populasi tim sepakbola mahasiswa kepelatihan Olahraga Angkatan 2013 yang berjumlah 21 orang. pengambilan populasi hanya pada mahasiswa putra saja ini dimaksudkan agar dalam pengolahan data lebih seragam (*homogen*). Menurut Suharsimi Arikunto “ Apabila subjek penelitian kurang dari 100 orang. Maka lebih baik diambil atau dites semua subjek tersebut. Sedangkan dalam penelitian ini subjek kurang dari 100 orang maka penulis mengambil sampel yang ada di kelas pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2013 Universitas Riau yang berjumlah 21 orang.

Tes ini untuk mengukur kecepatan seseorang dalam bergerak. Tes atau standar yang digunakan adalah tes kecepatan bergerak dengan lari cepat 40 yard lurus ke depan dari sajut (1995 : 22).

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 pengetes 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 :
 - a) Telah memahami tes yang akan dilakukan dan cara pelaksanaannya
 - b) Telah melakukan pemanasan
 - c) Memberikan kesempatan testi mencoba tes yang akan dilaksanakan

Petunjuk Pelaksanaan Tes

Lari cepat 40 yard

- 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

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Arikunto, 2010). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

$$t = \frac{D}{\frac{D^2 - \frac{D^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- X_1 = Mean sampel pertama
 X_2 = Mean sampel kedua
 D = Beda antara skor sampel pertama dan kedua
 D^2 = Kuadrat beda
 D^2 = Jumlah Kuadrat beda
 n = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

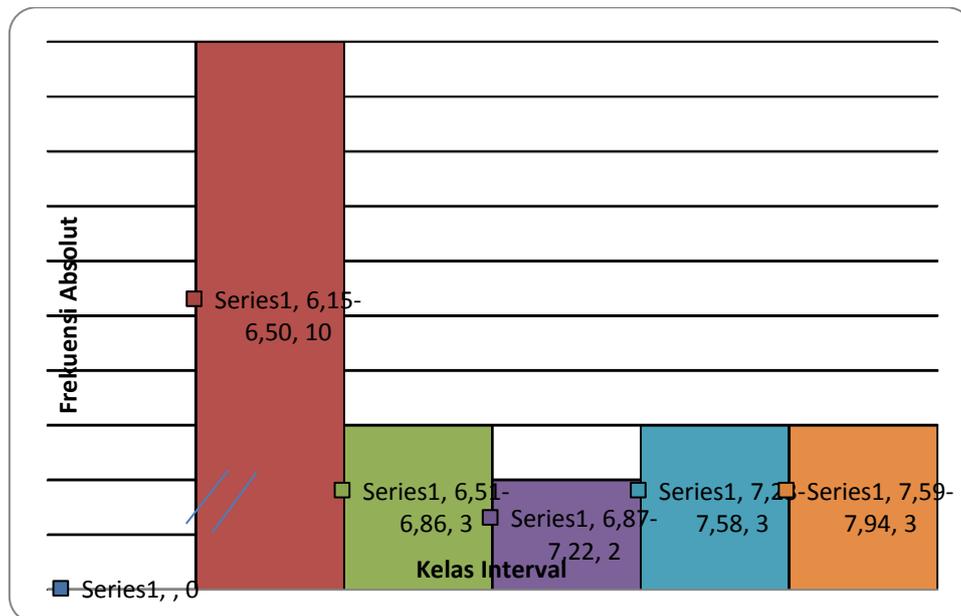
Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari Pada pemain sepakbola kepelatihan olahraga angkatan 2013. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kecepatan lari dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Setelah dilakukan test kecepatan lari 40 yard sebelum dilaksanakan metode latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* kecepatan lari 40 yard sebagai berikut : waktu tercepat 6,15 detik, waktu terlambat 7,89 detik, dengan *mean* 6,77, standar deviasi 0,59, dan varian 0,344. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 3. Nilai Interval Data Pree-test Kecepatan (Lari 40 yard)

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
6,15-6,50	10	47.62
6,51-6,86	3	14.29
6,87-7,22	2	9.52
7,23-7,58	3	14.29
7,59-7,94	3	14.29
JUMLAH	21	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 21 orang sampel ternyata sebanyak 10 orang sampel (47.62%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,15-6,50, selanjutnya ada sebanyak 3 orang sampel (14.29%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,51-6,86, dan sebanyak 2 orang sampel (9.52%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,87-7,22, kemudian 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,23-7,58 dan 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,59-7,94 . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

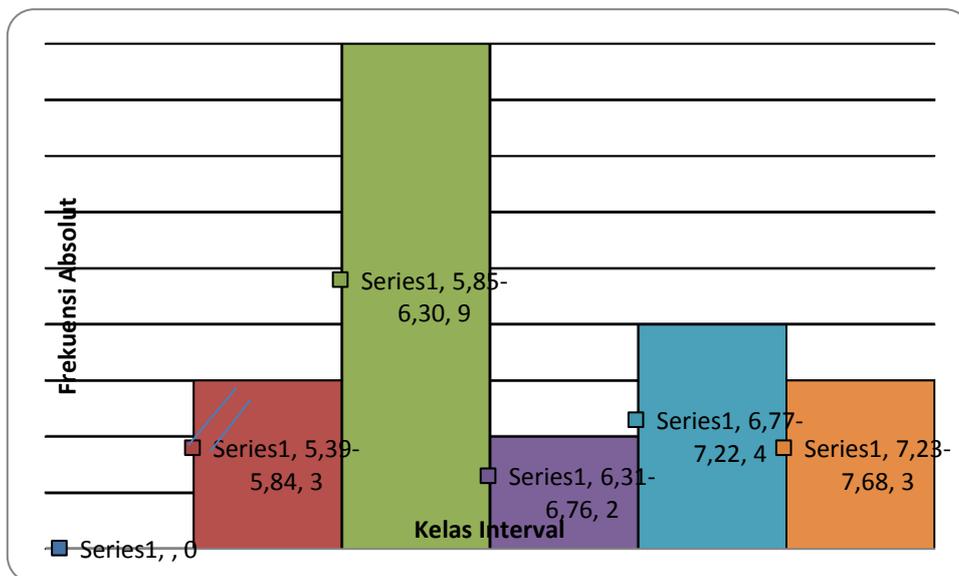
**Gambar 2. Histogram Data Pree-test Kecepatan lari 40 yard**

Setelah dilakukan test kecepatan lari 40 yard dan diterapkan perlakuan latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* kecepatan lari 40 yard sebagai berikut : waktu tercepat 5,39 detik, waktu terlambat 7,65, dengan mean 6,43, standar deviasi 0,63, dan varian 0,397 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 5. Nilai Interval Data Post-test kecepatan lari 40 yard

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
5,39-5,84	3	14.29
5,85-6,30	9	42.86
6,31-6,76	2	9.52
6,77-7,22	4	19.05
7,23-7,68	3	14.29
JUMLAH	21	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 21 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 5,39-5,84, kemudian sebanyak 9 orang sampel (42.86%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 5,85-6,30, kemudian sebanyak 2 orang sampel (9.52%) memiliki kecepatan lari dengan kelas interval 6,31-6,76, sebanyak 4 orang sampel (19.05%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 6,77-7,22 dan 3 orang sampel (14.29%) memiliki hasil kecepatan lari dengan kelas interval 7,23-7,68. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

**Gambar 3. Histogram Data Post-test kecepatan lari 40 yard**

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* (X) Kecepatan lari (Y) dapat dilihat pada table 5 sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Data Hasil Kecepatan Lari 40 yard

Variabel	L Hitung	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pre-test</i> lari 40 yard	0,170	0,190	Normal
Hasil <i>Post-test</i> 40 yard	0,186	0,190	Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test* kecepatan lari 40 yard setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,170** dan L_{tabel} sebesar **0,190**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil kecepatan lari 40 yard adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil kecepatan lari 40 yard *post-test* menghasilkan L_{hitung} **0,186** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,190**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil kecepatan lari 40 yard *post-test* adalah berdistribusi normal.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_0 : Tidak terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau.

H_a : Terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,364 dan t_{tabel} sebesar 1,725. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau. pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 8. Uji Hipotesis Data Hasil Kecepatan Lari 40 yard

DK (N-1)	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
20	7.364	1.725	Signifikan

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut diatas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau, ini menggambarkan bahwa Kecepatan lari berpengaruh dengan latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing*.

Jadi dengan adanya pola latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* yang diterapkan pada pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau, maka ada peningkatan terhadap Kecepatan lari pemain. Artinya setiap latihan yang dilakukan tentu mengharapkan peningkatan terhadap hasil yang dicapai. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum.

Berdasarkan hasil yang sudah temukan, bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan untuk memperoleh hasil kecepatan yang di butuhkan di dalam permainan sepakbola. latihan yang diberikan selama lebih kurang 16 kali pertemuan, sudah memberikan hasil yang maksimal. sebelum melakukan latihan terlebih dahulu peneliti melakukan tes pertama (preetes) kecepatan lari, kemudian setelah dilakukan latihan, di ambil tes yang kedua (postes).

Setelah mendapatkan hasil dari preetes dan postes, kemudian di olah, setelah di olah dengan menggunakan uji-t, hasil pengolahan menunjukkan adanya peningkatan. karena uji-t yang didapat hasilnya lebih besar jika dibandingkan dengan tabel. di mana $t_{hitung} (7,364) > t_{tabel} (1,725)$.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan terhadap 21 orang sampel dengan melakukan preetes (tes awal) lari 40 yard. Kemudian dilanjutkan dengan perlakuan (*Sled Towing Or Speed Cord Towing*) selama 16 kali pertemuan, setelah itu dilakukan postes (lari 40 yard), hasil yang diperoleh dari preetes dan postes di analisis dengan uji-t. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa hasil t_{hitung} sebesar 7,364 dengan t_{tabel} 1,725 maka H_0 ditolak, H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* terhadap kecepatan lari pemain sepakbola Kepelatihan olahraga Angkatan 2013 Universitas Riau.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kekuatan otot tungkai adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *Sled Towing Or Speed Cord Towing* agar lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan .
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto Suharsimi (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta

Fauzi, Daral (2009). *Tes dan Keterampilan Sepakbola*. Jakarta.

Harsono Z (2002). *Prestasi Olahraga*. Yayasan Kebangkitan Olahraga Adisapoetra Indonesia. Jakarta

Ismaryati (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta

Luxbacher A. Joseph (Edisi kedua 2004). *Sepakbola*. PT. Raja Grafindo Persada Jakarta

Mielke, Danny (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Intan Sejati. Bandung

Muhyi, Faruq (2008). *Peningkatan kebugaran tubuh dalam olahraga sepakbola*. Surabaya : Grasindo

Nossek, Yosef (1982). *Teori umum latihan*. Pan African Press LTD. Lagos

Soekatamsi (1992). *Permainan besar I (sepakbola)*. Dediknas. Jakarta

UUD RI (2005). *Himpunan Peraturan Perundang-undangan Republik Indonesia Tentang Keolahragaan, Nuansa Aulia*. Bandung

Zulkarnain dan Ritonga Zulfan (2007). *Statistik untuk ilmu-ilmu sosial*. Cendika Insani. Pekanbaru Riau