

Level of Running Speed in SSB Andeskal Football Athletes Kandang Lemonade Age 13-15 Bengkulu City

Tingkat Kecepatan Lari Pada Atlet Sepakbola SSB Andeskal Kandang Limun Usia 13-15 Kota Bengkulu

Dwingki Marta Putra

^{1,2,3} Departemen Phsycal Education, Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia

Corresponding Author: :

¹⁾ dwingki@unived.ac.id

How to Cite :

Putra, D. M. (2022). *Level of Running Speed in SSB Andeskal Football Athletes Kandang Lemonade Age 13-15 Bengkulu City*. Sinar Sport Jurnal, 2(2). DOI:

ARTICLE HISTORY

Received [18 November 2022]

Revised [04 Desember 2022]

Accepted [26 Desember 2022]

Kata Kunci :

Kecepatan Lari Atlet SSB

Keywords :

Running Speed of SSB Athletes

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih kurangnya keterampilan kecepatan lari pada atlet SSB Andeskal kandang limun usia 13-15 tahun kota Bengkulu, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui untuk mengetahui Tingkat Kecepatan Lari Pada Atlet Sepakbola SSB Andeskal Kandang Limun usia 13-15 Tahun Kota Bengkulu. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif, sementara metode dalam penelitian yang digunakan adalah metode lembar observasi dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Andeskal Kandang Limun dengan jumlah sampel sebanyak 25 orang atlet dengan menggunakan teknik total sampling. Variable penelitian ini adalah tingkat kecepatan lari pada atlet SSB Andeskal kandang limun usia 13-15 tahun kota Bengkulu. Pengambilan data menggunakan tes lari 50 meter menurut (Apri agus, 2017:171), dan teknik analisis data yang digunakan adalah teknik statistik deskriptif dengan frekuensi dan persentase melalui pengkategorian. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa kecepatan lari pada atlet SSB Andeskal kandang limun usia 13-15 tahun kota Bengkulu terdapat 12 orang atlet atau 48% yang tergolong kategori baik, 6 orang atlet atau 24% yang tergolong kategori sedang, 7 orang atlet atau 28% yang tergolong kategori cukup. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kecepatan lari pada atlet SSB Andeskal kandang limun usia 13-15 tahun kota Bengkulu yakni dalam kategori baik.

ABSTRACT

The background of this research is the lack of running speed skills in SSB Andeskal Athletes at Lemonade Cage aged 13-15 years in Bengkulu City. The design of this research is descriptive research, while the method used in this research is the method of observation and measurement sheets. The population of this study were SSB Andeskal Kandang Limun athletes with a total sample of 25 athletes using total sampling technique. The variable of this study was the running speed of Andeskal SSB athletes at the Lemonade Cage aged 13-15 years in Bengkulu City. Data was collected using a 50 meter running test according to (Apri Agus, 2017: 171), and the data analysis technique used was descriptive statistical techniques with frequencies and percentages through categorization. Based on the results of the research and analysis of the data carried out, it was found that the running speed of the Andeskal SSB athletes at the Lemonade Cage aged 13-15 years in Bengkulu City, there were 12 athletes or 48% who were classified as good categories, 6 athletes or 24% who were classified as medium categories, 7 athletes or 28% belonging to the moderate category. Based on the results of this study it can be concluded that the running speed of Andeskal SSB athletes at the age of 13-15 years in Bengkulu City is in the good category

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sehingga pemerintah menjadikan olahraga sebagai sarana Pembangunan Nasional. Hal ini dapat dilihat dalam pasal 25 ayat 4 Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional bahwa: "Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan, kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkokoh ketahanan nasional, seta mengangkat, harkat, martabat, dan kehormatan bangsa".

Olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, karena kehidupan manusia terdiri dari dua aspek, yaitu aspek jasmani dan aspek rohani yang tidak dapat dipisah-pisahkan. Jika kedua aspek tersebut berkembang dan tumbuh secara berselaras maka akan timbul kehidupan yang harmonis dalam pertumbuhannya. Keselarasan kehidupan jasmani dan rohani pada manusia dapat dicapai dengan melakukan olahraga. Dengan demikian olahraga memiliki tujuan untuk memelihara dan meningkatkan kebugaran serta dapat menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, dan sebagainya. Banyak hal yang harus dilakukan agar memiliki badan yang sehat dan bugar, yaitu melalui kegiatan olahraga diantaranya adalah sepakbola.

Sepakbola juga merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh seluruh lapisan masyarakat, baik tua maupun muda. Cabang olahraga yang masuk dalam materi pelajaran wajib pada pendidikan jasmani di sekolah, yang mulai diajarkan di sekolah dasar hingga sekolah lanjutan tingkat atas. Dari daya tarik sepakbola terletak pada kealamian dan kesederhanaan yang dilakukan sebaik mungkin dalam permainan tersebut.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Kita harus melakukan gerakan – gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Kita harus mampu berlari beberapa kilometer dalam satu pertandingan, bahkan hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat, dan kita harus memahami taktik permainan secara individu, kelompok dan beregu. Kemampuan untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan di lapangan sepakbola.

Permainan sepakbola memerlukan kondisi fisik yang baik salah satunya yaitu kecepatan, kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan jarak sejauh mungkin dan waktu yang sesingkat – singkatnya. Unsur kecepatan sangat dibutuhkan dalam hampir semua cabang olahraga termasuk sepakbola, Karena pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi akan mampu berpindah tempat dengan cepat agar bola yang sedang dikuasai tidak bisa direbut oleh lawan. Kecepatan lari dalam sepakbola sangat dibutuhkan untuk bergerak cepat menjauhi hadangan lawan sehingga bola tetap dalam penguasaan.

Prestasi dalam Olahraga sepakbola bukanlah sesuatu yang bisa dengan mudah didapatkan, dibutuhkan pembinaan yang baik di seluruh wilayah Indonesia dari Sabang sampai Merauke. Perkembangan sepakbola di Bengkulu belum terlalu mendapat perhatian dari masyarakatnya. Namun disini lain banyak terbentuk Sekolah Sepakbola (SSB) yang berada di wilayah Bengkulu, seperti Muko-muko, Kepayang, Bengkulu Tengah, Bengkulu Utara dan juga Bengkulu Selatan. Dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) di Kota Bengkulu diharapkan dapat menghasilkan bibit yang berpotensi dan dapat mengangkat prestasi sepakbola di Bengkulu.

Di kota Bengkulu banyak terdapat sekolah sepakbola salah satunya (SSB) Andeskal. Berdasarkan hasil observasi awal dari wawancara dengan pihak sekolah diperoleh informasi bahwa Sekolah sepakbola (SSB) Andeskal telah banyak mengikuti pertandingan antar sekolah sepakbola tingkat lokal, seperti halnya Dannon Cup, Piala Bupati, Piala Gubernur dll, namun dari sejumlah pertandingan tersebut, Sekolah sepakbola (SSB) Andeskal belum memperoleh prestasi yang memuaskan, masih ada atlet yang kurang menguasai teknik lari dalam permainan sepakbola dan belum menunjukkan hasil yang maksimal. Dari berbagai pertandingan yang mereka ikuti, pemain banyak melakukan kesalahan karena tidak mampu melewati hadangan lawan yang mempunyai

kecepatan berlari yang jauh lebih baik sehingga bola yang sedang dikuasai mudah direbut oleh lawan dan ditambah lagi dari pihak SSB belum pernah mengukur kecepatan lari Atlet.

Hakikat Sepakbola

Sepakbola merupakan permainan yang sangat disenangi, sepakbola merupakan olahraga yang merakyat karena itu olahraga sepakbola mudah dijumpai baik dikota maupun didesa-desa. Menurut Abdul Rohim, (2015:7) menjelaskan bahwa permainan sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, kita harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Berbeda halnya dengan pendapat Muhajir dalam Fadli, (2019:7) yang menjelaskan bahwa sepakbola merupakan suatu permainan yang dilakukan dengan cara menendang bola, yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang agar tidak kebobolan. Di dalam permainan sepakbola, setiap pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya lengan, hanya penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan dan kaki.

Hakikat SSB

Keterampilan sepakbola sangatlah dibutuhkan makanya dari itu pembinaan sepak bola melalui sekolah sepakbola (SSB) sangat diperlukan untuk mengasah segala macam keterampilan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola, dimana menurut Fajar Fauzi (2013:1) Sekolah sepakbola (SSB) merupakan bentuk pembinaan sepakbola sejak usia dini. SSB diharapkan mampu memunculkan pemain berkualitas yang terbentuk dari pembinaan dasar dan berkelanjutan yang senantiasa mengasah dan mempertajam keterampilan dan bakat yang dimiliki.

SSB merupakan wadah pembinaan sepakbola usia dini yang paling tepat, saat ini sekolah sepakbola kebanjiran siswa. Hal ini merupakan fenomena bagus mengingat peran sekolah sepakbola sebagai akar pembinaan prestasi sepakbola nasional yang mampu memasok pemain bagi klub yang membutuhkan. Tujuan utama SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya. Disamping itu juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian dan perilaku yang baik. SSB merupakan detak jantung pembinaan pesepakbolaan usia muda di Indonesia (Ganesha, dalam Hamdan, 2014:97).

Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan suatu perumpamaan atau gambaran keadaan manusia dilihat dari fisiknya. Kemampuan fisik itu sendiri merupakan kemampuan memfungsikan organ-organ tubuh dalam melakukan aktifitas fisik. Dalam kondisi fisik itu pula terdapat komponen dalam kondisi fisik. Dimana menurut pendapat Apri Agus (2012:5) ada beberapa komponen dalam kondisi fisik, kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar dalam kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular yang meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) dan koordinasi (*coordination*).

Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.. Sedangkan menurut Syafruddin dalam Ganjar (2015:2) kecepatan dibatasi oleh faktor-faktor seperti: kekuatan otot, tegangan otot, kecepatan reaksi, kecepatan kontraksi, dan koordinasi. Kemudian Faisal (2018:9) menjelaskan Kecepatan dalam beberapa cabang olahraga berbeda-beda bila ditinjau dari pola gerak, seperti kecepatan lari dalam menggiring bola, kecepatan lari maksimal dalam perlombaan lari sprint, kecepatan ancang-ancang pada event tolak peluru, lempar cakram, dan kecepatan kaki menumpu dalam lompat jauh dan lain-lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan kegiatan sistematis yang dimaksudkan untuk menambah pengetahuan baru atas pengetahuan yang sudah ada. Dengan adanya cara yang dapat dikomunikasikan dan dapat dinilai kembali. Sebelum melakukan penelitian dibutuhkan terlebih dahulu desain penelitian agar nantinya penelitian dapat terarah dan berjalan secara sistematis. Desain penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan tes lari 50 meter yang dihitung menggunakan *stopwatch* (Apri Agus, 2012:158). Menurut Suharsimi Arikunto (2006:78) "penelitian deskriptif merupakan penelitian non hipotesis tetapi hanya menggambarkan seperti apa adanya tentang suatu keadaan".

Penelitian ini bermaksud untuk mengetahui tingkat kecepatan lari pada atlet sepakbola SSB Andeskal Kandang Limun Kota Bengkulu dan berusaha mencari informasi, gambaran secara teratur, singkat dan jelas mengenai suatu gejala peristiwa sehingga dapat ditarik makna tertentu.

HASIL

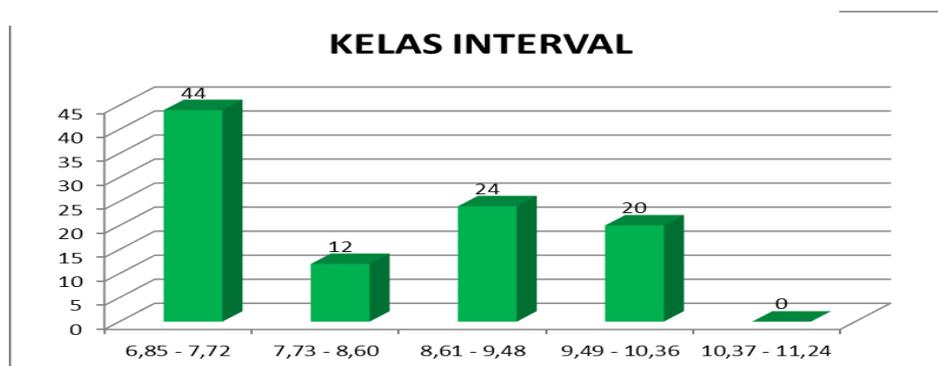
Berdasarkan hasil tes lari 50 meter tersebut, data tersebut di distribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval sebanyak 0,87, dimana rentang kelas interval tersebut di dapatkan dari nilai Standart Deviasi. Dimana pada kelas pertama dengan rentang kelas 6,85 - 7,72 terdapat frekuensi absolut sebanyak 11 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 44%. Pada kelas kedua dengan rentang kelas 7,73 - 8,60 terdapat frekuensi absolut sebanyak 3 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 12%, pada kelas ketiga dengan rentang kelas 8,61 - 9,48 terdapat frekuensi absolut sebanyak 6 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 24%, pada kelas keempat dengan rentang kelas 9,49 - 10,36 terdapat frekuensi absolut sebanyak 5 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 20%, kemudian pada kelas kelima dengan rentang kelas 10,37 - 11,24 terdapat frekuensi absolut sebanyak 0 orang dengan frekuensi relatif sebanyak 0%. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 50 Meter pada Atlet Sepakbola SSB Abhiseva Kandang Limun Kota Bengkulu

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	6,85 - 7,72	11	44 %
2	7,73 - 8,60	3	12 %
3	8,61 - 9,48	6	24 %
4	9,49 - 10,36	5	20 %
5	10,37 - 11,24	0	0 %
Jumlah		25	100%

Data tabel di atas dapat juga dilihat dari grafik histogram berikut:

Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 50 Meter



Gambar 1 Diagram Distribusi Frekuensi Data Tes Lari 50 Meter pada Atlet Sepakbola SSB Abhiseva Usia 13-15 Tahun Kandang Limun Kota Bengkulu

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Kecepatan Lari Pada Atlet Sepakbola SSB Andeskal Usia 13-15 Tahun Kandang Limun Kota Bengkulu. Dimana menurut pendapat apri agus (2012:5) ada beberapa komponen dalam kondisi fisik, kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar dalam kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular yang meliputi: salah satunya yaitu kecepatan lari (*speed*), dari komponen dasar fisik tersebut, perlu mendapatkan latihan sesuai porsinya dan Johan (2012:18) mengatakan bahwa kecepatan lari merupakan kemampuan lompatan yang berturut-turut, yang di dalamnya terdapat suatu fase dimana kedua kaki tidak menginjak/menumpu pada tanah untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Di dalam buku apri agus (2012:171) dijelaskan bahwa ada rentang nilai yang mengatakan bahwa Atlet yang mampu mencapai jarak lari 50 meter dengan kecepatan 6,7 detik dapat dikategorikan dengan sempurna, kecepatan lari 6,8-7,6 detik dapat dikategorikan dengan baik, kecepatan lari 7,7-8,7 detik dapat dikategorikan dengan sedang, kecepatan lari 8,8-10,3 detik dapat dikategorikan dengan cukup dan kecepatan lari 10,4 detik keatas dapat dikategorikan dengan kurang.

Dimana berdasarkan hasil analisis deskriptif terhadap Tingkat Kecepatan Lari Pada Atlet Sepakbola SSB Andeskal Usia 13-15 Tahun Kandang Limun Kota Bengkulu dapat dilihat sebagai berikut: Dimana Hasil Tes Lari 50 Meter pada Atlet Sepakbola SSB Andeskal Usia 13-15 Tahun Kandang Limun Kota Bengkulu dalam kategori BAIK yakni sebanyak 12 Atlet atau dengan Persentase sebesar 48%.

Dari penjelasan di atas ternyata Atlet SSB Andeskal usia 13-15 Tahun yang mengikuti tes ada 25 orang. Ternyata dari 25 Orang Atlet SSB Andeskal Usia 13-15 Tahun yang dijadikan sampel 12 Orang Atlet atau 48% yang tergolong Kategori Baik, 6 Orang Atlet atau 24% yang tergolong Kategori Sedang, dan 7 orang Atlet atau 28% yang tergolong Kategori Cukup.

Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan Atlet, maka dapat disimpulkan bahwa Pelatih harus melatih Tingkat Kecepatan Lari seperti halnya tes Lari 50 Meter, dalam memberikan latihan Pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi Atlet dalam perencanaan Program Latihan, sehingga nantinya dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Atlet SSB Andeskal usia 13-15 Tahun yang mengikuti tes ada 25 orang. Ternyata dari 25 Orang Atlet SSB Andeskal Usia 13-15 Tahun yang dijadikan sampel 12 Orang Atlet atau 48% yang tergolong Kategori Baik, 6 Orang Atlet atau 24% yang tergolong Kategori Sedang, dan 7 orang Atlet atau 28% yang tergolong Kategori Cukup. Merujuk pada hasil perhitungan analisis data penelitian, seperti lari 50 meter untuk meningkatkan kecepatan Atlet, maka dapat disimpulkan bahwa Pelatih harus melatih Tingkat Kecepatan Lari seperti halnya tes Lari 50 Meter, dalam memberikan latihan Pelatih harus menghitung waktu yang tersedia bagi Atlet dalam perencanaan Program Latihan, sehingga nantinya dapat mencapai prestasi yang diharapkan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agus, Apri (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press.
2. Faisal (2018). *Jurnal Pengaruh Kecepatan, Koordinasi Mata Kaki Dan Motivasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Pemain Ponrang. Fc Kabupaten Luwu*.
3. Fadli, Muhammad (2019). *Jurnal Survei Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Pemain Usia 14-16 Tahun Di Sekolah Sepakbola (Ssb) Persis Makassar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar.

4. Fauzi Fajar (2013), *Jurnal Tingkat Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Ssb Bina Nusantara Kabupaten Klaten*. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
5. Muttaqin Hamdan (2014), *Jurnal Kesehatan Olahraga Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014*, 96 – 102. Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
6. Rohim, Abdul (2015). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
7. Sasmita, Ganjar Purnama (2015). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (Ssb) Generasi Muda Ganting (Gmg) Kelompok Umur-15 Kota Padang Panjang*.