

# **PERAN INTERVAL SPRINT, AKSELERASI SPRINT, HOLLOW SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA GORONTALO**

**Hariadi Said**

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peran interval sprint, akselerasi sprint dan hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan siswa sekolah sepak bola Gorontalo. Rancangan penelitian yaitu Randomized Control Group Pre-test-Post-test. Sampel ditarik dari seluruh jumlah populasi, yakni siswa sekolah sepak bola Gorontalo yang berjumlah 90 orang, Selanjutnya seluruh anggota populasi tersebut di bagi dalam 3 kelompok dengan menggunakan teknik pairing ordinal. Kelompok satu adalah kelompok yang diberi perlakuan latihan interval sprint. Kelompok dua adalah kelompok yang diberi latihan akselerasi sprint. Dan Kelompok tiga adalah kelompok yang diberi latihan hollow sprint. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: latihan interval sprint, akselerasi sprint dan hollow sprint dapat meningkatkan kecepatan siswa sekolah sepak bola Gorontalo. Dari ketiga bentuk latihan kecepatan tersebut interval sprint sangat efektif dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter, dibanding latihan akselerasi spint dan hollow sprint.

**Kata Kunci:** interval, akselerasi sprint, dan hollow sprint, kecepatan.

## **Pendahuluan**

Perkembangan sepak bola di Gorontalo dari tahun ke tahun menunjukkan grafik peningkatan yang cukup menggembirakan. Nuansa ini dapat dilihat dari hadirnya beberapa klub yang lolos mengikuti kompetisi pada berbagai tingkatan devisi yang diselenggarakan oleh PSSI. Mulai dari devisi III yang kini diwakili PS Boalemo, Kabupaten Boalemo. Devisi II diwakili oleh PS Kabupaten Gorontalo, hingga Devisi I PS Persigo Gorontalo. Dari ketiga klub perserikatan tersebut semua melakukan pembinaan berjenjang yang dimulai dari tingkat sekolah dasar, menengah pertama hingga menengah atas.

Harre (1992) mengatakan bahwa pembinaan sejak dini adalah suatu proses yang sangat memungkinkan diperolehnya suatu hasil yang maksimal. Lebih lanjut, Harre berpendapat bahwa hasil akan lebih baik jika diawali

dengan proses yang baik pula. Salah satu proses yang baik adalah melalui pengkajian secara ilmiah. Pengkajian tersebut meliputi perbaikan mutu peralatan, perbaikan manajemen pengelolaan olahraga tersebut, pencarian ataupun penemuan model-model latihan yang lebih praktis dan efektif. Pembinaan cabang olahraga sepak bola di Propinsi Gorontalo, khususnya di kota Gorontalo mempunyai potensi yang sangat besar untuk dikembangkan. Hal ini dapat kita lihat dari prestasi-prestasi atlet Sepak bola kita yang cukup menggembirakan. Keikutsertaan kesebelasan PS Persigo Gorontalo di Devisi Satu tingkat Nasional dan PS Persigo usia 23 tahun merupakan bukti bahwa pembinaan sepak bola di Kota Gorontalo telah memasuki era keemasan.

Hasil ini menunjukkan bahwa apa yang telah dilakukan oleh pengurus cabang Persigo Gorontalo yang telah mendirikan Sekolah Sepak Bola Gorontalo (SSBG) adalah upaya nyata yang mulai memberikan hasil yang cukup menggembirakan. Ismail Tola (2001) mengatakan bahwa pengenalan latihan dasar sejak dini merupakan modal untuk berkembangnya suatu keterampilan. Sepak bola adalah merupakan cabang olahraga permainan yang membutuhkan keterampilan. Ilyas Hadade (1999) berpendapat bahwa keterampilan dalam permainan sepak bola meliputi 3 unsur, yaitu keterampilan fisik dan keterampilan teknik dan keterampilan mental. Dari ketiga unsur tersebut, keterampilan fisik menduduki urutan teratas. Harsono (1988) mengatakan bahwa jika kemampuan seseorang atau tim setara dengan kemampuan orang lain atau tim lain, maka yang menentukan adalah unsur fisik. Dalam permainan sepak bola salah satu unsur fisik yang sangat dominan adalah kecepatan.

## **Kecepatan**

Menurut Bompa (1995) definisi kecepatan adalah kemampuan seseorang menempuh jarak tertentu dalam waktu yang singkat. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial pada beberapa cabang olahraga. Kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat akan tetapi dapat pula dengan menggerakkan anggota tubuh dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam sepak bola moderen unsur kecepatan sudah merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh setiap pemain. Oleh karena itu dalam pembinaan olahraga, khususnya sepak bola unsur ini harus dilatih sejak dini.

Prinsip dasar pengembangan kecepatan adalah menaikkan fase positif force dan menurunkan negative force. Menurunkan negative force dilakukan dengan mengatur posisi tubuh maupun sikap tubuh pada saat bergerak. Sedang untuk menaikkan negative force dapat dilakukan dengan memperhatikan 4 aspek yaitu: 1) kecepatan kontraksi otot itu sendiri melalui latihan cepat dan berulang-ulang. 2). kekuatan kontraksi otot dan jumlah tenaga yang mampu dihasilkan melalui latihan yang menggunakan beban. 3). Koordinasi antara otot dan agonist dan antagonist melalui latihan keterampilan gerak. 4). Tuas tubuh melalui latihan kombinasi yang optimal dari tuas tubuh yang terlibat.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dikemukakan bahwa kecepatan dalam arti menggerakkan anggota tubuh secara keseluruhan tidak terlepas dari dukungan kajian ilmiah. Salah satu bentuk kajian ilmiah yaitu dengan menerapkan metode latihan yang baik dan benar.

### **Latihan dan metode latihan**

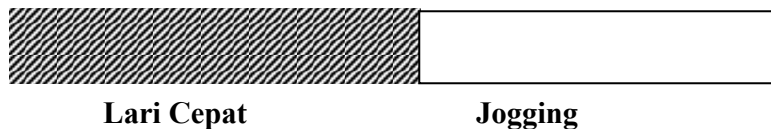
Latihan adalah proses sistematika berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Bompa,1983;Harsono 1988). Kemudian latihan itu sendiri dapat dikatakan memiliki prinsip dalam upaya meningkatkan prestasi atlit. Prinsip tersebut adalah beban lebih (over load), berkembang menyeluruh, spesialisasi, intensitas latihan, tes uji coba (Bompa 1983, Harsono 1988).

Pengertian metode latihan dapat didasarkan pada perkataan metode, yaitu cara untuk mencapai tujuan (Surakhmad,1987). Dengan demikian metode latihan adalah cara yang sistematis dan terencana dan berfungsi sebagai alat menyajikan kegiatan latihan. Dengan perkataan lain dapat disebutkan bahwa prinsip-prinsip latihan tersebut di atas seyogyanya disajikan melalui metode latihan yang sesuai dengan tujuan latihan itu sendiri

Menurut Fox (1998), untuk mengembangkan komponen kondisi fisik kecepatan, dapat ditempuh dengan latihan interval sprint. akselerasi sprint, dan hollow sprint.

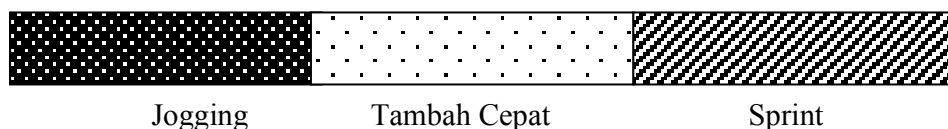
**Interval sprint** merupakan suatu model latihan sprint yang dalam pelaksanaannya diselingi dengan interval berupa istirahat. Prinsip latihan tersebut yakni, lama latihan, beban latihan (intensitas), ulangan (repetisai), dan masa istirahat (recovery). Bentuk latihan *interval sprint* dilakukan dengan lama latihan 5 – 30 detik, intensitas 85% - 90%, ulangan sekitar 15 kali, istirahat setiap jarak sekitar 30 detik. Latihan ini biasanya dilakukan dengan

berlari sejauh 50 meter dengan masa istirahat dilakukan dengan jogging 60 meter, dengan intensitas maksimum, serta ulangan sebanyak 12 kali. Untuk lebih jelasnya latihan interval sprint dapat dilihat pada bagai berikut:



Menurut Fox (1988) terdapat beberapa faktor yang perlu diperhatikan dalam pelaksanaan latihan interval, yaitu: interval kerja dan interval istirahat. Interval kerja yaitu merupakan masa kerja yang dibatasi oleh masa istirahat. Sedangkan interval istirahat adalah batas waktu istirahat bagi tubuh setelah menerima beban. Khusus untuk latihan interval istirahat dapat dilakukan dengan 2 cara, masing-masing yang disebut istirahat aktif atau pasif. Secara teori pelaksanaan latihan interval ditentukan oleh jumlah set dan jumlah ulangan yang dilakukan serta lamanya rentang waktu tempuh setiap latihan. Konsekwensi dari semua program latihan interval sprint yaitu harus dilakukan setiap minggu.

**Acceleration Sprint** adalah model yang pelaksanaannya dimulai dengan jogging kemudian menambah kecepatan dan pada akhirnya melakukan lari secepat mungkin. Inti dari latihan ini adalah adanya akseleration (perubahan kecepatan) yang berupa penambahan kecepatan pada saat latihan. Bentuk latihan ini mengharuskan semua pemain yang mengikuti program harus menaati perintah yang diberlakukan oleh pelatih. Pase latihan ini juga mengharuskan setiap pemain dapat mengontrol diri terutama dalam hal menambah kecepatan yang senantiasa diperintahkan oleh pelatih. Untuk lebih jelas pelaksanaan model latihan ini dapat dilihat pada bagai berikut. .



**Hollow Sprint** yaitu suatu model latihan perpaduan antara latihan interval sprint dan latihan biasa yang pelaksanaannya dilakukan selang seling.

Menurut **Smith** (1999) pelaksanaan Hollow Sprint yaitu lari cepat 50 meter kemudian diselingi lari pelan-pelan 50 meter, kemudian lari cepat 50 meter. Tujuan pelaksanaan latihan ini adalah untuk memberikan waktu adaptasi bagi tubuh sebelum menerima beban selanjutnya. Model latihan lebih dikenal dengan istilah latihan on-off. Untuk jelasnya dapat dilihat pada bagain berikut:



Selanjutnya Fill (1998), mengatakan bahwa latihan Hollow sprint akan mengembangkan kecepatan sebesar 85%, daya tahan anaerobic 10%, dan daya tahan aerobik sebesar 5%. Kondisi ini tercipta karena prinsip kerja latihan hollow sprint yaitu berkisar antara 30 sampai dengan 60 detik, dengan intensitas 95 %, waktu latihan 2,5 sampai dengan 5 menit dengan ulangan 10 kali untuk setiap set..

Proses pelaksanaan ketiga bentuk latihan kecepatan pada umumnya menggunakan sistem energi an-aerob, atau yang lebih dikenal dengan istilah ATP-PC. Kecenderungan penggunaan ATP-PC ini lebih disebabkan oleh jarak yang ditempuh tergolong pendek yang secara otomatis waktu yang digunakan pun relative singkat, yaitu sekitar 6 sampai dengan 10 detik untuk setiap kali latihan.

Berdasarkan hasil kajian ilmiah tersebut, maka jelaslah bahwa unsur kecepatan sangat penting bagi seorang pemain sepak bola. Aggis (1994) mengatakan bahwa permainan sepak bola tergolong jenis olahraga intermittent. Terminologi *intermitten* adalah suatu gerakan spontanitas yang dipicu oleh situasi. Respon terhadap situasi ini kadang berlangsung cepat, kadang berlangsung lambat.

Situasi seperti ini ditemukan pada beberapa cabang olahraga permainan. Salah satu diantaranya adalah sepak bola. Dalam permainan sepak bola pergerakan cepat dan lambat silih berganti. Kadang pemain harus bergerak cepat untuk membendung serangan lawan, kadang pula mereka harus memperlambat tempo permainan guna meredam serangan lawan.

### Hasil penelitian

1. Ada pengaruh latihan interval sprint terhadap peningkatan kecepatan dengan hasil pengujian t observasi = 18,783 dengan taraf signifikan 95% = 2,045
2. Ada pengaruh latihan akselerasi sprint terhadap peningkatan kecepatan dengan hasil pengujian t observasi = 28,163 dengan taraf signifikan 95% = 2,045
3. Ada pengaruh latihan Hollow sprint terhadap peningkatan kecepatan dengan hasil pengujian t observasi = 30.165 dengan taraf signifikan 95% = 2,045

### Pembahasan

Ketiga bentuk latihan yang diterapkan dalam penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh, terdapat peningkatan kecepatan lari 50 meter. Ini berarti bahwa untuk latihan interval sprint, akselerasi sprint dan hollow sprint dapat diterapkan dalam pembinaan prestasi atlet sepak bola. Adanya pengaruh latihan tersebut karena ketiga bentuk latihan ini dapat meningkatkan kecepatan frekwensi langkah kaki. Dengan meningkatnya frekwensi langkah kaki memberikan kontribusi terhadap peningkatan kecepatan lari 50 meter.

Namun dari ketiga bentuk latihan kecepatan tersebut terdapat perbedaan peningkatan. Kelompok yang mendapatkan latihan interval sprint menunjukkan hasil yang lebih baik, kemudian kelompok yang mendapatkan latihan akselerasi sprint, dan selanjutnya kelompok yang mendapatkan latihan hollow sprint.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dapat disimpulkan bahwa:

1. Kelompok yang dilatih dengan menggunakan interval sprint menunjukkan tingkat signifikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang dilatih dengan metode latihan *akselerasi sprint*.
2. Kelompok yang dilatih dengan menggunakan akselerasi sprint menunjukkan perbedaan yang signifikan dibanding setinggi kelompok yang dilatih dengan *hollow sprint*.

3. Kelompok yang dilatih dengan menggunakan *hollow sprint* tetap menunjukkan hasil peningkatan, meskipun tidak seperti kelompok yang mendapat latihan interval sprint dan akselerasi sprint.

### **Saran**

Disarankan dosen, pelatih sepak bola, guru olahraga dan pembina olahraga serta pemain sepak bola agar dalam penyusunan program latihan senantiasa mencantumkan model latihan *interval sprint*, *akselerasi sprint* dan *hollow sprint* sebagai salah satu upaya peningkatan kecepatan bagi pemain sepak bola.

### **Daftar Pustaka**

- Aggis Richard. at.al. 1994, *Coaching*, Australian Hockey Association, Australia.
- Bompa, T.O. 1995., *Theori and Methodology of Training, The Key to Athletic Perfomance.*, Kendal Hunt Toronto, Dubuque, Iowa Toronto Canada,
- Fox, E. L. 1984., *Sport Physiology*, second Ed. C. B. S, Japan: College Publishing.
- Fox, E. L. Bower. R. W. 1998., *The Physiological Basis of Physical Education and athletics*. New York: Sounders College Publishing Company
- Hadade Ilyas., 1997., *Pedoman pelatihan sepak bola bagi pemula.*, Ujung Pandang. CV. Indria Press.
- Harre, D. 1982., *Principles of Sport Training.*, Lepzing Interduck Graficher Grobbertrieb.
- Harsono. 1998 *Coaching dan aspek-aspek psychology dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti
- Sutrisno Hadi. 1990 *Statistik jilid III*. Yogyakarta: Andi offset
- Tola Ismail., 1998., *Dasar-dasar bermain sepak bola*. Makassar: PT. Percetakan Kesatuan.
- Sneyer, 1988, *Sepak Bola Latihan dan Strategi Permainan*. Rosda Jaya Putra, Jakarta.

Tarigan, 2001. *Pendekatan Keterampilan Taktik dalam Pembelajaran Sepak Bola*. Depdiknas, Dikdasmen, Bekerja Sama Direktorat Olahraga, Jakarta.