

**PENGARUH LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP
KECEPATAN PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Eggi Pangestu

NIM: 06061281621019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2019**

**PENGARUH LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP
KECEPATAN PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh :

Eggi Pangestu

NIM: 06061281621019

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Pembimbing,



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.19606101985032006

**Mengetahui,
Ketua Program Studi,**



Dr. Hartati, M.Kes

NIP.19606101985032006

**PENGARUH LATIHAN *UPHILL RUNNING* TERHADAP
KECEPATAN PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SMA NEGERI 6 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Eggi Pangestu




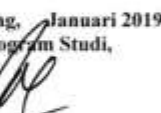
NIM: 06061281621019

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 23 Januari 2020

TIM PENGUJI

- | | | |
|------------|-----------------------------|---|
| 1. Ketua | : Dr. Hartati, M.Kes. |  |
| 2. Anggota | : Dr. Syafaruddin, M.Kes. |  |
| 3. Anggota | : Dr. Iyakrus, M.Kes. |  |
| 4. Anggota | : Reza Resah Pratama, M.Pd. |  |

Palembang, Januari 2019
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes.
NIP.19606101985032006

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Eggi Pangestu

NIM : 06061281621019

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang" ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Eggi Pangestu

NIM. 06061281621019

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Uphill Running* Terhadap Kecepatan Para Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMA Negeri 6 Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Sofendi, M.A., Ph.D., sebagai Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, sebagai Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan untuk para dosen penguji yang telah memberikan sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini, lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Mbak Cika dan Kak Angga Setiawan, sebagai admin di prodi Penjaskes atas bantuannya hingga akhir penyelesaian administrasi skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi Penjaskes dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Januari 2020

Penulis,



Eggi Pangestu

NIM. 06061281621019

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- ❖ Terima kasih untuk kedua orang tua tercinta, Erwin Junaidi dan Nurlela yang selama ini telah memberikan kasih sayang, pengorbanan, semangat, serta doa yang selalu di panjatkan demi kelancaran dan kesuksesan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Gelar sarjana ini peneliti persembahkan untuk kalian.
- ❖ Terima kasih untuk seluruh keluarga besarku di lubuklinggau wak nas, wak cik, om den, om in, om heri, bunda, tante eka, tante farida, tante nur, tante wai, tante er dan tante dal yang sudah memberikan perhatian, semangat, motivasi serta doa untuk peneliti.
- ❖ Sepupu-sepupu kesayangan Ayuk cak, ayuk cik, kak fadli, kak hengky, peru, rama, fahri, dila, abel, abi, fira, zaki, ara ira, dea, dina dan indi.
- ❖ Terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Ibu Silvi Aryanti, S.Pd, M.Pd selaku dosen pembimbing jurnal yang telah meluangkan waktu, memberikan dukungan, dan kesabaran dalam membimbingku, serta Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes., Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes., dan Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd, selaku penguji yang telah memberi sejumlah saran untuk perbaikan skripsi ini hingga skripsi ini dapat terselesaikan. Terima kasih atas waktu, ilmu, serta bimbingan dan kesabaran dalam membimbingku hingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
- ❖ Terima kasih segenap dosen dan seluruh staf akademik penjaskes yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu serta pendidikan pada peneliti hingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Terima kasih kepada Ibu Maryati, S.Pd. M.M selaku kepala SMA Negeri 6 Palembang yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk dapat melangsungkan penelitian, dan memperoleh data, terutama Bapak Abi Hurairoh dan Ibu Elvi Martalinda, M.Pd yang telah membantu proses berjalannya penelitian sehingga berjalan dengan baik.

- ❖ Terima kasih untuk keluarga besar Soccer Of Six yang telah ikut ambil bagian dari penelitian ini, khususnya untuk pelatih M Radif Dwi Setyo terima kasih atas ilmu-ilmunya coach.
- ❖ Terima kasih untuk teman se-perjuangan Sastriana, Dinda, Rita, Romi, dan Fahri, yang telah berjuang dan mendukung bersama dari awal hingga saat ini, semoga menjadi lebih baik lagi kedepannya dan selalu memberikan yang terbaik satu sama lain.
- ❖ Terima kasih untuk keluarga besar penjas 2016, semoga kebersamaan kita selalu terjaga, selalu kompak dan semoga kesuksesan serta kemudahan selalu bersama kita.
- ❖ Terima kasih untuk teman-teman P4 UNSRI SMA NEGERI 6 PALEMBANG TAHUN 2019 yang selalu memberikan dukungan serta doa untuk tetap jadi yang terbaik semoga kita menjadi calon guru yang amanah dan bertanggung jawab.

Motto :

1. Lebih baik mencoba daripada tidak sama sekali, karena jika sudah mencoba akan tau apa artinya itu kegagalan.
2. Selagi bisa berbuat benar jangan pernah mencoba untuk melakukan kesalahan.
3. Kerja ikhlas untuk membantu sesama dan selalu bersyukur kepada Allah SWT dalam hal apapun.
4. Penjaskes “One for all, all for one”.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

“Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah”

(HR. Al-bukhari)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRAK	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar belakang	1
1.2. Permasalahan penelitian	4
1.2.1. Identifikasi masalah	4
1.2.2. Pembatasan masalah	4
1.2.3. Rumusan masalah	5
1.3. Tujuan penelitian	5
1.4. Manfaat penelitian	5
1.4.1. Secara teoritis	5
1.4.2. Secara praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1. Deskripsi teori	6
2.1.1. Pengertian latihan	6
2.1.2. Hakikat <i>uphill running</i>	12
2.1.3. Hakikat Kecepatan	14

2.1.4. Hakikat permainan futsal	16
2.1.5. Hakikat Ekstrakurikuler	21
2.2. Penelitian yang relevan	23
2.3. Kerangka berpikir	24
2.4. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Jenis penelitian	25
3.2. Rancangan penelitian	25
3.3. Populasi dan sampel penelitian	26
3.3.1. Populasi	26
3.3.2. Sampel	26
3.3.3. Teknik sampling	26
3.4. Variabel penelitian	27
3.5. Definisi operasional	27
3.6. Prosedur penelitian	28
3.7. Tempat dan waktu penelitian	29
3.8. Teknik analisis data	30
3.8.1. Uji normalitas	30
3.8.2. Uji homogenitas	31
3.8.3. Uji hipotesis	32
3.9. Instrumen penelitian	33
3.9.1. Prosedur pengujian	33
3.9.2. Pelaksanaan tes	33
3.9.3. Persyaratan <i>Sprint</i>	34
3.9.4. Cara pengumpulan dan penilaian data	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1. Hasil penelitian	36
4.1.1. Gambaran umum lokasi penelitian	36
4.1.2. Karakteristik sampel	36

4.1.3. Deskripsi data hasil <i>pretest dan posttest</i> lari 60 meter kelompok eksperimen.....	37
4.1.4. Deskripsi data hasil <i>pretest dan posttest</i> lari 60 meter kelompok kontrol.....	44
4.1.5. Deskripsi data pengaruh latihan uphill running terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.....	51
4.1.6. Uji normalitas data	52
4.1.7. Uji homogenitas	53
4.1.8. Uji hipotesis	55
4.2. Pembahasan	57
4.2.1. Pembahasan hasil <i>pretest dan posttest test lari 60 meter</i> kelompok eksperimen.....	57
4.2.2. Pembahasan hasil <i>pretest dan posttest test lari 60 meter</i> kelompok kontrol.....	58
4.2.3. Pembahasan pengaruh <i>uphill running</i> terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1. Kesimpulan	60
5.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. <i>Ordinal pairing</i>	26
Tabel 3.2. Waktu penelitian	29
Tabel 3.3. Norma Penilaian	35
Tabel 3.4. Penilaian Prestasi Lari jarak pendek	35
Tabel 4.1. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>pretest</i> kelompok eksperimen	38
Tabel 4.2. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>posttest</i> kelompok eksperimen	41
Tabel 4.3. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>pretest</i> kelompok kontrol	45
Tabel 4.4. Daftar distribusi hasil perhitungan <i>posttest</i> kelompok kontrol	48
Tabel 4.5. Hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	51
Tabel 4.6. Perhitungan uji homogenitas <i>pretest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	53
Tabel 4.7. Perhitungan uji homogenitas <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kontrol	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. <i>Uphill running</i>	13
Gambar 2.2. Lapangan futsal	19
Gambar 2.4. Gawang futsal.....	20
Gambar 2.5. Bola futsal	20
Gambar 2.6. Kerangka berpikir.....	24
Gambar 3.1. Rancangan penelitian	25
Gambar 4.1. Histogram frekuensi <i>pretest</i> kelompok eksperimen	38
Gambar 4.2. Histogram frekuensi <i>posttest</i> kelompok eksperimen	41
Gambar 4.3. Histogram frekuensi <i>pretest</i> kelompok kontrol	45
Gambar 4.4. Histogram frekuensi <i>posttest</i> kelompok kontrol	49
Gambar 4.5. Histogram hasil <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol	51

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 2 Surat Keputusan Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Keputusan Izin Penelitian Unsri
- Lampiran 4 Surat Keputusan Izin Penelitian Dinas Pendidikan Provinsi
- Lampiran 5 Surat Keputusan Izin Penelitian SMA Negeri 6 Palembang
- Lampiran 6 Agenda Program Latihan
- Lampiran 7 Intensitas Latihan
- Lampiran 8 Hasil Waktu dan Nilai Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol
- Lampiran 9 Daftar distribusi nilai beda *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Usul Judul Skripsi
- Lampiran 12 Kartu Pembimbingan Proposal PA 1
- Lampiran 13 Persetujuan Seminar Proposal
- Lampiran 14 Halaman Pengesahan Proposal
- Lampiran 15 Bukti Perbaikan Proposal
- Lampiran 16 Bukti Lulus Seminar Proposal
- Lampiran 17 Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian PA 1
- Lampiran 18 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian
- Lampiran 19 Bukti Perbaikan Makalah Hasil Penelitian
- Lampiran 20 Pengesahan Makalah Hasil Penelitian
- Lampiran 21 Persetujuan Ujian Akhir Program Sarjana
- Lampiran 22 Kartu Pembimbingan Jurnal
- Lampiran 23 Bukti Perbaikan Skripsi
- Lampiran 24 Izin Jilid Skripsi
- Lampiran 25 Bukti Hasil Pengecekan Plagiat

**PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING TERHADAP KECEPATAN
PARA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMA NEGERI 6
PALEMBANG**

Eggi Pangestu¹, Hartati²

¹Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

²Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

e-mail: eggipangestu99@gmail.com

ABSTRAK


Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *Quasi Eksperimental Design* bentuk *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 60 orang, serta sampel dalam penelitian ini adalah sama dengan jumlah populasi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling sistematis dengan sistem *ordinal pairing*. Kelompok eksperimen adalah kelompok yang diberikan perlakuan berupa *Uphill running* sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang tidak diberi perlakuan. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *test* lari 60 meter atau yang sering disebut tes *sprint* 60 meter. Bentuk tes ini digunakan dalam tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang bertujuan untuk mengetahui tingkat prediksi waktu tercepat para siswa, didapatkan hasil rata-rata waktu kelompok eksperimen pada *pretest* sebesar 75 dan *posttest* 79,1, serta didapatkan hasil rata-rata waktu kelompok kontrol pada *pretest* sebesar 74,9 dan *posttest* 76,4. Setelah melakukan tes hasil data di analisis menggunakan teknik analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan ($\alpha = 0,05$). Berdasarkan data hasil analisis penelitian didapatkan $t_{hitung} = 14,33$, dan $t_{tabel} = 1,675$. Temuan dalam penelitian ini adalah latihan *uphill running* berpengaruh secara signifikan terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal. Implikasi dalam penelitian ini yaitu latihan *uphill running* dapat digunakan untuk ekstrakurikuler futsal.

Kata Kunci: *Uphill running*, kecepatan, futsal.

Mengetahui
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006

Palembang, Desember 2019
Pembimbing,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006

**THE EFFECT OF UPHILL RUNNING EXERCISES ON THE SPEED OF
FUTSAL EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS IN SENIOR HIGH
SCHOOL 6 PALEMBANG**

Eggi Pangestu¹, Hartati²

¹Physical Education and Health Student, Sriwijaya University

²Lecturer in Physical Education and Health Department, Sriwijaya University
e-mail: eggipangestu99@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the effect of uphill running exercises on the speed of futsal extracurricular participants in senior high school 6 Palembang. This research is an experimental research design with Quasi Experimental Design in the Nonequivalent Control Group Design. The population in this study is 60 people, and the sample in this study is the same as the total population. The sampling technique in this study uses a systematic sampling technique with ordinal pairing system. The experimental group was the group given treatment in the form of uphill running while the control group is the group that was not treated. The type of instrument used in this study is the 60 meter run test or often called the 60 meter sprint test. This form of test is used in the initial test (pretest) and final test (posttest) which aims to determine the fastest time prediction level of students, the results obtained by the average experimental group time at pretest of 75 and posttest 79.1, and obtained the average results the average time of the control group at the pretest was 74.9 and the posttest was 76.4. After testing the results of the data were analyzed using statistical data analysis techniques t test with a significant level ($\alpha = 0.05$). Based on the data analysis of the research results obtained $t_{count} = 14.33$, and $t_{table} = 1.675$. The findings in this study are that uphill running exercises significantly influence the speed of futsal extracurricular participants. The implication in this study is that uphill running exercises can be used for futsal extracurriculars.

Keywords: Uphill running, speed, futsal.

Recognized by,
Coordinator study program,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006

Palembang, December 2019
Supervisor,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP.19606101985032006

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan yang mengajarkan diri untuk bersaing secara sportif, belajar untuk menerima kekalahan dalam sebuah pertandingan, menimbulkan sikap *fair play*, menumbuhkan semangat pantang menyerah dan dari sisi lain olahraga juga dapat meningkatkan kondisi fisik seseorang. Salah satu kegiatan olahraga dari sekian banyak cabang olahraga yang diminati adalah futsal. Futsal adalah olahraga yang kompetitif, menyenangkan, menghibur, menyehatkan, dan mendidik (Murhananto, 2006:1). Menurut Justinus Lhaksana (2011:7) Futsal merupakan jenis olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan.

Futsal adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang bermain di dalam lapangan, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Pada permainan futsal untuk terdapat beberapa macam teknik dasar yang perlu dikuasai dengan baik. Teknik dasar tersebut dibagi sebagai berikut, mengumpan (*passing*), menerima bola (*receiving*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul (*heading*), dan menembak bola (*shooting*) (Irawan, 2009:22).

Berdasarkan hasil observasi pada ekstrakurikuler futsal di SMA N 6 Palembang Soccer Of Six (SOS) siswa yang mengikuti kegiatan tersebut belum mampu bermain dengan kemampuan kecepatan, karena pada saat permainan berlangsung banyak siswa yang berjalan saat dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya. Hanya 7 siswa yang dapat bermain menggunakan kecepatan dan 53 siswa yang belum mampu bermain menggunakan kecepatan tersebut. Hasil wawancara pada pelatih diperoleh siswa saat kejuaraan tingkat daerah sering mendapat juara. Tetapi pada kejuaraan futsal tingkat nasional tidak mendapatkan

juara. Kegiatan ekstrakurikuler futsal diikuti oleh 60 orang siswa yang dimana pada setiap latihan hanya melatih strategi bermain, sehingga mengakibatkan kekurangan yang ada dalam komponen fisik yaitu, kecepatan. Karena itu dibutuhkan latihan dengan intensitas yang cepat untuk meningkatkan kecepatan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

Menurut Lhaksana (2011:17), untuk melakukan teknik dasar diperlukan kondisi fisik yang sangat baik, macam komponen kondisi fisik yang harus dimiliki saat sprint adalah (1) Daya Tahan (*endurance*), (2) Kekuatan (*strength*), (3) Kecepatan (*speed*), (4) Kelincahan (*agility*), (5) Daya Ledak (*power*), (6) Kelenturan (*flexibility*), (7) Ketepatan (*accuration*), (8) Koordinasi (*coordination*), (9) Keseimbangan (*balance*), dan (10) Reaksi (*reaction*). Berdasarkan sepuluh komponen tersebut salah satu komponen yang sangat berpengaruh adalah komponen kecepatan (Speed) dikarenakan pada permainan futsal pemain diharuskan untuk berlari dalam tempo yang cepat dan dengan waktu yang singkat. Faktor yang mempengaruhi kualitas permainan futsal yaitu kecepatan, menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan sejenis secara berulang dalam waktu yang singkat. Menurut Harsono (2018:146) kecepatan bukan hanya berarti menggerakkan seluruh tubuh dengan cepat, akan tetapi dapat pula terbatas pada menggerakkan anggota-anggota tubuh, seperti lengan, tungkai dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Harsono (2018:146) Kecepatan anggota tubuh, seperti lengan atau tungkai sangat penting guna memberikan akselerasi (percepatan) kepada objek-objek eksternal, seperti sepak bola, futsal, lempar cakram, bola voli, bulu tangkis, tinju, banting lawan dan lain-lainnya.

Faktor yang menunjang sebuah keberhasilan dalam upaya meningkatkan kecepatan adalah faktor latihan. Adapun tujuan dari latihan kecepatan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet atau peserta didik agar dapat bergerak mengikuti irama yang cepat secara terus-menerus dalam intensitas waktu yang singkat. Komponen biomotor kecepatan digunakan sebagai salah satu tolak ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*). Hubungan antara kecepatan dan kinerja seseorang diantaranya menambah (1) kemampuan untuk

melakukan aktivitas secara terus menerus dengan intensitas yang tinggi dan dalam waktu yang singkat, (2) kemampuan untuk mempersingkat waktu pemulihan (*recovery*), terutama pada cabang olahraga permainan dan pertandingan. Untuk bentuk latihan komponen fisik kecepatan ada beberapa dan salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan yaitu digunakan latihan *Uphill Running*.

Latihan adalah aktivitas yang menunjang terhadap pemenuhan kebutuhan fisik manusia. Menurut Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan (2015:48), latihan berasal dari kata *training* yaitu penyempurnaan kemampuan berolahraga terdiri dari teori, praktik, metode dan aturan pelaksanaan sehingga tujuan latihan dapat tercapai. Bentuk-bentuk latihan akselerasi, salah satunya yaitu *Uphill acceleration*. Berbagai macam bentuk model latihan akselerasi: 1.) *Wall drills* 2.) *Downhill* 3.) *falling start* 4.) *weighted start* 5.) *Stadium Stairs* 6.) *Uphill acceleration* 7.) *Stick Drill* 8.) *Partner Resisted Start* 9.) *Leader* 10.) *Quick Feet* (Brown E Lee dkk, Speed and Agelity, 2003:24).

Uphill Running adalah latihan lari cepat pada lintasan naik atau lari menaiki bukit. Menurut Kardiyono (2017:62), latihan uphill acceleration run dengan kemiringan 10^0 - 30^0 dapat meningkatkan akselerasi pada saat berlari di lintasan datar. Menurut Kyle R. Barnes, Will G (2013:647), *Uphill Running* yaitu atlet diharuskan untuk berlari pada lintasan naik menggunakan kecepatan menengah. *Uphill* atau lari naik bukit bertujuan untuk mengembangkan *dynamic strength*. *Dynamic strength* juga bisa dikembangkan dengan lari di air dangkal, pasir, salju, atau lapangan yang empuk (Harsono, 2018:149). pada waktu latihan *Uphill* (naik bukit), menurut Doherty 1964 (dalam harsono, 2018:150) tanjakkannya sebaiknya "not too steeply, otherwise good running from will be sacrefied." Jadi kalau kemiringan tanjakkannya terlalu tinggi (terjal), maka teknik atau form larinya akan bisa terganggu. Pada saat latihan *Uphill* mata kaki pelari seperti diberi beban yang cukup berat sehingga pelari berusaha untuk lari secepat mungkin di jalan menanjak. Sehingga saat berlari di area datar langkah terasa lebih ringan. Latihan *Uphill Running* dipilih dengan beberapa pertimbangan diantaranya dengan pertimbangan pribadi (*personal consideation*) yang berkaitan

dengan alat, instrumen, dana, ketersediaan data dan referensi yang ada serta kemampuan praktis untuk konsumen (*user*). Dengan begitu latihan *Uphill Running* sangat cocok dijadikan bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan khususnya untuk para atlet pemula atau amatir. Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai, pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

1.2. Permasalahan Penelitian

1.2.1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu:

- 1.2.1.1. Siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang belum mampu bermain dengan kemampuan kecepatan.
- 1.2.1.2. Kemampuan kecepatan siswa ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang masih tergolong kategori kurang.

1.2.2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran yang sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar hasil peneliti lebih terarah serta tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, penelitian ini hanya di fokuskan pada pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

1.2.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Apakah terdapat pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang?.

1.3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1.3.1. Mengetahui pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 6 Palembang.

1.4. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah :

1.4.1. Secara Teoritis

- 1.4.1.1. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa fakultas keguruan ilmu pendidikan penjaskes.
- 1.4.1.2. Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti tentang karya ilmiah untuk dapat dikembangkan lebih lanjut.
- 1.4.1.3. Dapat memberikan bukti secara ilmiah tentang seberapa besar pengaruh latihan *uphill running* terhadap kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal di sma negeri 6 palembang.

1.4.2. Secara Praktis.

- 1.4.2.1. Memberi gambaran variasi latihan untuk mengembangkan kemampuan teknik dasar siswa dalam kecepatan bermain futsal di sekolah, baik dalam pembelajaran maupun kegiatan ekstrakurikuler.
- 1.4.2.2. Sebagai evaluasi bagi pelatih dan pengajar agar dapat memberikan bentuk latihan kecepatan secara tepat.
- 1.4.2.3. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai acuan atau referensi untuk melakukan penelitian tentang kecepatan para peserta ekstrakurikuler futsal selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anas, I. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius*, 1-6.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barnes, K. R., Hopkins, W. G., McGuigan, M. R., & Kilding, A. E. (2013). Effects of different uphill interval-training programs on running economy and performance. *International journal of sports physiology and performance*, 8(6), 639-647.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2009). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition*. United State of America: Human Kinetics.
- Brown E. Lee et al. (2003). *Training for speed, agility and quickness. International Journal of Sports Physiology and Performance*. Human Kinetics. 22:34.
- Brown, Lee E., Ferrigno, Vance A. Dan Carlos Santana, Juan. (2000). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. Canada: Human Kinetics.
- Cahyo, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1).
- Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan. (2004). *Petunjuk Pelaksanaan Kegiatan Ekstrakurikuler*. Jakarta: Depdikbud.
- Dulsani. (2016). *Metode Penilaian Olahraga*. Palembang: Noer Fikri.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2013). *Dasar-dasar Atletik*. Yogyakarta: Alfabedia.
- Gottschall, J. S., & Kram, R. (2005). Ground reaction forces during downhill and uphill running. *Journal of biomechanics*, 38(3), 445-452.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atletik Sehat Aktif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hartati, H., Victorian, A. R., Aryanti, S., Destriana, D., & Destriani, D. (2018, November). Application of model development of soccer physical tests. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 434, No. 1, p. 012158). IOP Publishing.
- Irawan, Andri. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: Pena.
- Ismaryati. (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

- Jaya, I. K. O. P., Yoda, I. K., Or, M., Sudarmada, I. N., & Or, S. (2016). Pengaruh Pelatihan Downhill Dan Uphill Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2).
- Kardiyono, K., & Darsono, B. (2017). Pengaruh Latihan Uphill Terhadap Hasil Akselerasi 30 Meter Club Atletik Gelagah Wangi Demak. *Sosio Dialektika*, 1(2).
- Kusnanik, N. W., & Hartati, H. (2017). Physical and Physiological Profil Of Junior High Student In Indonesia. *Sports Science*, 10(1), 96-99.
- Lhaksana, Justinus. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*, Jakarta: Be champion (swadaya group).
- Lorensa, D., Yarmani, Y., & Pujiyanto, D. (2015). *Pengaruh Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 m Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara* (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Murhananto. (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: Kawan Pustaka.
- Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, P. W. (2018). Pengaruh Latihan Uphill Running Terhadap Kemampuan Lari Sprint Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMA Negeri 2 Wonosobo. *Skripsi*. Yogyakarta: FKIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurhasan. (2007). *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*, Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga.
- Pakpahan, Sahat H. (2004). *Manfaat Ekstrakurikuler Bagi Peserta Didik*. Medan: Redaksi Web.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *Jurnal e-Biomedik*, 3(1).
- Parwata, I. M. Y. (2017). Hubungan Tinggi Badan Dan Berat Badan Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Putra FPOK IKIP PGRI Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(2), 19-27.
- Sidik. D.Z. (2010). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: PT Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Latihan Beban Sebagai Sebuah Metode Latihan Kekuatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga, MEDIKORA*. 3(1):80-101.

- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: PKO-FIK-UNY.
- Sukirno. (2015). *Dasar-Dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi*. Palembang: UnsriPress.
- Syafruddin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 8(1).
- Syamsuramel. (2012). Penerapan penyediaan umpan balik pada latihan teknik tendangan sekolah sepakbola sriwijaya fc. *Jurnal Altius*. 2(1):63-68.
- Widiastuti. (2011). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, H., & Kurniawan, R. Analisis Penggunaan Model Aktivitas Running Uphill Terhadap Peningkatan Glucose Uptake Pada Mencit Diabetes.
- Zarwan. (2012). *Bulutangkis*. Padang: Sukabina Press.