

**PENGARUH LATIHAN *ACCELERATION SPRINT* TERHADAP
KECEPATAN LARI PADA PERMAINAN SEPAK BOLA DI CLUB
THOLERE FC SANGKULIRANG TAHUN 2020/2021**

Yusril¹, Noredyo Molyaningrum²

^{1,2}IKIP PGRI KALIMANTAN TIMUR

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Acceleration Sprint* terhadap Kecepatan Lari pada permainan sepak bola di *club tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain di *club sepak bola tholere fc tahun 2020/2021* yang berjumlah 20 pemain. Dari jumlah tersebut, kemudian diambil seluruhnya untuk menjadi sampel yang berjumlah 20 pemain dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100. Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan pola M-G (*Matched-Group Design*) yaitu sebelum eksperimen dilakukan antara kelompok A dan kelompok B. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan t-tes. Berdasarkan hasil analisis data, Kelompok A yang diberi latihan *Acceleration Sprint* memperoleh $t_{hitung} = 10,26$ dan dengan menggunakan $df = 13$ dan $\alpha = 0,05$ di peroleh $t_{tabel} = 2.16$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* dalam permainan sepakbola pada pemain sepakbola di *club tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021*. Kelompok B yang diberi latihan kecepatan lari memperoleh $t_{hitung} = 11,62$ dan dengan menggunakan $df = 13$ dan $\alpha = 0,05$ di peroleh $t_{tabel} = 2,16$. sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari dalam permainan sepakbola pada pemain di *club tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Acceleration Sprint* terhadap ketepatan lari dalam permainan sepakbola pada pemain di *club tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021*.

Kata Kunci: *Sepakbola, Latihan Acceleration Sprint, Latihan Kecepatan Lari.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Hampir semua negara di Eropa, Amerika Selatan, Asia, serta Afrika memiliki *club-club* sepak bola andalan. Permainan sepak bola secara umum memiliki daya tarik, bukan hanya dari segi permainan yang mudah, akan tetapi permainan sepakbola lebih menuntut keterampilan pemain dibandingkan dengan olahraga yang lain (Kurniawan, Nurrochmah, & H Febrita, 2016:27). Dalam permainan sepak bola melibatkan unsur antara lain adalah kekuatan, keuletan, kecepatan, ketangkasan. Daya tahan untuk membuat badan kita menjadi atletis sesuai apa yang kita butuhkan untuk menunjang masa depan yang di impikan agar apa yang di perlukan untuk itu harus badan tahan dan keberanian selama jangka waktu dua kali empat puluh lima menit (Wibowo, Hariyanto, & Tomi, 2016:12).

Kecepatan lari pada permainan sepak bola sangatlah penting. Kecepatan merupakan suatu proses berpindah tempat dengan durasi waktu yang sangat singkat (Dwi Sanga D. A., Asmawi, Wasan, & Widiaastuti, 2018:56). Dalam pelatihan kecepatan berlari, terdapat banyak metode latihan yaitu: *hollow sprint*, *repetition sprint*, *accelaration sprint*, dan *sprint trainning*. Semua metode tersebut dapat meningkatkan kecepatan berlari walaupun dengan tingkat pelaksanaannya yang berbeda – beda (Martasari & Wijanarko, 2019:18). Salah satu metode yang menarik perhatian peneliti adalah metode *accelaration sprint*. Gerakan dimulai dengan lari lambat dan semakin lama gerakan tersebut semakin meningkat kecepatannya, pada gerakan lambat pemain dapat mengontrol bola dengan kontrol bola rapat saat menggiring bola, selain itu pemain juga dapat merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan lawan sambil membawa bola (Muhammadiyah, 2015:56).

Metode *Accelaration Sprint* merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan secara bertahap dan dilakukan dengan teratur serta terprogram dengan tujuan untuk mencapai suatu prestasi yang tinggi (Martasari & Wijanarko, 2019:18). Latihan *Accelaration* sendiri memiliki kelebihan yaitu, waktu yang lebih efisien, dilakukan secara berkelanjutan, penguasaan teknik lebih cepat tercapai, yang dimana dalam latihannya terdapat session latihan dengan intensitas rendah yang memungkinkan untuk memperbaiki teknik yang salah. Kekurangan dalam metode ini adalah frekuensi latihan dengan intensitas maksimal (Martasari & Wijanarko, 2019:18).

Oleh sebab itu, peneliti tertarik akan mengambil metode *Accelaration sprint* karena berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, belum diterapkannya latihan dengan menggunakan metode *accelaration sprint* merupakan salah satu kendala dan faktor dalam melatih kecepatan berlari siswa *club* Tholere FC. Selain itu, metode ini masih sangat jarang digunakan, khususnya di Kabupaten Kutai Timur, Kecamatan Sangkulirang dalam meningkatkan usaha kecepatan lari. Metode latihan *Accelaration* merupakan metode yang sangat menarik dan mudah untuk diikuti siswa pada *club* sepak bola Tholere FC. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Accelaration Sprint* terhadap Kecepatan Lari pada Permainan Sepak Bola

di *Club Tholere FC Sangkulirang*”.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Sepak Bola

Sepak bola merupakan suatu cabang permainan yang dimana permainan ini dimainkan oleh dua regu, setiap regu terdiri dari 11 orang pemain. Dalam permainan sepak bola terdapat aturan permainan yaitu setiap regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak – banyaknya kedalam gawang lawan agar dapat memenangkan permainan. Adapun beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain antara lain, yaitu.: menendang bola, menerima bola, menggiring bola, gerakan menyundul bola, lemparan ke dalam , serta teknik menjaga gawang (Tarukbua, 2014:46).

Berikut adalah teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepak bola:

- 1) Menendang Bola
- 2) Menerima Bola
- 3) Menggiring Bola
- 4) Gerakan menyundul bola
- 5) Lemparan ke Dalam
- 6) Teknik Menjaga Gawang

2. Acceleration Sprint

Lari cepat atau *acceleration sprint* adalah percepatan secara bertahap dari jogging, melangkah cepat atau striding. Kemudian diikuti dengan lari cepat atau *sprinting*. Dalam bentuk pelatihan dengan peningkatan secara terus menerus pada kecepatan menurut (Bafirman, 2019:23) Ditinjau sebagai sistem energi, latihan lari percepatan lebih banyak mengembangkan kecepatan (*speed*) dan kekuatan (*strength*).

Latihan *lari* percepatan lebih banyak mengembangkan sistem ATP-PC. Hal ini disebabkan oleh jarak tempuh latihan yang pendek sehingga hanya memerlukan waktu beberapa detik saja sekitar (6 – 8 detik). Melalui latihan lari percepatan dapat dikembangkan sistem ATP- PC dan asam laktat sekitar 90% sistem asam laktat sekitar 5% dan sistem aerobik 5%. Sistem energi tersebut, terutama ATP-PC dan asam laktat, pada latihan percepatan lebih banyak digunakan oleh otot-otot skelet tungkai akan menjadi besar.

Dalam merancang program latihan percepatan ini, perlu memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi latihan. Faktor- faktor tersebut ialah :

- 1) Jarak atau lamanya kerja untuk satu ulang. Setiap satu repetisi atau satu putaran (*cycle*) sampai dengan jaraknya sama dengan jarak 300 yard (sekitar 290 meter).
- 2) Intensitas latihan untuk lari cepat seperti ini adalah 100% dari kecepatan maksimal.
- 3) Jumlah repetisi antara 5-15 dan sekitar 6-8.
- 4) Istirahat dapat berupa *jogging* dan jalan yang jaraknya sama dengan lari cepat.
- 5) Tidak terlalu banyak melakukan istirahat secara selang waktu yang cukup dekat.

Kecepatan Lari

Sprint atau lari cepat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik. Nomor lari *sprint* yang merupakan lari jarak pendek meliputi lari jarak 100 m, 200 m, 400 m, lari gawang 100 m gawang puteri, 110 m gawang putera, lari gawang 400 m, lari estafet 4x100 m, lari estafet 4 x 400 m hingga lari 800 m. Pada dasarnya, gerakan lari jarak pendek untuk semua jenis sama. Namun karena ada perbedaan jarak yang tempuh, maka terdapat pula beberapa perbedaan dalam pelaksanaannya.

Lari jarak pendek atau *sprint* adalah semua jenis lari yang sejak start hingga finish dilakukan dengan kecepatan maksimal. Dwi Sanga D. A., Asmawi, Wasan, & Widiaastuti (2018:56) Mengungkapkan pengaruh latihan kecepatan sprint dan meningkatkan. Apabila diamati, nomor *sprint* khususnya lari 100 m dapat dibagi ke dalam beberapa bagian atau fase yang mewakili setiap gerakan per jaraknya. Ini dapat juga dilihat dari gaya berlarnya.

METODE PENELITIAN

Adapun metode yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dapat memecahkan serta menyelidiki masalah yang diteliti dan dapat menggambarkan pengaruh dari suatu treatment (perlakuan) terhadap suatu objek.

Tujuan digunakannya metode ini adalah untuk memperoleh gambaran mengenai besarnya pengaruh dari. Adapun latihan *acceleration sprint*, mengenai pengaruhnya terhadap kecepatan lari pada permainan sepakbola, Adapun pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif,

maksudnya data-data yang diperoleh, diolah dan dianalisis dengan perhitungan statistik. Sesuai dengan pengertian variabel diatas dapat penulis simpulkan bahwa dalam definisi operasional setidaknya terdapat dua variabel yang harus dijelaskan dan dibahas secara terperinci beserta indikatornya. Dari uraian diatas, maka petunjuk yang digunakan untuk memperoleh definisi operasionalnya adalah sebagai berikut :

Penelitian ini menggunakan dua variabel penelitian, diantaranya variabel bebas yaitu latihan *acceleration sprint* (X) terhadap variabel terikat kecepatan lari (Y) pada permainan sepakbola.

1. Variabel Independen, yaitu latihan *acceleration sprint* (X)
2. Variabel Dependen, yaitu kecepatan lari (Y)

Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola di *Club Tholere fc Sangkulirang* yang berjumlah 20 orang yang menggunakan. Sampel merupakan wakil yang akan diteliti, maka sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola di *Club Tholere Fc Sangkulirang* yang terdiri dari 20 orang kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A dan B dengan masing-masing kelompok terdiri dari 10 orang. Untuk kelompok A melakukan program latihan *Acceleration Sprint*, kelompok B melakukan Kecepatan lari. Jadi jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 orang pemain sepakbola. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan maret dan tahun 2021 bertempat di lapangan Raja wali Sepakbola Sangkulirang. Dalam menghimpun data dengan metode ini menggunakan teknik-teknik sebagai berikut

Library Research dan *Field Research* (Teknik Observasi, Teknik dokumentasi dan Tes).

Setelah data diambil dan dikumpulkan kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang dipersiapkan untuk mengumpulkan, menyusun, menyajikan, dan menganalisis data penyelidikan yang berwujud angka-angka. Data yang diambil adalah kecepatan lari dalam permainan sepak bola yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre tes* dan *post tes*. Untuk menganalisis data tersebut peneliti menggunakan uji t-tes dalam mengolah data. Untuk uji t kriteria pengujiannya adalah tolak hipotesis, jika $t > t_1 - \alpha$. Untuk harga lainnya H_0 ditolak, distribusi t dengan tingkat kepercayaan 0,95 dan derajat kebebasan $(dk) = (n_1 + n_2 - 2)$. Seluruh rangkaian teknik pengumpulan data dengan menggunakan bantuan komputer program SPSS. 16.

HASIL PENELITIAN

Dalam memperoleh data tentang pengaruh latihan *Acceleration Sprint* terhadap kecepatan lari pada permainan sepak bola di *club tholere fc sangkulirang* tahun 2020/2021, maka peneliti mengadakan penelitian di lapangan. Kemudian data yang diperoleh akan diolah secara statistik, karena penelitian ini bersifat kuantitatif sehingga datanya diidentifikasi dalam bentuk angka.

Populasi yang diteliti adalah pemain putra di *club tholere fc sangkulirang* pada pemain putra U-20 pada tahun 2021, dan sampel yang diambil adalah sebanyak 20 pemain. Sesuai dengan desain penelitian di BAB III, maka peneliti menggunakan desain *randomized control group pretest-posttest design*. Untuk mengetahui signifikansi sebuah *treatment* maka kita harus mengetahui sejauh mana kemampuan dasar atau keterampilan awal sampel sebelum diberi *treatment*. Setiap variabel dihitung *pretest* atau tes awalnya, setelah mendapatkan hasil *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest*, kemudian dilakukan pembagian kelompok *eksperimen* yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A.

Setelah sampel dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan lari 100 meter dengan waktu 16 kali pertemuan, setelah perlakuan diberikan selanjutnya kedua kelompok dilaksanakan *posttest* atau tes akhir. Dari hasil *pretest* peneliti menduga bahwa kemampuan tersebut dapat meningkat apabila teste diberikan sebuah program latihan yang sistematis dan progresif selama waktu tertentu. Kemudian setelah melakukan *pretest*, peneliti melakukan pembagian kelompok menjadi dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol.

Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest*, kemudian dilakukan pembagian kelompok eksperimen 1 dan kelompok eksperimen 2 yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A. Selanjutnya peneliti memberikan *treatment* berupa latihan *Passing Diamond* dan *Passing Triangle* selama 16 kali pertemuan. Dimana hasil perlakuan dari *treatment* kemudian peneliti melakukan *post test* dan data *post test*

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest Acceleration Sprint* pada pemain putra U-20 cabang olahraga sepak bola di *club tholere fc sangkulirang* tahun 2021. Selanjutnya peneliti akan menghitung pengaruh dan peningkatan

Volume 7, Nomor 1, Desember 2021

latihan *Accelaration Sprint* terhadap kecepatan lari pada pemain sepakbola di *club tholere fc sangkulirang* 2021.

Dalam metodologi penelitian dikemukakan bahwa untuk menghitung atau membuktikan berapa besar pengaruh latihan atau treatment yang diberikan terhadap variabel terikat, digunakan rumus uji t sampel yang sejenis (*dependent sample*). Dari data hasil penelitian, kemudian dilakukan analisis data.

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{62}{\sqrt{\frac{10 \cdot 468 - (62)^2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{62}{\sqrt{\frac{4680 - 3844}{9}}}$$

$$t = \frac{62}{\sqrt{92,89}}$$

$$t = \frac{62}{9,64} = 6,431$$

Hasil perhitungan tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel. Dengan $df = N - 1 = 9$. Maka didapat $t(9) = 1,83$. $p < .05$. Artinya t hitung lebih besar dibanding t tabel. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Ternyata t hitung (6,431) lebih besar dari pada t tabel (1,833). Demikian hipotesis menyatakan: “Terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan *Accelaration Sprint* terhadap kecepatan lari pada siswa putra U-20 cabang olahraga sepak bola di Club tholere sangkulirang tahun 2021 “.Untuk mengetahui peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut:

$$\text{Peningkatannya} = \frac{\text{Mean Deferent}}{\text{Mean Pretes}} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatannya} = \frac{6,2}{11,0} \times 100 \% = 56,36 \%$$

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N - 1}}}$$

$$t = \frac{41}{\sqrt{\frac{10 \cdot 199 - (41)^2}{10 - 1}}}$$

$$t = \frac{41}{\sqrt{\frac{1990 - 1681}{9}}}$$

$$t = \frac{41}{\sqrt{34,33}}$$

$$t = \frac{41}{5,86} = 6,996$$

Hasil perhitungan tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel. Dengan df = N – 1 = 9. Maka didapat t(9) = 1,83. p < .05. Artinya t hitung lebih besar dibanding t tabel. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Ternyata t hitung (6,996) lebih besar dari pada t tabel (1,833). Demikian hipotesis menyatakan: “Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Accelaration Sprint* terhadap Kecepatan lari pada pemain U-20 cabang olahraga sepak bola di *club tholere fc sangkulirang tahun 2021* “. Untuk mengetahui peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut:

$$\text{Peningkatannya} = \frac{\text{Mean Deferent}}{\text{Mean Pretes}} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatannya} = \frac{4,1}{9,5} \times 100 \% = 43,16 \%$$

Setelah perlakuan berupa pemberian latihan *Accelaration Sprint* dan Kecepatan Lari dalam jangka waktu 16 kali pertemuan, peneliti kemudian mengukur kemampuan kedua kelompok untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen 1 yang diberi latihan *Accelaration Sprint* dengan kelompok eksperimen 2 yang diberi latihan Kecepatan lari

Data kedua kelompok tersebut kemudian dibandingkan (dianalisis) dengan menggunakan t-test untuk sampel yang berbeda (independent sampel).

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left[\frac{S^2}{N_1}\right] + \left[\frac{S^2}{N_2}\right]}}$$

$$t = \frac{17,2 - 13,1}{\sqrt{\left[\frac{12,99^2}{10}\right] + \left[\frac{7,21^2}{10}\right]}}$$

$$t = \frac{17,2 - 13,1}{\sqrt{\left[\frac{168,74}{10}\right] + \left[\frac{51,98}{10}\right]}}$$

$$t = \frac{17,2 - 13,1}{\sqrt{16,87 + 5,20}}$$

$$t = \frac{7,88}{\sqrt{22,07}}$$

$$t = \frac{7,88}{4,54} = 1,735$$

Apakah t hasil perhitungan tersebut signifikan, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan terbukti? Untuk menjawabnya, t hitung perlu dikonsultasikan dengan t tabel. Dengan $df(N_1+N_2) - 2$. Maka didapat $df = (10+10) - 2 = 18$, selanjutnya diperoleh df 18 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,734. Ternyata t_{hitung} (1,735) lebih besar dari pada t_{tabel} (1,734). Demikian hipotesis menyatakan: “Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi latihan *Accelaration Sprint* dengan kelompok eksperimen dengan latihan kecepatan lari terhadap pemain sepak bola U- 20 pada cabang olahraga sepak bola di *club tholere fc sangkulirang tahun 2021*”.

Berdasarkan hasil pengolahan data statistik menggunakan rumus uji t (t-tet) ternyata T_{hitung} lebih besar dari pada T_{tabel} ($6,431 > (1,833)$) maka tolak H_0 artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan *Accelaration Sprint* terhadap kecepatan lari pada pemain U-20 di *club tholere fc sangkulirang tahun 2021*.

Berdasarkan hasil pengolahan data statistik menggunakan rumus uji t (t-test) ternyata T_{hitung} lebih besar dari pada T_{tabel} ($6,996 > (1,833)$) maka tolak H_0 artinya terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan kecepatan lari pada pemain U-20 di *club tholere fc sangkulirang tahun 2021*.

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah diolah diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dalam latihan *Accelaration Sprint* (X_1) dan latihan kecepatan lari (X_2) terhadap permainan sepak bola (Y) pada pemain U-20 cabang olahraga sepak bola di *club tholere fc sangkulirang* dengan latihan *Accelaration Sprint* peningkatannya yaitu 56,36% sedangkan dengan latihan kecepatan lari peningkatannya yaitu 43,16 % dan terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen 1 yang diberi latihan *passing diamond* dan kelompok eksperimen 2 yang diberi latihan *passing triangle* yaitu dengan t_{hitung} (1,735) lebih besar dari pada t_{tabel} (1,734).

PENUTUP

Kesimpulan yang bisa diperoleh dari penelitian tentang perbedaan dua kelompok yang menggunakan metode latihan, adapun metode latihan yang digunakan yaitu latihan *Accelaration Sprint* terhadap kecepatan lari pada permainan sepak bola di *Club Tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021* adalah sebagai berikut:

1. Kelompok A yang diberi latihan *Accelaration Sprint* memperoleh $t_{hitung} = 10,26$ dan dengan menggunakan $df = 13$ dan $\alpha = 0,05$ di peroleh $t_{tabel} = 2,16$. Sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Accelaration Sprint* terhadap kecepatan lari pada permainan sepakbola di *club tholere fc sangkulirang tahun 2020/2021*.
2. Kelompok B yang diberi latihan kecepatan lari memperoleh $t_{hitung} = 11,62$ dan dengan menggunakan $dk = 13$ dan $\alpha = 0,05$ di peroleh $t_{tabel} = 2,16$. sehingga diperoleh $t_{hitung} > t_{tabel}$, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kecepatan lari dalam permainan sepak bola pada pemain sepak bola di *Club tholere fc sangkulirang 2020/2021*.
3. Adapun sumbangan setiap latihan yang diberikan pada setiap kelompok terhadap kecepatan lari dalam permainan Sepak bola pada pemain sepak bola di *Club tholere fc sangkulirang 2020/2021*, menunjukkan bahwa latihan *Accelation Sprint* memberikan sumbangan 24,99%, sedangkan latihan kecepatan lari memberikan sumbangan 21,93%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Accelaration Sprint* lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan kecepatan lari terhadap permainan sepak bola pada pemain sepak bola di *Club tholere fc Sangkulirang 2020/2021*.

DAFTAR PUSTAKA

- Dwi Sanga, D. A., Asmawi, M., Wasan, A., & Widiastuti. 2018. *Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Peningkatan Kecepatan Akselerasi Sprint Sukses*. Tersedia Pada <http://doi.org/10.33222/juara.v3i2>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Efendi. 2016. *Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang dalam Sepak Bola Sukses*. Tersedia Pada <http://penjasorkes.com> Diakses Pada 11 November 2020.
- Ginting., Syafrial., & Defiyanto. 2019. *Analisis Kemampuan Teknik Control, Heading, dan Passing Siswa Ekstrakurikuler Futsal Sukses*. Tersedia Pada <http://pelajaranolahraga.co.id>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Hamid, A. 2017. *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Psikologi Agama sukses*. Tersedia Pada <http://jurnal.untad.ac.id>. Diakses Pada 11 November 2020.

- Kurniawan, Nurrochmah. 2016. *Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Sukses*. Tersedia Pada <http://doi.org>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Mantasari, & Wijanarko. 2019. *Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Sukses*. Tersedia Pada <http://gurukepelatihanolahraga.com> Diakses Pada 11 November 2020.
- Muhammadiyah. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pada Siswa Ekstrakurikuler Atletik Sukses*. Tersedia Pada <http://jurnal.unsyiah.ac.id>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Or Setyawan. 2017. *Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Sukses*. Tersedia Pada <http://ejournal.utp.ac.id>. Diakses Pada 11 November 2020.
- R. Dinata., & Jubaedi. 2018. *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Sukses*. Tersedia Pada <http://guruolahraga.co.org>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Sukamti, Zein. 2016. *Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik Sukses*. Tersedia Pada <http://kepelatihanolahraga.com>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Tarukbua. 2014. *Kontribusi Panjang Tungkai Terhadap Jauhnya Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Sukses*. Tersedia Pada <http://dx.doi.org/10>. Diakses Pada 11 November 2020.
- Wibowo, A, Harianto, & Tomi, A. 2016. *Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop terhadap Kemampuan Shooting Sepak Bola Sukses*. Tersedia Pada <http://doi.org/10.21831/jorpres.v12i2.11875>. Diakses Pada 11 November 2020.