

PENGARUH LATIHAN SPRINT 20 METER TERHADAP KECEPATAN LARI DI EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 1 JALAKSANA

Nabil Arouf Diyaulhak¹, Dadan Muldan, M.Pd², Dr. Dedi Iskandar, M.Pd³

¹²³Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Muhammadiyah
Kuningan

¹nabilaroufdiyaulhak779@gmail.com, ²dadanmuldan@umkuningan.ac.id,

³dediiskandar@upmk.ac.id

ABSTRACT

Running speed is a very important biomotor component in the game of futsal, both in attack and defense. Based on observations at SMAN 1 Jalaksana, it was found that the running speed of students who play futsal after school is still below standard. This study aims to analyze the effect of 20 meter sprint training on the improvement of running speed in extracurricular futsal players at SMAN 1 Jalaksana. The method used is a quasi-experiment with a one-group pretest-posttest design. The research population consisted of futsal extracurricular players at SMAN 1 Jalaksana, with 20 students selected through a saturated sampling technique. The 20 meter sprint test was used as the measuring instrument, and the training program was carried out three times a week for six weeks. Data analysis included normality and homogeneity tests, followed by hypothesis testing using SPSS with the Paired Sample T-Test. The results showed a decrease in mean sprint time from 3.2560 seconds (pre-test) to 2.9470 seconds (post-test), with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the 20 meter sprint training on running speed. This research is expected to provide empirical evidence and serve as a reference for coaches and physical education teachers in developing training programs focused on speed development.

Keywords: 20 Meter Sprint Training, Running Speed, Futsal, Quasi-Experiment

ABSTRAK

Kecepatan lari merupakan komponen biomotor yang sangat penting dalam permainan futsal, baik dalam menyerang maupun bertahan. Berdasarkan pengamatan di SMAN 1 Jalaksana, diketahui bahwa kemampuan kecepatan lari siswa yang bermain futsal sepulang sekolah masih di bawah standar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan sprint 20 meter terhadap peningkatan kecepatan lari pada pemain futsal ekstrakurikuler SMAN 1 Jalaksana. Metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen semu (quasi-experiment) dengan desain one-group pretest-posttest. Populasi penelitian yaitu pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Jalaksana dengan teknik pengambilan sampel jenuh sebanyak 20 siswa. Tes sprint 20 meter digunakan sebagai instrumen pengukuran,

dengan program latihan dilaksanakan tiga kali seminggu selama enam minggu. Analisis data meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan Paired Sample T-Test dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata waktu tempuh sprint dari 3,2560 detik (pre-test) menjadi 2,9470 detik (post-test), dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan sprint 20 meter terhadap kecepatan lari. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris dan menjadi acuan bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun program latihan yang lebih fokus pada pengembangan kecepatan.

Kata Kunci: Latihan Sprint 20 Meter, Kecepatan Lari, Futsal, Eksperimen Semu

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, dan kemampuan prestasi. Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan pelajar karena memiliki karakteristik permainan yang cepat, dinamis, dan menuntut keterampilan teknis yang tinggi. Permainan futsal menuntut pemain untuk terus aktif baik saat menyerang maupun bertahan, dengan kemampuan berpikir cepat dan respons yang efisien terhadap situasi permainan yang berubah-ubah (Aguss & Yuliandra, 2020).

Kecepatan lari merupakan salah satu komponen biomotorik yang sangat penting dalam permainan futsal, tidak hanya berarti kemampuan berlari cepat dalam satu garis lurus, tetapi juga

mencakup kecepatan memulai gerakan (start), akselerasi, serta kemampuan mengubah arah secara cepat dan efisien. Kecepatan merupakan elemen penting dalam permainan futsal karena sangat berpengaruh terhadap efektivitas pergerakan, baik dalam bertahan maupun menyerang (Insan et al., 2022).

Berdasarkan hasil observasi awal di ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Jalaksana, ditemukan bahwa sebagian besar siswa memiliki kemampuan kecepatan lari yang belum optimal. Hal ini terlihat dari lambatnya respons saat terjadi transisi permainan, baik dari bertahan ke menyerang maupun sebaliknya, serta rendahnya efektivitas dalam melakukan sprint pendek yang sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Kurangnya porsi latihan khusus yang berfokus pada peningkatan kecepatan diduga menjadi salah satu

penyebab belum optimalnya aspek tersebut.

Oleh karena itu, perlu diterapkan program latihan yang lebih terarah, salah satunya melalui latihan sprint 20 meter, yang dipercaya dapat meningkatkan komponen kecepatan secara efektif sesuai dengan kebutuhan permainan futsal. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan sprint 20 meter terhadap peningkatan kecepatan lari pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Jalaksana. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam penyusunan program latihan fisik yang lebih tepat sasaran, khususnya dalam konteks pembinaan prestasi olahraga di tingkat sekolah.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi-experiment) dengan desain one-group pretest-posttest design. Dalam desain ini, kelompok subjek diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan sprint 20

meter selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu (18 kali pertemuan), dan selanjutnya diberikan tes akhir (posttest) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler futsal putra SMAN 1 Jalaksana yang berjumlah 20 pemain. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling (sampel jenuh), sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes sprint 20 meter menggunakan cone, stopwatch, meteran, dan formulir hasil tes. Setiap testee melakukan dua kali percobaan dan diambil waktu terbaik, dengan waktu istirahat 3–5 menit antar percobaan. Program latihan disusun secara progresif dengan peningkatan jumlah set dan repetisi sesuai prinsip progressive overload, menggunakan metode repetition sprint training dengan intensitas 80% hingga 100%.

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh gambaran umum data, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene's Test, uji hipotesis dengan Paired

Sample T-Test pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, serta uji N-Gain untuk mengetahui besarnya peningkatan kemampuan.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data penelitian diperoleh dari hasil pengukuran tes sprint 20 meter terhadap 20 siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Jalaksana, sebelum dan sesudah diberikan program latihan sprint 20 meter selama 6 minggu. Hasil statistik deskriptif data pre-test dan post-test disajikan pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1 Hasil Statistik Deskriptif Pre-Test dan Post-Test

Kecepatan Lari Sprint 20 Meter

Variabel	Mean	Std. Dev	N
Pre-Test	3,2560	0,13096	20
Post-Test	2,9470	0,10707	20

Sumber : Hasil Pengolahan Data (2026)

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata pre-test sebesar 3,2560 detik dan mengalami penurunan menjadi 2,9470 detik pada post-test, atau terjadi peningkatan kemampuan sebesar 0,309 detik. Penurunan waktu tempuh tersebut menunjukkan adanya

peningkatan kemampuan kecepatan lari, karena dalam tes sprint waktu yang lebih kecil menunjukkan performa yang lebih baik.

Hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pre-test sebesar 0,888 dan post-test sebesar 0,973 (keduanya $> 0,05$), sehingga data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas dengan Levene's Test memperoleh nilai signifikansi 0,472 ($> 0,05$), sehingga data dinyatakan homogen. Dengan terpenuhinya kedua uji prasyarat tersebut, analisis dilanjutkan menggunakan statistik parametrik, yaitu Paired Sample T-Test.

Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample T-Test

Mean Diff.	t	df	Sig. (2-tailed)
0,309	54,136	19	0,000

Sumber : Hasil Pengolahan Data (2026)

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sprint 20 meter terhadap peningkatan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1

Jalaksana. Hasil analisis N-Gain memperoleh nilai rata-rata sebesar 0,0948 yang termasuk dalam kategori rendah, mengindikasikan bahwa meskipun pengaruh latihan bersifat signifikan secara statistik, besaran peningkatan relatif terhadap potensi maksimum tergolong kecil, kemungkinan karena kemampuan awal sampel yang sudah cukup baik.

Peningkatan kemampuan kecepatan terjadi karena latihan sprint memberikan stimulus terhadap sistem neuromuskular, yaitu kemampuan saraf dan otot untuk bekerja secara cepat dan efisien dalam menghasilkan gerakan. Latihan dengan intensitas tinggi dan jarak pendek mampu meningkatkan koordinasi antara sistem saraf dan otot sehingga kontraksi otot menjadi lebih cepat dan efektif, serta mendorong adaptasi pada serabut otot tipe II yang berperan dalam gerakan eksplosif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Insan et al. (2022) yang menunjukkan bahwa latihan sprint 20 meter memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola (dribbling) pada pemain futsal. Sejalan pula dengan

hasil penelitian Reza dan Suripto (2021) yang menemukan bahwa latihan repetition sprint efektif dalam meningkatkan kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal. Selain itu, Septyana et al. (2024) juga menemukan bahwa program latihan intensif selama enam minggu memberikan pengaruh besar terhadap peningkatan sprint 20 meter pada pemain futsal tingkat sub-elit. Dalam permainan futsal, kemampuan sprint merupakan komponen penting karena pemain dituntut melakukan akselerasi berulang dalam jarak pendek, baik saat menyerang, bertahan, maupun melakukan transisi permainan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan sprint 20 meter terhadap kecepatan lari siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Jalaksana, dapat disimpulkan bahwa pemberian program latihan sprint 20 meter selama 6 minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan lari siswa. Nilai rata-rata pre-test sebesar 3,2560 detik menurun menjadi 2,9470 detik pada post-test, dengan hasil uji Paired Sample T-Test

menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Meskipun hasil uji N-Gain menunjukkan kategori peningkatan yang tergolong rendah (0,0948), latihan sprint 20 meter tetap terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari.

Bagi pelatih ekstrakurikuler futsal, latihan sprint 20 meter dapat dijadikan salah satu variasi program latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan pemain. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan kelompok kontrol, memperbesar jumlah sampel, atau mengombinasikan latihan sprint dengan metode latihan lain seperti plyometric, agility, maupun strength training agar dapat diketahui pengaruh yang lebih luas terhadap kemampuan fisik pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aguss, R. M., & Yuliandra, D. R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274.
- Antara, W., Yasa, P. M., & Suarjana, N. (2017). Pelatihan Lari Sprint Jarak 20 Meter 5 Repetisi 4 Set Dan 10 Repetisi 2 Set Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter Siswa Putra Peserta Ekstra Atletik SMP Negeri 4 Mengwi Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 3(1), 28–32.
- Ghozali, I. (2020). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 21*. Semarang: Badan Penerbit UNDIP.
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139.
- Marwinda, T. D. N., & Danardono, D. (2024). Perbandingan Iuran Normal Pensiun Metode Entry Age Normal dan Projected Unit Credit dengan Suku Bunga CIR (Cox Ingersoll Ross). *Jurnal Pembelajaran Dan Matematika Sigma (JPMS)*, 10(2), 133–138.
- Perdana, D. A., Sudijandoko, A., Fikri, M. D., & Dewi, R. C. (2024). Pengaruh olahraga tradisional terhadap peningkatan kebugaran siswa. *Jurnal Porkes*, 7(1), 34–44.
- Reza, D. S., & Suropto, A. W. (2021). Pengaruh Latihan Hollow Sprint Dan Repetition Sprint Terhadap Kecepatan Lari Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP N 33 Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 160–167.
- Septyana, M. T., Purnama, S. K., & Nugroho, H. (2024). Pengaruh Plyometric Training Terhadap Kemampuan Sprint Pemain Futsal. *Prosiding Seminar Nasional*

Keguruan Dan Pendidikan (SNKP),
2(1), 306–310.

Siregar, I., & Damayanti, S. (2023).
Model Permainan (Games) Dalam
Pembelajaran Lari Jarak Pendek
(Sprint). Tasikmalaya: Rumah
Cemerlang.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian*
Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

William, W., & Hita, H. (2019).
Mengukur tingkat pemahaman
pelatihan powerpoint menggunakan
quasi-experiment one-group
pretest-posttest. *Jurnal SIFO*
Mikroskil, 20(1), 71–80.