



## **Tingkat Akselerasi Pemain yang Tergabung Dalam Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis**

**Ilham Muhamad Sidiq<sup>1</sup>, Sri Maryati<sup>2</sup>, Hendra Rustiawan<sup>3</sup>**  
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: [ilhammuhamadsidiq@gmail.com](mailto:ilhammuhamadsidiq@gmail.com)

### **ABSTRACT**

This studied aims to determined the level of acceleration of soccers extracurricular members at MAN 3 Ciamis. This studied used a survey method with tests and measurements. The population of this research was the male students of MAN 3 Ciamis which operates as many as 35 students. The research instrument used to collect data was a 30 meter acceleration test. Based on data analysis using SPSS 24 series, the results of data processing consist of the average test result of 30 meters acceleration test is 4.78 seconds. The result of the normality test is 0.112, which is greater than 0.05, which means that it is normally distributed. The percentage of agility consists of perfect category reaching 1 student or 2.86%, good category reaching 10 students or 28.57%, category enough to visit 6 students or 17.14%, category less visiting 6 students or 17.14 %, and the very poor category found 12 students or 12%. The conclusion was that the level of acceleration ability of players who were members of soccer extracurricular at MAN 3 Ciamis was included in the category of less and less. Suggestion. This instrument test could be recommended for alternative agility tests

**Keywords:** *Acceleration, Extracurricular, Soccer, 30 metre acceleration test*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat akselerasi anggota ekstrakurikuler sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode survei dengan tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah siswa putra MAN 3 Kabupaten Ciamis yang berjumlah sebanyak 35 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah tes *30 metre acceleration test*. Berdasarkan analisis data menggunakan SPSS serie 24, hasil pengolahan data terdiri dari rata-rata hasil tes *30 metre acceleration test* adalah 4.78 detik. Hasil uji normalitas adalah 0.112 lebih besar dari 0.05 artinya berdistribusi normal. Persentase kelincahan terdiri dari kategori sempurna berjumlah 1 orang siswa atau 2,86 %, kategori baik berjumlah 10 orang siswa atau 28,57 %, kategori cukup berjumlah 6 orang siswa atau 17,14 %, kategori kurang berjumlah 6 orang siswa atau 17,14 %, dan kategori kurang sekali berjumlah 12 orang siswa atau 12 %. Kesimpulannya adalah tingkat kemampuan akselerasi pemain yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis termasuk pada kategori kurang dan kurang sekali. Saran. Instrument test ini dapat direkomendasikan untuk alternatif tes kelincahan.

**Kata Kunci:** *Akselerasi, Ekstrakurikuler, Sepakbola, 30 metre acceleration test.*

### **Cara sitasi:**

Sidiq, I. M. dkk (2021). Tingkat Akselerasi Pemain Yang Tergabung Dalam Ekstrakurikuler Sepakbola Di Man 3 Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 12-20.

### **Sejarah Artikel:**

Dikirim 16-07-2021, Direvisi 23-08-2021, Diterima. 07-11-2021

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah cabang olahraga yang paling populer serta digemari oleh berbagai kalangan. Meskipun masa pandemik covid-19 ini namun animo masyarakat terutama kaum laki-laki senantiasa tidak akan terlepas dari sepakbola, apalagi di bulan juli ini ajang pertandingan piala eropa dan piala amerika latin yang hampir berbarengan pelaksanaan pertandingannya. (Rohendi et al., 2020). Dengan demikian penulis berasumsi bahwa cabang olahraga sepakbola ini memang tidak akan surut baik itu dari pemain, penonton dari berbagai lapisan masyarakat.

Penelitian ini akan mengungkapkan salah satu faktor yang berperan dalam sepakbola yang dilihat dari kebutuhan kondisi fisik di lapangan yaitu akselerasi. Hal ini diungkap oleh penulis karena berdasarkan pengamatan di lapangan saat menjadi guru PPL di MAN 3 Kabupaten Ciamis ketika bergabung untuk membantu guru olahraga pada ekstrakurikuler sepakbola terdapat beberapa kelemahan yang dimiliki oleh para siswanya dan salah satunya adalah tingkat akselerasinya yang paling menonjol di antara kelemahan-kelemahan yang lain. Sehingga penulis melakukan penelitian pada komponen kondisi fisik akselerasi.

Akselerasi adalah suatu latihan yang bermain antara tempo cepat dengan tempo lambat serta adanya variasi irama seperti adanya lari, *jogging*, pergerakan merubah arah, dan disertai dengan lari cepat atau *sprint* (Giyatno, 2017). Ada juga yang berpendapat bahwa akselerasi adalah suatu percepatan dengan adanya tahapan-tahapan yang terdiri dari lambat, kemudian cepat, dan lambat lagi, kemudian terakhir di lakukan berlari cepat dengan memberikan istirahat di antara proses latihan akselerasi (Ariyantini et al., 2014). Pengertian lain tentang akselerasi merupakan model latihan yang dimulai dengan lari pelan, kemudian kecepatan ditambah, dan terakhir dengan melakukan lari *sprint* (Said, 2008). Pendapat terakhir bahwa akselerasi merupakan suatu percepatan dengan tahapan yang terdiri dari lari pelan atau *jogging*, kemudian penambahan kecepatan lari/*striding*, dan lari cepat/*sprint* (Agus, 2010). Berdasarkan penjelasan pengertian akselerasi dari penelitian terdahulu penulis menyimpulkan bahwa akselerasi adalah suatu proses latihan yang dimulai dari pergerakan yang pelan, kemudian ditambah irama kecepatan pergerakan, dan terakhir adalah adanya pergerakan yang sangat cepat atau maksimal.

Beberapa penelitian terdahulu yang membahas tentang akselerasi seperti pada penelitian untuk meningkatkan anaerobik, *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan memberikan pelatihan lari akselerasi dan latihan lari interval pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suela Lombok Timur. Hasil yang didapat adalah bahwa pelatihan lari akselerasi dan latihan lari interval mampu meningkatkan anaerobik, *power* otot tungkai dan kecepatan lari dengan memberikan pelatihan lari akselerasi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Suela Lombok Timur (Evitamala et al., 2019). Penelitian yang lain mengungkapkan bahwa melakukan pergerakan dengan kecepatan yang maksimal dalam sepakbola membutuhkan komponen kondisi fisik seperti kecepatan, akselerasi, dan kelincahan yang baik. Namun masing-masing komponen kondisi fisik tersebut tidak berkolerasi satu sama lain, hanya pada masing-masing komponen kondisi fisik tersebut (kecepatan, akselerasi, dan kelincahan) terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap pergerakan yang membutuhkan kecepatan secara maksimal (Little & Williams, 2005). Ada juga penelitian yang menganalisis akselerasi antara sepakbola dengan futsal dengan menggunakan peralatan fotosel dengan sensor fotolistrik. Posisi fotosel disimpan pada garis start sprint dan akhir dengan jarak 10 meter. Hasilnya bahwa pemain futsal lebih baik dibandingkan dengan pemain sepakbola (Beltrão & Aidar, 2008). Penelitian yang lain untuk menguji akselerasi secara maksimal terhadap kecepatan merubah arah (COD), penurunan kecepatan merubah arah (deficit COD), kecepatan sprint secara lurus. Hasilnya bahwa pemain profesional yang memiliki kecepatan pergerakan yang baik mampu

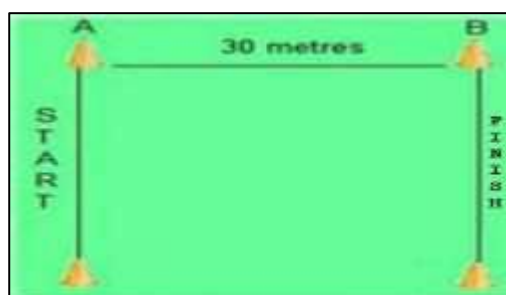
menghasilkan akselerasi secara maksimal terutama pada tes *multidirectional speed test* (Loturco et al., 2019).

Dengan demikian kebutuhan akselerasi pemain sepakbola sangat penting sekali terutama saat bertanding, namun bukan berarti komponen kondisi fisik yang lain tidak diperhatikan, sebaliknya komponen kondisi fisik yang lain pun harus tetap dilatih juga (Rustiawan et al., 2021). Penelitian ini hanya mengungkapkan pada akselerasi karena apabila tidak memiliki akselerasi yang cukup baik akibatnya akan selalu tertinggal oleh pemain lawan dalam menguasai bola maupun pergerakan tanpa bola. Maka dari itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat kemampuan akselerasi pemain sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis, hal ini berdasarkan pengamatan di lapangan salah satu kelemahan yang paling terlihat yaitu dimulai dari pergerakan lambat, agak cepat, sampai dengan pergerakan yang harus cepat namun pada kenyataannya tidak terlihat adanya akselerasi secara maksimal terutama saat bertanding. Hal ini sesuai dengan penelitian dengan mengukur akselerasi dan kecepatan maksimal pemain profesional sepakbola Australia. Hasilnya bahwa melakukan akselerasi ketika pergerakan yang lambat sedangkan pada pergerakan cepat seperti lari *sprint* atau pergerakan merubah arah dengan cepat belum terlihat. Untuk itu akselerasi sangat dibutuhkan dalam berbagai kondisi terutama di lapangan saat bertanding (Varley & Aughey, 2013)

Penulis melakukan penelitian hanya pada komponen kondisi fisik akselerasi untuk mengetahui kemampuan dasar yang dimiliki dari masing-masing pemain sepakbola siswa MAN 3 Kabupaten Ciamis dan berdasarkan latar belakang hasil pengamatan di MAN 3 Kabupaten Ciamis dan referensi dari berbagai penelitian terdahulu maka penulis mengajukan judul penelitian adalah, “Tingkat Akselerasi Anggota yang Tergabung Dalam Ekstrakurikuler Sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis.” Dan rumusan masalah penelitian yang diajukan adalah, “Seberapa besar tingkat akselerasi anggota ekstrakurikuler sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis?”

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah survei. Populasi yang digunakan adalah siswa putra yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis. Jumlah sampel penelitian adalah 35 orang siswa putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrument tes yang digunakan adalah *30 metre acceleration test* dari (Mackenzie, 2005).



Gambar: 1. *30 metre acceleration test*  
(Mackenzie, 2005)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah hasil *30 metre acceleration test*. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes agar siswa paham pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan adalah :

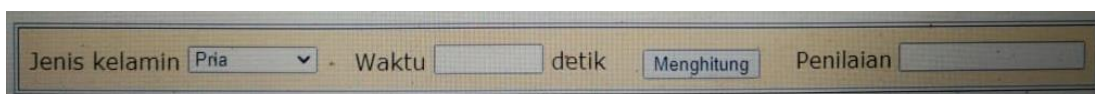
1. Lapangan olahraga yang berjarak 40 m lebih atau lapangan sepak bola.
2. Laptop atau handphone android yang terhubung dengan internet.

3. Buka website <https://www.brianmac.co.uk/30accel.htm>
4. Asisten atau pembantu

Langkah-langkah dalam pelaksanaan tes ini adalah sebagai berikut :

1. Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit
2. Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit
3. Asisten menandai bagian lurus sepanjang 30 meter dengan kerucut
4. Siswa mulai pada waktunya sendiri dan berlari secepat mungkin dalam jarak 30 meter.
5. Asisten memulai stopwatch pada langkah kaki pertama siswa setelah memulai dan menghentikan stopwatch saat batang tubuh siswa melewati garis finish.
6. Pengujian dilakukan 3 kali.
7. Asisten menggunakan catatan waktu tercepat untuk menilai kinerja siswa.

Selanjutnya untuk mengetahui hasil tes *30 metre-acceleration test* yang paling paling tercepat kemudian dimasukkan pada aplikasi online di bawah ini.



Gambar 2 Pemasukan Hasil Secara Online

Sumber: (Mackenzie, 2005) <https://www.brianmac.co.uk/30accel.htm>

**Tabel 1**  
**Norma Akselerasi dan Kecepatan**

Jenis Kelamin	Sempurna	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
Pria	< 4.0 detik	4.0 - 4.2 detik	4.3 - 4.4 detik	4.5-4.6 detik	> 4.6 detik
Perempuan	< 4.5 detik	4.5 - 4.6 detik	4.7- 4.8 detik	4.9-5.0 detik	> 5.0 detik

Sumber : (Mackenzie, 2005) <https://www.brianmac.co.uk/30accel.htm>

Pengolahan analisis data statistika pada penelitian ini menggunakan SPSS serie 24 dari (McCormick et al., 2015).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data dalam penelitian ini berupa analisis deskriptif persentase dari hasil survei yang dilaksanakan oleh penulis. Metode analisis ini adalah berupa menganalisis data dari hasil penelitian dengan cara menggambarkan hasilnya dalam jumlah persen. Dengan analisis data ini akan diperoleh seberapa besar persentase mahasiswa dalam kategori baik, sedang, dan kurang.

### 1. Deskripsi Data

Deskripsi data menyajikan hasil pengolahan data secara deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik diagram di bawah ini.

**Tabel 2**  
**Deskripsi Data Pengukuran 30 Metre Acceleration Test**

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi
Ekskul sepakbola	35	4.78	0.85	0.73	3.59	7.04

Dari tabel 1 dapat diketahui nilai rata-rata tes *30 metre acceleration test* untuk tim ekstrakurikuler sepakbola adalah 5.20 detik. Standar deviasi adalah 0.92. Varians adalah 0.84. Sedangkan nilai akselerasi dan kecepatan yang paling rendah adalah 4.05 detik dan nilai akselerasi dan kecepatan yang paling tinggi adalah 7.20 detik.

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data tersebut normal atau tidak, namun pada penelitian ini normalitas data tidak terlalu dibutuhkan karena hanya ingin mengetahui tentang akselerasi dan kecepatan pada siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola. Berdasarkan hasil analisis pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS serie 24 terdapat tabel uji normalitas sehingga penulis mencantumkan di bawah ini.

**Tabel 3**  
**Data Uji Normalitas Pengukuran 30 Metre Acceleration Test**

Kategori	Shapiro-Wilk		Sig.
	Statistic	df	
Ekskul sepakbola	0.923	35	0.112

Berdasarkan kriteria keputusan dan uji kenormalan dari tabel 3 dan diketahui bahwa data dari *30 metre acceleration test* pada siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola adalah 0.112 artinya data tersebut normal karena  $> 0.05$  dari tabel hasil uji normalitas *shapiro-wilk*. Sebenarnya penulis memilih *shapiro-wilk* di karenakan jumlah sampel penelitian di bawah 50 orang. Sehingga penulis menggunakan data berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel *shapiro-wilk*.

## 3. Persentase Akselerasi

Langkah selanjutnya adalah hasil pengukuran persentase akselerasi dan kecepatan dari masing-masing siswa yang akan dijelaskan di bawah ini pada tabel 4 sebagai berikut.

**Tabel 4**  
**Kategori Hasil Tes 30 Metre Acceleration Test**

No	Subjek	Jenis Kelamin	Usia (Tahun)	Norma Persentase	
				Hasil (detik)	Kategori
1	A	Putra	17 Tahun	4,32 detik	Cukup
2	B	Putra	17 Tahun	4,10 detik	Baik
3	C	Putra	18 Tahun	4,20 detik	Baik
4	D	Putra	17 Tahun	4,19 detik	Kurang
5	E	Putra	19 Tahun	5,06 detik	Kurang sekali
6	F	Putra	18 Tahun	4,15 detik	Kurang
7	G	Putra	18 Tahun	6,16 detik	Kurang sekali
8	H	Putra	17 Tahun	4,05 detik	Baik
9	I	Putra	17 Tahun	4,31 detik	Cukup
10	J	Putra	19 Tahun	4,11 detik	Baik
11	K	Putra	18 Tahun	4,15 detik	Baik
12	L	Putra	17 Tahun	4,43 detik	Cukup
13	M	Putra	17 Tahun	4,36 detik	Cukup
14	N	Putra	18 Tahun	6,15 detik	Kurang sekali
15	O	Putra	18 Tahun	4,23 detik	Baik
16	P	Putra	18 Tahun	5,22 detik	Kurang sekali
17	Q	Putra	17 Tahun	5,37 detik	Kurang sekali
18	R	Putra	18 Tahun	4,55 detik	Kurang
19	S	Putra	18 Tahun	4,58 detik	Kurang
20	T	Putra	19 Tahun	6,46 detik	Kurang sekali
21	U	Putra	18 Tahun	5,32 detik	Kurang sekali
22	V	Putra	17 Tahun	5,15 detik	Kurang sekali
23	W	Putra	18 Tahun	6,35 detik	Kurang sekali
24	X	Putra	18 Tahun	4,55 detik	Kurang
25	Y	Putra	18 Tahun	7,04 detik	Kurang sekali
26	Z	Putra	17 Tahun	4,42 detik	Cukup
27	AA	Putra	18 Tahun	4,25 detik	Baik

**Tabel 4 Lanjutan**  
**Data Hasil Tes 30 Metre Acceleration Test**

No	Subjek	Jenis Kelamin	Usia	Norma Persentase	
				Hasil	Kategori
28	BB	Putra	18 Tahun	6,11 detik	Kurang sekali
29	CC	Putra	19 Tahun	5,44 detik	Kurang sekali
30	DD	Putra	19 Tahun	4,38 detik	Cukup
31	EE	Putra	18 Tahun	4,05 detik	Baik
32	FF	Putra	18 Tahun	4,14 detik	Baik
33	GG	Putra	17 Tahun	3,59 detik	Sempurna
34	HH	Putra	18 Tahun	4,12 detik	Baik
35	II	Putra	18 Tahun	4,52 detik	Kurang

Berdasarkan tabel 4 memperlihatkan bahwa hasil yang didapat dari masing-masing siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola beragam seperti kategori kurang sekali, kurang, cukup, dan baik. Sedangkan untuk kategori baik sekali tidak ada, namun hal ini dapat dimaklumi karena penelitian ini hanya melakukan pengambilan data satu kali dengan menggunakan metode survei yaitu melakukan teknik tes dan pengukuran saja dengan tujuan untuk mengetahui tingkat akselerasi sesuai keadaan yang dimiliki siswa secara normal tanpa adanya perlakuan atau pelatihan.

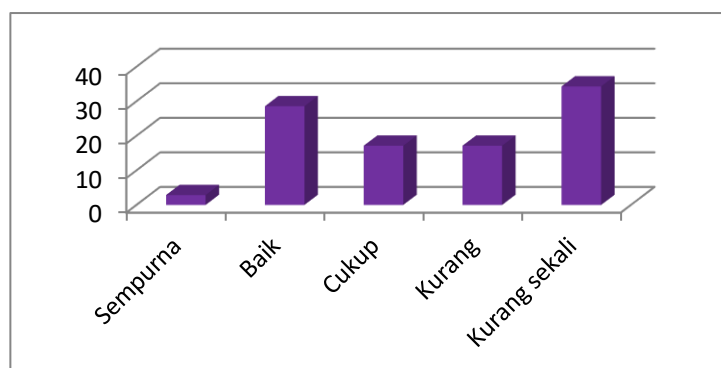
Selanjutnya adalah distribusi frekuensi persentase akselerasi dari masing-masing kategori yang akan terlihat pada tabel 5 di bawah ini.

**Tabel 5**  
**Distribusi Frekuensi Persentase Kelincahan**

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	< 4.0 detik	Sempurna	1	2,86 %
2	4.0 - 4.2 detik	Baik	10	28,57 %
3	4.3 - 4.4 detik	Cukup	6	17,14 %
4	4.5-4.6 detik	Kurang	6	17,14 %
5	> 4.6 detik	Kurang sekali	12	34,29 %
Jumlah			35	100%

Berdasarkan tabel 5 di atas memperlihatkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepak bola MAN 3 Kabupaten Ciamis masuk pada beberapa kategori, seperti kategori sempurna berjumlah 1 orang siswa atau 2,86 %, kategori baik berjumlah 10 orang siswa atau 28,57 %, kategori cukup berjumlah 6 orang siswa atau 17,14 %, kategori kurang berjumlah 6 orang siswa atau 17,14 %, dan kategori kurang sekali berjumlah 12 orang siswa atau 12 %.

Selanjutnya adalah penerapan distribusi frekuensi gambarkan pada diagram batang dengan tujuan agar lebih mudah dipahami serta menambah ketegasan penjelasan yang akan terlihat pada diagram 1 di bawah ini.



**Diagram 1 30 Metre-Acceleration Test**  
**Sumber : Penulis (2021)**

Berdasarkan diagram batang pada gambar 1 menunjukkan bahwa kategori sempurna adalah hasil yang paling kecil sebesar 2,86 %. Pada kategori baik memperlihatkan hasil sebesar 28,57 %. Pada kategori cukup memperlihatkan hasil sebesar 17,14 %, hal ini sama dengan kategori kurang sebesar 17,14 %, dan yang terakhir adalah kategori kurang sekali sebesar 34,29 %, kategori ini merupakan paling besar. Kesimpulannya bahwa masih banyak siswa ekstrakurikuler sepakbola yang memiliki akselerasinya di bawah rata-rata.

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data hasil pengambilan di lapangan terdapat beberapa penjelasan seperti deskripsi data, normalitas data, dan persentase *30 metre acceleration test* yang akan dibahas adalah sebagai berikut :

1. Bagaimanapun kegiatan olahraga yang dilakukan terutama dilingkungan sekolah harus tetap didampingi oleh pelatih atau pun guru olahraga yang memegang ekstrakurikuler sepakbola karena pada masa remaja menuju dewasa yaitu tingkatan sekolah menengah atas masih membutuhkan bimbingan dan pengawasan agar kegiatan olahraga dapat berjalan dengan baik sehingga memiliki manfaat terutama untuk kondisi fisik yaitu akselerasi dan kecepatan yang masih di bawah rata-rata.
2. Pemain sepakbola yang masuk pada kategori baik hanya 10 orang, ini dapat dijadikan tolak ukur untuk memberikan motivasi kepada siswa yang lain terutama yang memiliki nilai tes di bawah rata-rata agar mengikuti latihan yang sama dengan siswa yang memiliki kategori baik.
3. Hasil data *30 metre acceleration test* ini dapat dijadikan sebagai dasar dalam membuat program pembinaan karena penelitian ini hanya memberikan tes dan tanpa memberikan pelatihan atau treatment kepada para pemain sepakbola.
4. Perhatian kepada praktisi pendidikan jasmani di sekolah seperti guru pendidikan jasmani yang senantiasa memberikan informasi tentang kondisi fisik pada akselerasi, setidaknya memberikan penjelasan tentang asupan makanan yang mengandung nutrisi atau gizi tinggi, serta pola hidup aktif agar memiliki kualitas hidup yang baik tanpa rentan terjangkit penyakit, seperti berolahraga secara rutin dengan mengikuti prinsip atau aturan FITT (*frekuensi, intensity, type, and time*).

Penelitian yang sudah dilaksanakan tidak hanya membahas tentang kajian yang memang menjadi pokok penelitian, namun ketika melakukan penelitian terutama di lapangan tidak jarang menemukan sesuatu yang baru diluar pokok utama penelitian. Beberapa penemuan tersebut akan diungkapkan dalam diskusi penemuan sebagai berikut :

1. Menambah informasi tentang pengukuran adanya tes untuk olahraga sepakbola da salah satunya adalah *30 metre acceleration test* yang dapat dijadikan salah satu rekomendasi untuk mengetahui kemampuan setiap masing-masing individu pemain dan mengetahui bahwa kemampuannya tersimpan dan pelatih atau guru olahraga harus bisa memberikan motivasi kepada para siswanya agar dapat mengejar ketertinggalannya dan mampu menyamai kemampuan dengan siswa lainnya.
2. Penelitian ini dapat dilanjutkan dengan metode penelitian lain dan sebagai dasarnya adalah data hasil tes *30 metre acceleration test* dapat dijadikan data awal. Seperti metode penelitian eksperimen atau yang lainnya. Agar perkembangan dan peningkatan para siswa terpantau dengan baik.
3. Penelitian ini dapat dijadikan langkah awal untuk status atau karakteristik bahkan penelitian lain menyebutkan dengan istilah profil. Tujuannya agar guru maupun pelatih memiliki data kondisi fisik baik untuk akselerasi dan kecepatan atau yang lainnya.
4. Penelitian ini menemukan adanya ketidakpercayaan bagi sebagian siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola seperti belum memiliki rasa percaya diri, sehingga tidak memiliki rasa kompetisi atau bersaing dalam meningkatkan atau mengejar ketertinggalan kemampuan kondisi fisiknya. Ini merupakan suatu pekerjaan

rumah bagi pelatih atau pun guru olahraga untuk memberikan motivasi dalam menciptakan rasa percaya diri bagi seluruh pemain sepakbola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan akselerasi pemain yang tergabung dalam ekstrakurikuler sepakbola di MAN 3 Kabupaten Ciamis termasuk pada kategori kurang dan kurang sekali.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan tolak ukur dalam meningkatkan kemampuan akselerasi dan kecepatan dengan memberikan program latihan yang baik.
2. Memberikan rekomendasi bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian yang sama dengan metode yang berbeda agar perkembangan penelitian pada bidang kondisi fisik terutama untuk akselerasi dan kecepatan semakin banyak dan berkembang.
3. Hasil penelitian ini menjadi bahan evaluasi dalam membuat program latihan yang mampu meningkatkan akselerasi dan kecepatan bagi guru olahraga atau pun pelatih sepakbola.
4. Manfaat penelitian tidak hanya terasa pada para siswa yang menjadi sampel penelitian, namun dapat dikembangkan menjadi penelitian kerjasama dengan lembaga pendidikan yang lain.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada dosen pembimbing 1 dan 2 yang telah mengarahkan dan memberikan masukan agar skripsi penulis selanjutnya dapat dijadikan artikel penelitian dalam bentuk publikasi karya sebagai pemenuhan artikel penelitian mahasiswa. Ucapan terima kasih juga kepada pihak sekolah MAN 3 Kabupaten Ciamis yang telah memberikan izin penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, A. (2010). Pengaruh Metode Latihan Acceleration Sprint Terhadap Kecepatan Lari Pemain Sepakbola Putra Wijaya Kota Padang. *Jurnal Sporta Sainika*, 1(2), 88–99. <http://sportasainika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/34>
- Ariyantini, K. M., Tianing, N. W., & Artini, I. G. A. (2014). Pelatihan Lari Akselerasi Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Daripada Pelatihan Lari Interval Pada Siswa SMA di Kabupaten Badung. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 2(1), 19–23. [https://simdos.unud.ac.id/uploads/file\\_penelitian\\_1\\_dir/dfdbd7c7f0e7449ddbea88a79843dcae.pdf](https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/dfdbd7c7f0e7449ddbea88a79843dcae.pdf)
- Beltrão, J. A., & Aida, F. J. A. (2008). Acceleration capacity in futsal and soccer players. *Fitness & Performance Journal*, 7(4), 224–228. <https://doi.org/10.3900/fpj.7.4.224.e>
- Evitamala, L., I Nyoman Adiputra, L. P. R. S., Adiputra, L. M. I. S. H., Griadhi, I. P. A., & Purnawati, S. (2019). Efek Pelatihan Lari Akselerasi dan Pelatihan Lari Interval di Pantai Berpasir Dalam Meningkatkan Kemampuan Anaerobik, Power Otot Tungkai dan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Suela Lombok Timur Tahun Pelajaran 2018/2019. *Sport and Fitness Journal*, 7(3), 38–44.



<https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/download/52663/31188>

- Giyatno. (2017). Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas IV Di SD Negeri IV Giriwoyo. *Jurnal Pembelajaran Olahraga*, 3(1), 29–43. <http://ojs.unpkediri.ac.id/index.php/pjk/index>
- Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(1), 76–78. <https://doi.org/10.1519/14253.1>
- Loturco, I., Pereira, L. A., Freitas, T. T., Alcaraz, P. E., Zanetti, V., Bishop, C., & Jeffreys, I. (2019). Maximum acceleration performance of professional soccer players in linear sprints: Is there a direct connection with change-of-direction ability? *PLoS ONE*, 14(5), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0216806>
- Mackenzie, B. (2005). *101 Performance Evaluation tests* (B. Mackenzie (ed.); First). [jonathan.pye@electricwordplc.com](mailto:jonathan.pye@electricwordplc.com). %0A101 evaluation testsshahroodut.ac.ir
- McCormick, K., Salcedo, J., & Poh, A. (2015). SPSS Statistic For Dummies. In *John Wiley & Sons, Inc.* (3rd editio). John Wiley & Sons, Inc.
- Rohendi, A., Rustiawan, H., Rustandi, E., & Sudrazat, A. (2020). Perbandingan Latihan Pass and Drill Circle dengan Pass and Follow Drill Square terhadap Peningkatan Passing Pendek pada Cabang Olahraga Sepakbola. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 12(1), 31–38. <https://ejournal.upi.edu/index.php/JKO/article/viewFile/24011/11678>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Said, H. (2008). Peran Interval Sprint, Akselerasi Sprint, Hollow Sprint Terhadap Peningkatan Kecepatan Siswa Sekolah Sepak Bola Gorontalo. *Jurnal Inovasi*, 5(1), 1–8. <http://ejournal.ung.ac.id/index.php/JIN/article/view/828>
- Varley, M. C., & Aughey, R. J. (2013). Acceleration Profiles in Elite Australian Soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 34(1), 34–39. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1055/s-0032-1316315>