

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT TERHADAP
PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI KLUB SEPAK BOLA U-17
MARTAPURA FC**

SKRIPSI

Oleh:

Fetra Sumando Siregar

06061281823026

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
BERLARI KLUB SEPAK BOLA U-17 MARTAPURA
FC**

SKRIPSI

Oleh :

FETRA SUMANDO SIREGAR

NIM : 06061281823026

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya**

Mengesahkan:

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**



Pembimbing,



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
BERLARI KLUB SEPAK BOLA U-17 MARTAPURA
FC**

SKRIPSI

Oleh :

FETRA SUMANDO SIREGAR

NIM : 06061281823026

Disetujui Untuk Diajukan Dalam Ujian Akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
BERLARI KLUB SEPAK BOLA U-17 MARTAPURA
FC**

SKRIPSI

Oleh:

FETRA SUMANDO SIREGAR

NIM : 060612818

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Sabtu

Tanggal : 9 Desember 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd



2. Anggota : Dr. Herry Yusfi, M.Pd



**Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

SURAT PERNYATAAN

Saya Bertanda Tangan Dibawah Ini :

Nama : Fetra Sumando Siregar
Nim : 06061281823026
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed Chute* Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak Bola U-17 Martapura Fc” ini benar-benar saya kerjakan sendiri dan saya tidak menjiplakan atau mengutip dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ke ilmunan yang berlaku sesuai Dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan didalam skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap ke aslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Indralaya, Januari 2024

Yang membuat pernyataan.

A handwritten signature in black ink is written over a 1000 Rupiah stamp. The stamp is yellow and features the Garuda Pancasila emblem, the text 'REPUBLIK INDONESIA', '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '4088AAJX014111699'.

Fetra Sumando Siregar

NIM.06061281823026

PERSEMBAHAN

Segala puji dan syukur kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah memberikan rahmat, pertolongan dan anugerah-Nya melalui orang-orang yang membimbing dan mendukung dengan memberiku semangat, inspirasi, nasehat, do'a, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan di bangku perkuliahan. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun yang tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Kedua Orang Tuaku, Ayahku Jhonson Siregar, ibuku Pariama Sihombing, kakakku Siska Defriana Siregar dan Alexander Siregar , adikku Artha Lidya Siregar, yang selamanya akan selalu memberikan kasih sayang, semangat, pengorbanan serta doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran dan kesuksesanku. Gelar sarjana ini kupersembahkan untuk kalian Bapak dan Ibuku. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa perih dan sulit. Sungguh impian terbesarku adalah untuk membahagiakan dan membanggakan kalian.
- Keluarga besarku, Kakek, Nenek, Paman, Bibi, Sepupu dan lainnya yang ada di Belitang.
- Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani dan kesehatan Ibu Destriani, M.Pd yang telah memfasilitasi dan memberikan ilmu sehingga dapat membuat saya bisa menyelesaikan perkuliahan dan skripsi dengan baik.
- Terimakasih kepada Bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd selaku dosen pembimbing saya yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Terimakasih kepada Bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd selaku dosen penguji saya yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan masukan kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (ibu Hartati, ibu Marsiyem, ibu Destriani, ibu Destriana, ibu Silvi, bapak Sukirno, bapak Syafaruddin, bapak Meirizal, bapak Iyakrus, bapak Afrizal (Alm), bapak Waluyo(Alm), bapak Giartama, bapak Yusfi, bapak Wahyu, bapak Reza, bapak

Sholeh dan admin prodi Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terima kasih atas ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.

- Teman-teman seperjuangan khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Angkatan 2018 Universitas Sriwijaya yang telah saling membantu serta mendukung selama masa perkuliahan dan menjadikan bagian dalam perjalanan menuntut ilmu. Semoga kita bisa meraih apa yang kita inginkan.
- Terimah kasih kepada orang-orang disekitarku Febri Hariyanto, Beri Hanika, Daffa, Umar, Redi, serta adik-adik tingkatan angkatan 2019 dan 2021, yang telah memberikan semangat dan motivasi selama ini.
- Presiden klub, staff pelatih, dan pemain Sepak Bola Martapura Fc yang telah memberikan bantuan dalam skripsi ini.
- Semua rekan mahasiswa Penjaskes 2018 Universitas Sriwijaya atas kebersamaan, pertolongan dan keyakinan yang kalian berikan selama ini.
- Serta semua pihak yang memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak bisa disebutkan satu persatu.
- Agama, Bangsa, dan Almamater Kebangganku.

MOTTO

- Jika yakin dengan diri sendiri, maka semuanya akan menjadi mungkin.
- Hiduplah berdasarkan kenyataan, jangan berdasarkan humor.
- Berusahalah untuk kemajuan, bukan kesempurnaan.
- Untuk menulis tentang kehidupan pertama-tama kamu harus menjalaninya (Ernest Hemingway).

PRAKATA

Segala puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan rahmatNya sehingga skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Speed Chute* Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak Bola U-17 Martapura Fc” sebagai persyaratan untuk menyelesaikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan S.Pd) Universitas Sriwijaya. Dalam mewujutkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada bapak Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd. selaku pembimbing skripsi atas segala bimbingan dan bantuan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini, terima kasih juga kepada bapak Dr. Herry Yusfi, M.Pd. selaku dosen penguji yang telah memberikan bimbingan serta saran untuk menyelesaikan skripsi ini dan terima kasih kepada ibu Destriani, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberi kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Sriwijaya. Dr. Hartono, m. A, selaku Dekan Fkip Universitas Sriwijaya. Terimah kasih untuk seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bimbinganya selama penulis mengikuti perkuliahan.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Klub Sepak Bola Martapura Fc yang telah mengizinkan, mendukung, dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya, Januari 2024



Fetra Sumando Siregar

NIM.06061281823026

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	4
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	4
1.2.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Manfaat Teoritis	5
1.4.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Sepak Bola.....	7
2.1.1 Sejarah Perkembangan Sepak Bola Di Dunia Dan Indonesia.....	7
2.1.2 Pengertian Sepak Bola	10
2.1.3 Teknik Dasar Sepak Bola.....	11
2.2 Hakikat Latihan.....	22
2.2.1 Kecepatan.....	24
2.2.2 Speed Chute Parasut.....	26
2.3 Kajian Penelitian Yang Relevan	30
2.4 Kerangka Berpikir.....	31

2.5 Hipotesis Penelitian.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Jenis Penelitian.....	33
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	33
3.2.1 Tempat Penelitian.....	33
3.2.2 Waktu Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1 Populasi Penelitian.....	34
3.3.2 Sampel Penelitian.....	34
3.4 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	35
3.4.1 Teknik Pengumpulan Data	35
3.4.2 Instrumen Penelitian.....	35
3.5 Validitas dan Reliabiliutas Penelitian	37
3.5.1 Uji Validitas	37
3.5.2 Reliabilitas Penelitian.....	37
3.6 Teknik Analisis Data.....	38
3.6.1 Uji Prasyaratan Analisis.....	38
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	40
4.1 Hasil Penelitian	40
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	40
4.1.2 Karakteristik Sampel.....	40
4.1.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Berlari.....	40
4.1.4 Uji Normalitas	45
4.2 Pembahasan	48

4.2.1 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kecepatan Berlari	48
4.2.2 Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan <i>Speed Chute</i> Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak Bola U-17 Martapura Fc	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	51
5.1 Kesimpulan	51
5.2 Saran.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Program Latihan.....	33
Tabel 3.2 Kriteria Indeks Reliabilitas	38
Tabel 4.1 Data Hasil Pretest Kecepatan Berlari.....	41
Tabel 4.2 Deskriptif Statistik Pretest	42
Tabel 4.3 Deskriptif Statistik Postest.....	42
Tabel 4.4 Deskriptif Statistik Postest.....	44
Tabel 4.5 Perbandingan Hasil Pretest dan Postest Latihan Speed Chute Parasute Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak Bola U-17 Martapura Fc.....	44
Tabel 4.6 Uji normalitas.....	46
Tabel 4.7 Uji Homogenitas	46
Tabel 4.8 Uji-T Hasil Pretest dan Postest Kecepatan Berlari	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Menggiring dengan kaki bagian luar.....	12
Gambar 2.2 Menggiring dengan punggung kaki.....	13
Gambar 2.3 Menyundul bola.....	14
Gambar 2.4 Menendang dengan kaki bagian dalam	15
Gambar 2.5 Menendang dengan kaki bagian luar.....	16
Gambar 2.6 Menendang dengan punggung kaki.....	16
Gambar 2.7 Menghentikan bola dengan kaki bagian dalam	18
Gambar 2.8 Menghentikan bola dengan kaki bagian luar.....	19
Gambar 2.9 Menghentikan bola dengan punggung kaki	19
Gambar 2.10 Menghentikan bola dengan bagian dada	20
Gambar 2.11 Spesifikasi speed chute parasut	27
Gambar 2.12 Speed chute parasut.....	29
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	35
Gambar 4.1 Diagram Statistik Hasil Pretest	42
Gambar 4.2 Diagram Statistik Hasil Postest.....	44
Gambar 4.3 Diagram Perbandingan Hasil Pretest dan Postest Latihan Speed Chute Parasut Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak Bola U-17 Martapura Fc.....	45

PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI KLUB SEPAK BOLA U-17 MARTAPURA FC

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed chute* terhadap hasil peningkatan kecepatan berlari pada klub sepak bola U-17 Martapura Fc. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasy eksperimen* (eksperimen semu) dengan bentuk *one group pretest and posttest design*. Teknik pengumpulan data penelitian ini yaitu dengan melakukan tes awal (*pretest*) setelah itu akan diberikan latihan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali selama seminggu (*speed chute*) setelah diberikan latihan kemudian dilaksanakan tes akhir (*posttest*). Sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Akcidental sampling* yaitu dengan kriteria sampel laki-laki berusia 17 dan telah menguasai teknik dasar bermain pada klub Sepak Bola Martapura Fc yang berjumlah 40 orang. Instrumen penelitian menggunakan instrument berupa latihan *speed chute* parasut dan kecepatan berlari. Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji reliabilitas data dan uji prasyarat analisis bahwa latihan *speed chute* parasut berpengaruh terhadap hasil kecepatan berlari. Hal ini dapat dilihat dari analisis data melalui hasil uji t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 11.600 dan t_{tabel} 1.68 (df 39) dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 000. Oleh karena t_{hitung} 11.600 > t_{tabel} 1,68, dan nilai signifikansi signifikansi (2-tailed) sebesar 000 < 0,05. T_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} maka terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna), dengan demikian hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja diterima (H_a). Nilai signifikansi (2-tailed) < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara *pretest* dengan *posttest*. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang di berikan pada masing-masing variabel. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan *Speed Chute* parasut terhadap peningkatan kecepatan berlari Klub Sepak bola U-17 Martapura Fc, setelah diberikan perlakuan latihan *speed chute* parasut selama 4 minggu mengalami pengaruh yang signifikan.

Kata Kunci : Latihan *Speed Chute*, Peningkatan Kecepatan Berlari, Klub Martapura Fc

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing,



**Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd
NIP. 198801312019031011**

EFFECTS OF TRAINING SPEED CHUTE PARACHUTE TO INCREASE RUNNING SPEED AT MARTAPURA FC U-17 FOOTBALL CLUB

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of exercise speed chute on the results of increasing running speed at the U-17 football club Martapura Fc. The method used in this research is quasi experiment (pseudo-experiment) with shape one group pretest and posttest design. The data collection technique for this research is by conducting an initial test (pretest) after that you will be given training for 4 weeks with a training frequency of 4 times a week (speed chute) after being given practice then a final test is carried out (posttest). The sample in this study used the method accidental sampling namely with the sample criteria being men aged 17 and having mastered the basic techniques of playing at the Martapura Fc Football Club, totaling 40 people. The research instrument uses instruments in the form of exercise speed chute parachute and running speed. From the results of data processing and data analysis using data normality tests and data reliability tests and analysis prerequisite tests that practice speed chute The parachute influences the results of running speed. This can be seen from data analysis through the results of the t test, it can be seen that $t_{count} 11,600$ and $t_{table} 1.68$ (df 39) with a significance value (2-tailed) of 0.00. Because $t_{count} 11.600 > t_{table} 1.68$, and the significance value (2-tailed) is $0.00 < 0.05$. Q_{count} greater than t_{table} then there is a significant (meaningful) difference, thus the null hypothesis (H_0) is rejected and the working hypothesis is accepted (H_a). The significance value (2-tailed) < 0.05 indicates that there is a significant difference between pretest with posttest. This shows that there is a significant influence on the differences in treatment given to each variable. Based on the results of research on the effect of exercise speed chute parachute to increase the running speed of the Martapura Fc U-17 Football Club, after being given training treatment speed chute parachute for 4 weeks experienced a significant influence.

Keywords : *Exercise Speed Chute, Increasing Running Speed, Martapura Fc Club*

Mengetahui,

**Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.**



Destriani, M.Pd

NIP. 198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd

NIP. 198801312019031011

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga sepak bola merupakan olahraga yang digemari oleh banyak kalangan masyarakat desa maupun mancanegara dan dikenal sebagai olahraga paling favorit. Perkembangan sepak bola sangatlah pesat selain untuk melatih kebugaran jasmani. Sepak bola merupakan sebuah hiburan tersendiri untuk masyarakat umum (Ritonga, M. K., et al 2022). Sepak bola memiliki permainan yang menarik untuk diikuti terutama dari segi perkembangannya (Putri, 2022). Permainan ini sangat berkembang pesat di dunia, baik dasar permainan, sistem pertandingan, dan infrastruktur latihan. Banyak kemampuan pemain yang berkembang dimasa sekarang semua berkat perkembangan sistem sepak bola. Banyak pemain yang terlahir dari pelosok desa, untuk menjadi pemain profesional para pemain desa melewati proses yang sangat panjang (Ananto Seno, 2022) Dalam hal ini setiap desa ingin menjadi yang terbaik diantara desa lainnya, tentunya pihak desa akan mengusahakan agar tim yang dikirim untuk mengikuti turnamen adalah tim terbaik yang berasal dari putra daerah.

Pada olahraga sepak bola salah satu komponen yang penting adalah lari, namun lari yang dimaksud tidak hanya sekedar lari, karena dalam sepak bola lari digunakan untuk melewati penjagaan lawan ataupun untuk mengejar lawan (Najmudin & Sukiyandari, 2021). Selain itu lari juga digunakan untuk mencari ruang kosong untuk menyerang. Sehingga lari yang diperlukan dalam olahraga sepak bola erat kaitannya dengan kelincihan. Proses untuk mencapai semua itu salah satunya adalah melalui latihan. Latihan merupakan sebuah usaha untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga yang dipilih. *Speed Chute* dengan beban tetap dan meningkat adalah suatu sistem latihan yang dapat memperbaiki kelincihan seorang atlet. Sehingga metode latihan ini merupakan metode latihan yang dapat digunakan dan diterapkan dalam meningkatkan kelincihan pada pemain sepak bola. Parasut (*speed chute*) adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan kecepatan lebih jauh (Seno, 2022).

Didalam sepak bola fisik dan teknik sangat mempengaruhi dalam permainan tetapi mental yang dapat membuktikan pemain tersebut adalah pemain hebat atau tidak, karena setiap pemain

yang memiliki fisik dan teknik yang baik tetapi tidak memiliki mental yang baik dalam pertandingan akan mengakibatkan permainan menjadi tidak stabil (Haryudi, 2022). Tiga aspek tersebut sangat bersinergi agar pemain dapat melaksanakan pertandingan dengan baik. Permainan sepak bola setiap pemain diwajibkan mempunyai mental yang kuat, bukan hanya mental dalam pertandingan saja tetapi harus memiliki mental untuk menghadapi dari luar lapangan (Ramadhan, A. S., & Syafii, 2022). Karena sepak bola sendiri menjadi olahraga yang populer dari dulu sampai sekarang terbukti dengan banyaknya antusias penonton apabila ada pertandingan sepak bola di penjuru nusantara. Dalam melakukan pembinaan pemain sepak bola diperlukan perkembangan metode latihan untuk menunjang kemampuan pemain yang dimilikinya, seperti menendang, menggiring, dan menyundul. Pada usia remaja metode latihan sangat berpengaruh terhadap perkembangan kemampuan yang dimiliki, lantaran dalam usia ini para pemain memasuki masa perkembangan.

Pada setiap usia terdapat beberapa perbedaan tingkatan dalam program latihan (Ananda, 2022). Untuk usia 10-12 tahun pemain memasuki pengenalan program latihan. Untuk usia 13-16 tahun pemain sudah memasuki masa pengembangan program latihan dan pada usia 17-23 tahun pemain dalam masa perkembangan maksimal atau bisa disebut dengan usia keemasan dalam program latihan karena pada masa ini pemain harus siap berhadapan pada perpindahan masa menjadi pemain senior. Maka dari itu, program latihan pada usia 17-23 tahun diperlukan program yang benar-benar berpengaruh terhadap kemampuan yang dimiliki. Memaksimalkan kemampuan dasar didalam sepak bola sangatlah penting untuk mencapai puncak karir menjadi pemain professiona (Andika, 2023).

Pada dasarnya pemain sepak bola menggunakan dasar berlari untuk melakukan olahraga ini maka dari itu pemain harus memiliki kecepatan berlari yang baik agar bisa menjadi pemain sepak bola profesional. Faktor yang mempengaruhi kecepatan berlari adalah fleksibilitas, kekuatan otot, daya tahan dan jenis otot yang dimiliki pemain (Maulana, 2022). Kecepatan berlari dalam sepak bola diperlukan pada saat menggiring bola, merebut bola dari lawan dan akselerasi dalam melakukan pergerakan tanpa bola. Seorang pelatih mewajibkan pemain untuk melatih kecepatan berlari agar mendapatkan tingkat kecepatan diatas rata-rata. Selain faktor berlari, pemain sepak bola memerlukan kekuatan fisik dan juga teknik yang baik karena percuma mempunyai kecepatan berlari diatas rata-rata tetapi tidak memiliki teknik yang baik (Irfan Hidayat, 2022).

Oleh karena itu, melatih semua aspek dalam sepak bola sangat diperlukan untuk menunjang kemampuan setiap pemain sepak bola. Berlatih kecepatan berlari dalam sepak bola memiliki tujuan untuk membantu pemain memaksimalkan kemampuan kecepatan berlari semaksimal mungkin. Untuk memenuhi syarat menjadi pemain hebat salah satunya memiliki kemampuan berlari diatas rata-rata karena dasar dari sepak bola salah satunya adalah berlari (Anggara, F. T., & Subagyo, 2022). Kecepatan berlari dalam sepak bola masuk dalam kriteria akselerasi, apabila setiap pemain memiliki kecepatan berlari akan memudahkan pemain tersebut dalam melakukan akselerasi untuk melewati lawan. Indonesia memiliki pemain sepak bola yang identik dengan kecepatan berlari diatas rata-rata, itu menjadi hal istimewa yang dimiliki setiap pemain (Ananto Seno, 2022).

Dengan memaksimalkan keistimewaan yang dimiliki pemain akan berpengaruh terhadap prestasi sepak bola dikanca Internasional. Salah satunya daerah desa Martapura, banyak pemain muda potensial yang ingin menjadi pemain sepak bola tetapi terhambat oleh beberapa faktor antara lain program latihan yang kurang, fasilitas yang kurang memadai, pembinaan yang tidak maksimal, dan kurangnya wadah dalam menyalurkan potensi yang dimiliki, hal ini yang sering menghambat perkembangan potensi yang dimiliki remaja masalah ini bukan hanya di desa Martapura tetapi ini menjadi permasalahan keseluruhan daerah.

Maka dari itu, diperlukan variasi program latihan dan fasilitas yang menunjang. Kurangnya fasilitas sangat berpengaruh terhadap program latihan karena selama ini fasilitas yang diberikan hanya sebatas bola dan gawang belum ada alat yang menunjang dalam latihan, sedangkan pada saat ini sudah banyak alat atau fasilitas yang menunjang latihan pemain, salah satunya adalah *Speed Chute Parasut* alat ini berfungsi untuk memaksimalkan gerakan. Tetapi dalam konteks potensi yang dimiliki remaja di desa Martapura adalah kecepatan berlari maka dari itu perlu dilakukan penelitian terhadap alat ini berpengaruh terhadap kecepatan berlari atau tidak, apabila memiliki pengaruh pemilihan alat ini untuk program latihan akan efektif karena memiliki beberapa fungsi yaitu memaksimalkan gerakan atau akselerasi dan peningkatan kecepatan berlari. Metode latihan ini dilakukan dengan cara mengaitkan alat pada tubuh pemain dan pada saat pemain berlari parasut akan mengembang yang menimbulkan beban berasal dari angin, dengan beban yang ditimbulkan akan melatih otot kaki untuk mengeluarkan kekuatan lebih dalam Berlari.

Setelah mengetahui permasalahan tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yaitu pengaruh latihan *speed chute* terhadap peningkatan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC. Latihan ini menggunakan alat *speed chute parasute* yang berbentuk seperti terjun payung tetapi memiliki ukuran yang kecil dan diikat pada punggung pemain, latihan ini dilakukan secara berkelanjutan dengan jarak tempuh 100 meter. Dengan metode penelitian ini apakah berpengaruh terhadap kecepatan berlari pemain atau tidak. Target penelitian ini adalah klub sepak bola u-17 Martapura FC. Alasan penulis menggunakan anak usia 17-20 tahun adalah apabila metode yang diteliti berpengaruh terhadap kecepatan berlari latihan ini akan mempengaruhi perkembangan yang positif terhadap kemampuan yang dimiliki pemain tersebut. Maka dari itu penulis memberi judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Speed Chute Parasute* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Klub Sepak bola U-17 Martapura FC”

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas identifikasi masalah yang muncul yaitu:

1. Kurangnya pemahaman terhadap pola pembinaan pemain muda tingkat daerah atau desa.
2. Belum ada inovasi baru untuk melatih dan memaksimalkan kemampuan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC.
3. Belum diketahui pengaruh latihan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC
4. Belum diketahui kecepatan berlari dapat berpengaruh terhadap kecepatan gerak atau akselerasi untuk pemain klub sepak bola u-17 Martapura FC.

Melihat dari banyaknya permasalahan yang terdapat di dalam indentifikasi masalah di atas, serta penelitian itu memiliki arah dan tujuan yang jelas, maka perlu adanya batasan masalah pada penelitian ini dibatasi pada: Pengaruh latihan berlari dengan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC.

1.2.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, identifikasi masalah serta batasan masalah diatas, maka dapat penulis simpulkan rumusan didalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh

latihan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi latihan terhadap peningkatan kemampuan kecepatan berlari yang dimiliki oleh pemain klub sepak bola Martapura FC.
2. Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh Latihan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari klub sepak bola u-17 Martapura FC.

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas penelitian ini diharapkan mendapatkan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran untuk mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
- b. Untuk bahan referensi pelatih sepak bola untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dalam berlari.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Untuk Pemain Mendapatkan peningkatan dalam kemampuan kecepatan berlari untuk permainan sepak bola.
- b. Untuk Penulis Mengembangkan teori yang hasilnya dapat digunakan oleh pelatih, atlet dan aspek-aspek yang berkaitan dengan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R. . (2020). *Buku Jago Sepak bola* (Cemerlang).
- Ananda, R. (2022). *Perbedaan Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump Dan Latihan Squat Jump Terhadap Kecepatan Dan Ketepatan Shooting Pada Club Futsal Medan City 2021*.
- Ananto Seno, F. I. C. K. Y. (2022). *Pengaruh Latihan Speed Chute Parasute Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Dalam Permainan Sepak bola Anak Laki-Laki Usia 17-20 Tahun Desa Mangunharjo*.
- Andika, A. (2023). (2023). *Pengaruh Latihan Smal Sided Games Terhadap Ketepatan Umpan (Passing) Pada Pemain Sepak bola Club Ponrang Fc*.
- Anggara, F. T., & Subagyo, I. (2022). Standarisasi VO2Max Atlet Sepak bola PON Jatim 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 156-163.
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 245-256.
- Ario Yosia. (2020). *Flashback Liga Indonesia: Noda Hitam Dualisme Kompetisi 2010-2012, Jangan Sampai Terulang Lagi!*
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(4), 340–350.
- Destriana, M. P., Destriani, M. P., Yusfi, H., & Muslimin, M. P. (2021). *Model Pembelajaran Permainan Bola Voli*. Bening Media Publishing.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Gazali, N. (2016). Pengaruh metode kooperatif dan komando terhadap keterampilan teknik dasar bermain sepak bola. *Journal Sport Area*, 1(1), 56-62.
- Hamzah, M. F. (2016). Perbandingan Metode Pembelajaran Langsung Dan Metode Pembelajaran Tidak Langsung Terhadap Hasil Belajar Renang Gaya Dada (Studi Pada Siswa Kelas V Sdn Leminggir Kabupaten Mojokerto). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*.
- Haryudi, D. (2022). *Meningkatkan Akurasi Shooting Melalui Variasi Latihan Alat Target Tendangan Pada Pemain Jambi United*.

- Hermawan, I. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan (Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed Method)*. Hidayatul Quran.
- Hidayat, R. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepak bola SMA N 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 48–53.
- Hidayat, W. (2019). *Buku Pintar Sepak bola*. Anugrah.
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Sepak bola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1-9.
- Irfan Hidayat, M. (2022). *Implementasi Sistem Kontrak Pada Profesionalitas Kerja Pada Pemain Sepak bola Di Persid Jember*.
- Jinnan, M. M., & Hafidz, A. (2022). Profil Manajemen Klub Sepak bola Gresik United Fc 2021. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(1), 134–140.
- Kemala, A. (2019). Analisis Start Blok Ditinjau Dari Daya Ledak Dan Kecepatan Reaksi Pada Atlet Lari Jarak Pendek. *Motion Jurnal Riset Physical Education*, 10(1), 22–31.
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2016). Hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan menggiring bola sepak pada siswa usia 13-14 tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2).
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161.
- Maulana, A. E. (2022). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Kecepatan Lari*.
- Nasrum, A. (2018). *Uji normalitas data untuk penelitian*. Jayapangus Press Books.
- Ndiung, S., & Jediut, M. (2020). Pengembangan instrumen tes hasil belajar matematika peserta didik sekolah dasar berorientasi pada berpikir tingkat tinggi. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran*, 10(1), 94.
- Nugroho, U. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif pendidikan jasmani*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Prasetio, B., Giartama, G., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 7(2), 62-68.

- Prasetya, A. A., & Syafii, I. (2022). Pengaruh Latihan Abc Running Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Akademi Sepak bola Triple's Ku-14 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 72-78.
- Putra, H. D., & Aziz, I. (2020). kontribusi daya tahan kekuatan otot tungkai dan daya tahan kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 200 meter. *PATRIOT*, 2(1), 212–214.
- Putri, D. S. (2022). *Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kebugaran Kardiovaskular Atlet Sepak Bola Ssb Satria Mandiri Purwosari*.
- Rahayu, R. A. (2020). Pengaruh Skeptisisme Profesional Audit dan Keahlian Auditor Terhadap Kualitas Audit. *Jurnal Riset Akutansi Terpadu*, 13(2), 242-255.
- Rahmat, A., Jafar, M., & Ifwandi, I. (2015). Pengaruh Latihan Double Multiple Jump terhadap Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Menggunakan Kura-kura Bagian dalam pada Klub Jago Darussalam Banda Aceh. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(2).
- Ramadhan, A. S., & Syafii, I. (2022). Tingkat Kecemasan Pemain Sepak bola Persenga Nganjuk U17 Dalam Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(6), 36-41.
- Randa, G. (2019). *Kontribusi Power Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Yard Pada Siswa Kelas XI IPS2 SMA Negeri Sentajo Raya Kabupaten Kuantan Singingi*.
- Ridho, M. A. (2018). *Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik Smp Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun)*.
- Ritonga, M. K., Nasution, I., Vebrina, D., Harahap, I., Rambe, S., & Surayya, L. (2022). Upaya Peningkatan Olahraga Sepak Bola pada Generasi Muda sebagai Antisipasi Penyalah Gunaan Narkoba dan Kecanduan Game Online. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 142-146.
- Sandhi, D. T., & Budiwanto, S. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Menggiring Bola Menggunakan Model Variasi Dan Pengaruh Latihan Reguler Terhadap Teknik Menggiring Bola Pada Anak Latih Sekolah Sepak Bola Pabrik Gula Ngadirejo Kediri Usia 14 Tahun. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).
- Santoso, N. (2014). Tingkat Keterampilan Passing-Stoping Dalam permainan Sepak bola Pada Mahasiswa Pjkr Bangkatan 2013. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 10(2).
- Saputra, C. T. P. (2014). Pengembangan Model Pembelajaran Permainan Sepak Bola Gawang Simpai Melalui Pendekatan Perkebunan Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 01 Gadu

- Kecamatan Gunungwungkal Kabupaten Pati. *Jendela Olahraga*, 3(1).
- Satria, M. (2021). *Kontribusi Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Teriiadap Ketepatan Shooting Pemain Sepak Bola Pada Pemain Asam Kelubi Fc Pangkalan Kerinci*.
- Sinaulan, O. M., Rindengan, Y. D., & Sugiarto, B. A. (2015). Perancangan Alat Ukur Kecepatan Kendaraan Menggunakan ATMEGA 16. *Jurnal Teknik Elektro Dan Komputer*, 4(3), 60-70.
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266–276.
- Sugiyono. (2016). *Metode an Pendidikan*. Penerbit Alfabeta.
- Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). Pengaruh Latihan squat thrust terhadap kemampuan lemparan over head pass dalam permainan bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Yusfi, H. (2021). Sosialisasi Tes dan Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Laboratorium Pada Guru Pendidikan Jasmani di Kota Palembang. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(2), 31-36.