

**PENGARUH *SPEED PARACHUTE* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN *RUNNING WITH THE BALL* PADA PEMAIN
SEPAK BOLA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Program Studi
Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Disusun Oleh :
Faza Mujahid Adlha
2008600

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH *SPEED PARACHUTE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
RUNNING WITH THE BALL PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

Oleh

Faza Mujahid Adlha

2008600

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Faza Mujahid Adlha

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2024

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, *foto copy*, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

FAZA MUJAHID ADLHA

NIM. 2008600

**PENGARUH *SPEED PARACHUTE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN
RUNNING WITH THE BALL PADA PEMAIN SEPAK BOLA**

Disetujui dan disahkan oleh:

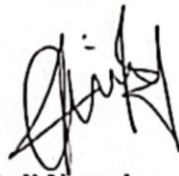
Pembimbing Skripsi I



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

NIP: 196818121994021001

Pembimbing Skripsi II



Yudi Nurcahya, M.Pd.

NIP: 920171219861105101

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. H. Mulvana, M.Pd.

NIP: 19710804199802100

ABSTRAK

PENGARUH *SPEED PARACHUTE* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *RUNNING WITH THE BALL* PADA PEMAIN SEPAK BOLA

Pembimbing: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Faza Mujahid Adlha

2008600

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh dari latihan *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball* pada pemain sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan desain penelitian *Pretest Posttest Control Group Design*. Populasi yang digunakan adalah pemain sepak bola Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 40 pemain, dengan menggunakan teknik pengambil sampel yaitu *simple purposive sampling* menjadi 20 pemain yang sesuai kriteria. Instrumen penelitian ini menggunakan *dash sprint* 30 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-test*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball* pada pemain sepak bola.

Kata kunci: Kecepatan, Sepak Bola, *Speed Parachute*

*) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia Angkatan 2020.

ABSTRACT

THE EFFECT OF SPEED PARACHUTE ON INCREASING SPEED OF RUNNING WITH THE BALL IN FOOTBALL PLAYERS

Preceptor: 1. Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2. Yudi Nurcahya, M.Pd.

Faza Mujahid Adlha

2008600

The purpose of this study was to determine the effect of speed parachute training on increasing the speed of running with the ball in soccer players. This research method uses a quantitative experimental method with a Pretest Posttest Control Group Design research design. The population used was soccer players of the Indonesian Education University Student Activity Unit totaling 40 players, using a sampling technique, namely simple purposive sampling of 20 players who fit the criteria. This research instrument uses a 30-meter dash sprint. The data analysis technique used is the Paired Sample T-test. The results of this study indicate that there is a significant influence between speed parachute training and increasing the speed of running with the ball in soccer players.

Keywords: Football, Speed, Speed Parachute

**) Students of the Sports Coaching Education Study Program, Faculty of Sports Education, Indonesian Education University Class of 2020.*

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASALIAN SKRIPSI.....	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Bagi Peneliti	4
1.4.2. Bagi Pihak Lain	5
1.5 Batasan Masalah.....	5
1.6 Struktur Organisasi	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	6
2.1 Tinjauan Pustaka.....	6
2.1.1 Sepak Bola.....	6
2.1.2 Karakteristik Sepak Bola.....	7
2.1.3 Teknik Dasar Sepak Bola	9
2.1.4 Hakikat Metode Latihan	15
2.1.5 Kecepatan	16
2.1.6 Parasut Lari.....	20
2.2 Kerangka Berpikir.....	22
2.3 Hipotesis.....	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	24
3.1 Metodologi Penelitian	24
3.2 Desain Penelitian.....	24

3.3 Partisipan.....	25
3.4 Populasi dan Sampel	25
3.5 Program Perlakuan	26
3.6 Instrumen Penelitian.....	26
3.7 Prosedur Penelitian.....	28
3.8 Teknik Analisis Data.....	29
3.8.1. Uji Normalitas	29
3.8.2. Uji Homogenitas.....	30
3.8.3. Uji Hipotesis	30
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Temuan.....	31
4.1.1 Profil Responden	31
4.1.2 Deskripsi Data	32
4.1.3 Uji Normalitas	33
4.1.4 Uji Homogenitas.....	34
4.1.5 Uji Hipotesis	34
4.2 Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Implikasi.....	39
5.3 Rekomendasi	39
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Pretest and Posttest Control Group Design.....	24
Tabel 4. 1 Profil Responden.....	31
Tabel 4. 2 Deskripsi Data.....	32
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	33
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas	34
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis Peningkatan Pretest dan Posttest.....	35

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Faktor-faktor yang Mempengaruhi kecepatan	18
Bagan 2. 2 Kerangka Berpikir Peneliti	23
Bagan 3. 1 Langkah-langkah Penelitian.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Passing.....	10
Gambar 2. 2 Dribbling	12
Gambar 2. 3 Shooting	14
Gambar 2. 4 Heading	15
Gambar 2. 5 Parasut Lari	22
Gambar 3. 1 Teknik Ordinal Pairing Format A-B-B-A	26
Gambar 3. 2 Dash Sprint With The Ball 30 meter	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	45
Lampiran 2. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi	52
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian	57
Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian.....	58

DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2022). Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Di Ssb Persisac Semarang U-14. *FPIPSKR Universitas PGRI Semarang, November, 2062–2069*. <http://conference.upgris.ac.id/index.php/snk/article/view/3415>
- Afrizal. (2019). Daya ledak otot tungkai dan kelentukan. *Physical Education, 6–14*.
- Aguiar, M., Botelho, G., Lago, C., Maças, V., & Sampaio, J. (2012). A review on the effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics, 33*(1), 103–113. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0049-x>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga, 3*, 32–41.
- Arfian, I., Barlian, E., & Afrizal. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga, 11*(1), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Arridho, I. Q., Padli, P., Arwandi, J., & Yenes, R. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot, 3*(4), 340–350. <https://doi.org/10.24036/patriot.v3i4.737>
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *PEMBENTUKA KONDISI FISIK*. PT RajaGrafindo Persada, Depok.
- Clemente, F. M., Martins, F. M. L., Kalamaras, D., Oliveira, J., Oliveira, P., & Mendes, R. S. (2015). The social network analysis of Switzerland football team on FIFA world cup 2014. *Journal of Physical Education and Sport, 15*(1), 136–141. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.01022>
- Dani, H., & Mukhtarsyaf, F. (2019). Pengaruh latihan menggunakan parachute terhadap kecepatan Mendribbling bola pada pemain sepak bola FC GEMSIK Tanah Datar. *Jurnal Stamina, 2*(8), 153–163. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/141/116>
- Faridah, E., & Umarama, H. (2022). *Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Putra SMK Negeri 12. 1*(1), 90–102.
- Firman. (2021). *Pengaruh Latihan Speed Parachute Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola SMA Penulis Negeri 2 Pasangkayu*. World Football Academy BV.
- FRAENKEL, J. R., WALLEEN, N. E., & HYUN, H. H. (2011). *How To Design And Evluate Research In Education*.

- Hasanuddin, M. I. (2022). ANALISIS KEMAMPUAN SHOOTINGDALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 313–321. <https://doi.org/10.33659/cip.v11i2.285>
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 12(3), pp.1-12. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Ismail, I., Nuryastuti, T., & Wabula, S. A. (2022). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Dengan Menggunakan Metode Latihan Running With The Ball Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri Khusus Olahraga Maluku Utara*. 8(24), 687–697.
- Junaedi, J., & Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Bola Gantung dan Tenvol Terhadap Peningkatan Smash Open Pada Atlet Putri Klub Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022. *Indonesia Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 516524. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>
- Keliat, P., & Helmi, B. (2018). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Sepak Bola Melalui Gaya Mengajar Inklusi Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 4 Percut Sei Tuan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 6(2), 45–54. <http://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/view/472%0Ahttps://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JSBG/article/download/472/298>
- Komarodin, M. I. (2018). Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya Pada Beberapa Cabang Olahraga. *SATRIA Journal Of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 1(November), 13–16. <http://publikasi.stkipgri-bkl.ac.id/index.php/SATRIA/article/download/46/46>
- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, 26(02), 381–397.
- Kusuma, K. C. A., Kardiawan, I. K. H., & Satyawan, I. M. (2021). Parachute Resistance Training: A Method to Improve the Running Speed of Football Players. *Journal Sport Area*, 6(1), 58–65. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).5698](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).5698)
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mochamad Ridwan, Gatot Darmawan, N. I. (2017). Upaya Meningkatkan Penguasaan Keterampilan Passing. In *Bravo* (Vol. 5, Issue 1, p. 16).
- Muhajir. (2017). Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan. In *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan*.

- Najmudin, A. F., Sukiyandari, L., & ... (2021). Pengaruh Latihan Speed Chute Beban Tetap dan Bertambah Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Publikasi Ilmiah*, 1(1), 8–15. <https://www.publikasiilmiah.unwahas.ac.id/index.php/JESS/article/view/4292>
- Nosa, A. ., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8.
- Priyo Utomo, N., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4578>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42.
- Ramlan, A. (2018). Survei Minat dan Motivasi Siswa SMA Swasta yang ada di Kecamatan Panakkukang Kota Makassar. *Survei Minat Dan Motivasi Siswa*, 2–20. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/11335>
- Robid, A., & Wijono. (2019). Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4), 1–5.
- Rusmiyadi, R.-, Ma'mun, S., & Asroriyah, A. (2021). Analisis Gerak Dasar Fundamental Pada Siswa Kelas Atas Sekolah Dasar Negeri 2 Ciherang Jaya Kecamatan Cisata. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 141. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5555>
- Saharullah, H. (2019). *Dasar - Dasar Ilmu Kepeleatihan*.
- Sandratobi, Destriana, & Syamsuramel. (2021). Pengaruh Latihan Running With the Ball Terhadap Hasil Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5, 80–90. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Saputro, A. B., Hariyoko, & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With the Ball terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djugung Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(4), 1–16.
- SiregarSiregar, I. N. P., Selvy, Gurning, H. R., & Angga, E. (2019). (2019). Pengaruh Rekrutmen Dan Komitmen Organisasi Terhadap Kinerja Karyawan Pada Pt. Budi Raya Perkasa. *Jurnal Maznajemen*, 5(1), 71–80.
- Sularno1, Rahim2, U. (2022). PENGARUH LATIHAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLATERHADAP KETERAMPILAN PASSING SISWA. *Journal of Educational and Language Research Vol. 2 No. 4, November 2022 : 18-23*, 3(1), 18–23.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan

dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

Umar Fitriadi, U. F. (2021). Pengaruh Circuit Training Terhadap Kekuatan Fisik Pada Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Persisac Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(3), 375–386. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i3.108>

Wirawan W, I. R. (2019). Modifikasi Instrument Mengoper Bola Rendah Untuk Tes Passing Futsal. *Jurnal Patriot*, 1(2), 438–451.

Yudi, A. A. (2019). Pengaruh Latihan Small Sided Game Terhadap Keterampilan Passing Siswa SMAN 4 Sumbar. *Jurnal Cerdas Sifa*, 2, 1–8. <https://online-journal.unja.ac.id/csp/article/view/8002%0A>