

**PENGARUH LATIHAN SPEED CHUTE PARASUTE TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN BERLARI DALAM PERMAINAN  
SEPAKBOLA PADA ANAK LAKI-LAKI USIA 17-20 TAHUN  
DESA MANGUNHARJO TAHUN 2022**

**Ficky Ananto seno<sup>1</sup>, Ridha Kurniasih Astuti<sup>2</sup>, Budi Dermawan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan

Email : [ananta.sena.12@gmail.com](mailto:ananta.sena.12@gmail.com)<sup>1</sup>, [ridhkurnia@gmail.com](mailto:ridhkurnia@gmail.com)<sup>2</sup>, [dermawan2507@gmail.com](mailto:dermawan2507@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari dalam permainan sepakbola pada anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan desain yang digunakan "*The One Group Pretest Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo yang telah menguasai teknik dasar bermain sepakbola berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *total sampling*. Metode pengumpulan data menggunakan Teknik tes. Instrumen pengumpulan data menggunakan tes kecepatan berlari berdasarkan buku tes dan pengukuran olahraga. Teknik analisis data menggunakan bantuan Program SPSS Versi 16.0. Hasil analisis data menyimpulkan bahwa Hasil uji Homogenitas ditemukan bahwa  $sig = 0,981$ . Karena nilai  $sig > 0,05$  berarti homogen. Untuk uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,308 > 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis menggunakan program SPSS versi 16.0 nilai t hitung sebesar 14.944 karena t hitung  $> t$  tabel atau  $14.944 > 2.093$  berarti signifikan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat adanya peningkatan kecepatan berlari dalam permainan sepakbola melalui latihan *speed chute parasut* pada anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo.

**Kata kunci :** Berlari, Latihan, Sepakbola, *Speed chute Parasut*.

**Abstract:** *This study aims to determine the effect of parachute speed chute training on increasing running speed in soccer games for aged 17-20 years of boys in Mangunharjo village. This research is a quasi-experimental research, with the design used "The One Group Pre-test and Post-test Design". The population in this study were aged 17-20 years of boys in Mangunharjo village who had the ability to play football, twenty people who had received soccer material. The Sample using a total sampling technique that is all the total population. The method of data collection using the technique test. The data collection instrument used a running speed test based on a test book and exercise measurements. The data analysis technique used the SPSS Version 16.0 program. The results of data analysis concluded that the results of the homogeneity test were found that  $sign = 0.981$ . Because the value of  $sign > 0.05$  means homogeneous. For the normality test, it is known that the significance value is  $0.308 > 0.05$ . So it can be concluded that the residual value is normally distributed. To test the hypothesis using the SPSS version 16.0 program, the value of t count is 14,944 because t count  $> t$  table means it is significant. This study concluded that there was an increase in running speed in soccer games through parachute speed chute training in aged 17-20 years of boys in Mangunharjo village.*

**Keywords:** *Running, Training, Football, Speed chute parasut*

## PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang difavoritkan banyak orang dari Sabang sampai Merauke. Sepak bola dikenal sebagai olahraga paling populer. Olahraga sepakbola memiliki perkembangan yang sangat cepat terbukti sepakbola menjadi hiburan yang sangat digemari oleh masyarakat. Selain sebagai hiburan, menjadi pemain sepakbola merupakan

sebuah profesi yang ingin diraih oleh banyak masyarakat terutama anak-anak pelosok desa. Dengan karakteristik pemain Indonesia yang memiliki kecepatan diatas rata-rata menjadikan hal itu sebuah keistimewaan, apalagi di kota Pacitan. Pemain yang memiliki kecepatan berlari diatas rata-rata akan menjadi sorotan dalam sebuah pertandingan. Kebanyakan pemain dikota Pacitan bermain membela kesebelasan desa dalam keikutsertaan turnamen antar kampung, padahal banyak pemain yang memiliki potensi menjadi pemain sepakbola. Salah satunya yaitu di desa Mangunharjo. Terdapat anak laki-laki usia 17-20 tahun yang memiliki bakat bermain bola, tetapi terhambat oleh minimnya turnamen. Selain itu, program latihan yang kurang memadai menjadikan anak-anak keterlambatan perkembangan, padahal pada masa sekarang banyak fasilitas penunjang latihan salah satunya adalah *Speed chute parasut* yang berfungsi untuk memaksimalkan sebuah gerakan. Menurut moh Ali ridho (2017:1). Parasut (*speed chute*) adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan dengan kecepatan lebih jauh. Hal ini yang mendorong peneliti ingin meneliti alat *speed chute parasut* benar berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari atau tidak. Maka dari itu penulis memberi judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Speed Chute Parasute* Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Dalam Permainan Sepakbola Pada Anak Laki-laki usia 17-20 Tahun Desa Mangunharjo”.

#### **METODE PENELITIAN**

Menurut Suharsimi Arikunto (2006:160) Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data penelitian. Sebuah penelitian memerlukan sebuah metode penelitian untuk melihat hasil dari penelitian. Penelitian ini menggunakan jenis eksperimen semu (*quasi experimental design*). Menurut Sugiyono (2015:114) eksperimen semu adalah penelitian yang mendekati eksperimen sungguhan. Eksperimen semu merupakan jenis penelitian yang dimana peneliti tidak dapat mengontrol variabel yang diselidiki karena alasan yaitu terlalu banyak permasalahan didalamnya. Selain metode dalam penelitian memerlukan sebuah desain penelitian, yang dimana dalam penelitian ini menggunakan desain yaitu *pre-test* dan *post-test*. Menurut Suharsimi Arikunto, (2010:124) mengatakan bahwa *pre-test* adalah observasi yang dilakukan sebelum melakukan sebuah eksperimen dan *post-test* adalah observasi setelah eskperimen dilakukan. “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2009: 18). Pada penelitian ini peneliti menggunakan kelompok tunggal untuk

memudahkan dalam melakukan penelitian. Penelitian ini melakukan 12 pertemuan dalam 4 minggu, dimana 2 pertemuan untuk melaksanakan *pre-test* dan *post-test* sedangkan 10 pertemuan dilakukan perlakuan atau *treatment*.

#### **WAKTU DAN TEMPAT PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola Desa Mangunharjo Kecamatan Arjosari dan waktu penelitian pukul 15.30 dari tanggal 7 Mei – 7 Juni 2022.

#### **POPULASI DAN SAMPEL PENELITIAN**

**Populasi.** Menurut Suharsimi Arikunto (2010:173) populasi merupakan keseluruhan dari subjek penelitian. Semua subjek harus memiliki karakteristik yang sama. Populasi dalam penelitian ini yaitu anak laki-laki usia 17-20 tahun berjumlah 20 orang yang sudah menguasai teknik dasar sepakbola.

**Sampel.** Menurut Suharsimi Arikunto (2010:104) sampel merupakan sebagian atau wakil dari sebuah populasi. Dapat diketahui dari penjabaran tersebut sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi. Tetapi dalam pengambilan sampel ada beberapa Teknik, salah satunya adalah *total sampling*. Menurut Sugiyono (2009:63) alasan pengambilan *total sampling* karena populasi kurang dari 100. Melihat penjabaran tersebut maka penelitian ini menggunakan Teknik total sampling, total sampel yaitu 20 orang anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo.

#### **TEKNIK DAN INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA**

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, sistematis sehingga lebih mudah dikelola. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berdasarkan buku tes dan pengukuran olahraga. *Pre-test*, dalam penelitian ini yaitu berlari sejauh 100 meter yang dilakukan di lapangan desa Mangunharjo. Setelah itu, dilakukan perlakuan yaitu dengan beberapa program latihan menggunakan *speed chute parasut* selama 4 minggu seperti kombinasi *drill*, kombinasi gerakan, kombinasi start dan modifikasi jalur tetapi tetap memperhatikan keefektifan program latihan. Setelah perlakuan selesai dilakukan *post-test* untuk melihat adakah perubahan yang terjadi. Mekanisme *Post-test* dilakukan sama seperti *pre-test* yaitu tes berlari sejauh 100 meter.

## TEKNIK ANALISIS DATA

*Uji Normalitas.* Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengolahan data untuk menunjukkan data normal atau tidak menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

*Uji Homogenitas.* Pengujian atau uji homogenitas bertujuan untuk meyakinkan bahwa sekumpulan data yang akan diukur memang berasal dari populasi yang homogen (sama). Untuk menentukan data penelitian homogen atau tidak peneliti menggunakan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*.

*Uji Hipotesis.* Teknik analisis data untuk menganalisis data eksperimen dengan model *pre-test post-test design* adalah dengan menggunakan uji-t (t-test). Semua Teknik analisis data menggunakan bantuan program SPSS versi 16.0 For Windows.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari hasil tes berlari sejauh 100 meter dan diolah menjadi data deskripsi dengan bantuan program *SPSS versi 16.0 for windows*. Deskripsi data hasil *pre-test* dan *post-test* kemampuan kecepatan berlari anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo diuraikan sebagai berikut

Tabel 1 Data Statistik  
**Descriptive Statistic**

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
PreTest	20	18.04	22.96	404.26	20.2130	1.40319
PostTest	20	16.76	21.23	358.88	17.9440	1.15734
Valid N (listwise)	20					

Data tersebut menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo, untuk hasil *pre-test* menunjukkan skor tercepat (*minimum*) 18,04 detik, skor paling lambat (*maximum*) 22,96 detik dan rata-rata 20,21 detik. Sebaliknya data *post-test* menunjukkan hasil skor paling cepat (*minimum*) 16,76 detik, skor paling lambat (*maximum*) 21,23 detik, dan rata-rata (*mean*) 17,94. Hal itu menunjukkan bahwa nilai *post-test* anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo setelah mendapatkan perlakuan selama 4 minggu lebih baik dari pada nilai *pre-test*.

## Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah kecepatan berlari (Y) dipengaruhi oleh variabel latihan menggunakan *speed chute parasut* (X). hasil perhitungan dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 2 Uji t hitung

### Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2- tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair PreTest 1 - PostTest	2.27800	.68174	.15244	1.95894	2.59706	14.944	19	.000

Hasil pengujian yang dapat dilihat dalam data tersebut ditemukan uji beda rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* nilai *t* sebesar 14,944 dengan *sig (2-tailed)* 0,000. Dengan demikian dapat ditunjukkan bahwa adanya perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* yaitu nilai *post-test* lebih baik dari pada nilai *pre-test*. Nilai tabel untuk data responden sebanyak 20 orang berjumlah 2 variabel dan tingkat signifikansi yang digunakan 5% sebesar 2.039. nilai *t* hitung variabel kecepatan berlari *pre-test* dan *post-test* sebesar 14,944 (*sig, 0,000*).

## Pembahasan

Hasil *pre-test* anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo menunjukkan hasil paling lambat 22,96 detik dan paling cepat 18,04 hal ini menunjukkan hasil yang kurang baik. Sebaliknya hasil *post-test* anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo mendapatkan hasil yang meningkat dari hasil *pre-test* dengan menunjukkan perbedaan hasil pencatatan waktu paling lambat 21,23 detik dan waktu tercepat 16,76 detik. Setelah melewati masa perlakuan atau menjalankan program latihan yang diberikan selama 4 minggu pada anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari. Dengan bantuan program *SPSS Version 16.0 for Windows* dalam pengolahan data maka disimpulkan latihan *speed chute parasut* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan berlari anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan menggunakan *speed chute parasuit* terhadap peningkatan kecepatan berlari anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo dengan dibuktikan adanya perubahan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil *post-test* menunjukkan hasil paling lambat 21,23 detik dan paling cepat 16,76 detik. Dengan ini peneliti menyatakan ada pengaruh latihan *speed chute parasut* terhadap peningkatan kecepatan berlari anak laki-laki usia 17-20 tahun desa Mangunharjo.

### **Saran**

Beberapa saran yang dapat diberikan penulis berdasarkan hasil penelitian antara lain, sebagai masukan untuk pelatih dalam masalah peningkatan kecepatan berlari, alat *speed chute parasut* dapat dijadikan alat latihan individu untuk meningkatkan kecepatan berlari secara maksimal. Pemain seharusnya dapat memaksimalkan potensi secara individu secara pada masa sekarang banyak fasilitas untuk menunjang kemampuan pemain. kepada peneliti selanjutnya untuk meminimalisir kejenuhan dalam latihan sebaiknya memilih variasi dalam program latihan yang digunakan karena sangat berpengaruh terhadap perkembangan pemain.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Budiwanto, S (2013). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang : Penerbit Universitas Negeri Malang (UM Press)
- Komaini Anton dkk (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga* : PT. Rajagrafindo Persada
- Moh Ali Ridho. (2017). *Pengaruh latihan dengan menggunakan parasut terhadap kecepatan lari 60 m* (Online). <https://www.neliti.com/id/publications/249489/pengaruh-latihan-dengan-menggunakan-parasut-terhadap-kecepatan-lari-60-m-studi-e> Diunduh pada tanggal 27 Oktober 2021
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. (Online). Tersedia <https://id.scribd.com/doc/95963092/perpustakaan-online-prof-arikunto-prosedur-penelitian-suatu-pendekatan-praktek> Diunduh pada tanggal 28 Oktober 2021