

## PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* PARASUT DAN *LADDER DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN LARI PEMAIN DI SSB PERSISAC SEMARANG U-14

Muhammad Zaenal Abbidin

Universitas PGRI Semarang

### Abstract

*This type of research is quantitative with a quasi-experimental design research method and uses a "two groups pretest-posttest design" design. The population of Persisac SSB players and a sample of 16 players using purposive sampling technique. The test instrument uses a 20 meter dash sprint test instrument from Bangsbo and Mohr (2011:132) with a validity of 0.897 and a reliability of 0.998. The results of the data analysis of the ladder drill exercise group with the results of the paired sample t-test, the value of Sig.(2-tailed) 0.000 <0.05 and an increase in the pretest value of 6.76 to the posttest of 5.88 with a percentage increase of 13.01 % while for the parachute speed chute training with the results of the paired sample t-test the value of Sig.(2-tailed) 0.000 <0.05 and an increase in the pretest value of 6.70 to the posttest of 5.51 with a percentage increase of 17.76 % and the increase in the parachute speed chute training group was better than the ladder drill group. The conclusion of this study is that there is an increase in the effect between before and after being given treatment through parachute speed chute training and ladder drill training on increasing the running speed of SSB Persisac Semarang U-14 players and increasing parachute speed chute training better than ladder drill training. Suggestions for trainers can use this exercise as a variation of exercise to increase running speed.*

*Keywords: Parachute speed chute & ladder drill, Running speed, Soccer.*

### Abstrak

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan metode penelitian *quasi eksperimental design* dan menggunakan desain "two groups pretest-posttest design". Populasi pemain SSB Persisac dan sampel berjumlah 16 pemain dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan instrument tes *20 meter dash sprint* dari Bangsbo dan Mohr (2011:132) dengan validitas 0,897 dan reliabilitas 0,998. Hasil analisis data kelompok latihan *ladder drill* dengan hasil uji paired sample t-test nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000 < 0,05 dan mengalami peningkatan nilai *pretest* sebesar 6,76 menjadi *posttest* sebesar 5,88 dengan persentase peningkatan sebesar 13,01% sedangkan untuk latihan *speed chute parasut* dengan hasil uji paired sample t-test nilai *Sig.(2-tailed)* 0,000 < 0,05 dan mengalami peningkatan nilai *pretest* sebesar 6,70 menjadi *posttest* sebesar 5,51 dengan persentase peningkatan sebesar 17,76% dan peningkatan kelompok latihan *speed chute parasut* lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan *ladder drill*. Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 dan peningkatan latihan *speed chute parasut* lebih baik dibandingkan dengan latihan *ladder drill*. Saran bagi pelatih dapat menjadikan latihan ini sebagai variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan lari.

**Kata kunci : Latihan *speed chute parasut & ladder drill*, Kecepatan lari, Sepak bola.**

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik yang sistematis yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan manusia. Olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan manusia. Jika Anda ingin melakukan gerakan olahraga, tubuh Anda akan sehat secara sistematis. Olahraga dalam dunia olahraga sangatlah penting karena dapat menggerakkan tubuh kita, mengeluarkan keringat, dan menjaga tubuh kita tetap sehat dan bugar. Olahraga adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, latihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan (UU RI, 2005: 3). Kebugaran jasmani sangat penting untuk menunjang aktivitas kehidupan sehari-hari, namun setiap orang memiliki kebutuhan fisik yang berbeda-beda sesuai dengan kebutuhan aktivitas setiap orang.

Sepak bola adalah cabang olahraga permainan yg paling terkenal pada dunia. Sepak bola bisa menembus banyak sekali kalangan rakyat yg mempunyai batas etnis, budaya, & agama. Oleh karena itu sepak bola sudah sebagai bagian konkret pada rakyat. Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yg memiliki tujuan buat memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang versus & mempertahankan gawang sendiri agar nir kemasukkan bola, & grup yang paling memasukkan bola keluar menjadi pemenang (Ismoyo, 2014:3). Kerjasama antar pemain pada permainan sepak bola sangat membutuhkan kekompakan & saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain wajib mengeluarkan seluruh kemampuan yg dimiliki supaya bisa menampilkan suatu performa yg baik pada pertandingan. Peran instruktur sangat secara umum dikuasai pada menciptakan atlet sebagai pemain yg professional & memiliki teknik, fisik, & mental bertanding yg tangguh.

Seorang pemain sepak bola yang baik harus memiliki dasar teknik yang baik untuk dapat bermain di lapangan. Menurut Sucipto, dkk dalam Galang (2018:3) teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), me (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw -in*), dan penjaga gawang Menurut penelitian Collet di Kemal (93:2015), ada hubungan antara ketepatan *passing* dan penguasaan bola, yang memungkinkan pemain mencapai penguasaan bola tingkat tinggi sambil mempertahankan tingkat penguasaan bola yang tinggi. kemenangan. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya komponen dasar dalam situasi ini, yaitu komponen *passing* dalam sepak bola. Teknik umum dalam permainan sepak bola adalah semua gerakan yang terdapat atau dilakukan dalam permainan sepak bola, yang merupakan kelengkapan yang sangat.

Berikut data observasi awal yang dilakukan peneliti saat SSB Persisac Semarang U-14 melakukan latihan tanding di lapangan sambiroto Kedungmundu Semarang peneliti menemukan masih sering pemain SSB Persisac Semarang U-14 kalah dalam perebutan bola dan saat mengejar lawan masih sering tertinggal. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan pelatih SSB Persisac Semarang U-14 menyatakan “masih ada pemain yang kurang dalam hal kecepatan berlari hal itu terlihat saat pemain melakukan perebutan bola dengan lawan”. Faktor kecepatan merupakan hal yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain dalam bermain sepak bola. Dalam segi bertahan jika pemain memiliki kecepatan berlari yang baik maka disaat bermain bola mengejar maupun menghentikan lawan akan lebih mudah dan dalam permainan sepakbola, pemain harus mampu bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan dengan cepat agar ruang kosong tidak dimanfaatkan oleh pemain lawan. Sedangkan saat menyerang kecepatan digunakan untuk melakukan counter attack serta jika memiliki kecepatan lari yang baik pemain jika melewati lawan akan lebih mudah dikarenakan unggul dalam hal berlari. Dengan kondisi diatas, peneliti berasumsi perlu adanya variasi latihan yang baru untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain SSB Persisac Semarang U-14. Peneliti ingin menerapkan variasi latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill* guna meningkatkan kecepatan berlari pemain SSB Persisac Semarang U-14.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti tertarik dan ingin melakukan penelitian untuk mengetahui apakah dengan latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan berlari pemain di SSB Persisac Semarang. Melihat dari latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “Pengaruh latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan berlari pemain di SSB Persisac Semarang U-14”.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini berjenis kuantitatif dengan metode penelitian *quasi eksperimental design* dan menggunakan desain “*two groups pretest-posttest design*”. Populasi pemain SSB Persisac dan sampel berjumlah 16 pemain dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan tes 20 meter *dash sprint* dari Bangsbo dan Mohr (2011:132) dengan validitas 0,897 dan reliabilitas 0,998.

## **TEKNIS ANALISIS DATA**

Dalam pertimbangan jenis data maka analisis data menggunakan *mean* (rata-rata), standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas dan Uji t paired sample t-test. Analisa data menggunakan SPSS 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Latihan *speed chute parasut*

Adapun data dari latihan *speed chute parasut* sebagai berikut :

Tabel 4.1 Deskriptif Statistik *speed chute parasut*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	<i>Mean</i>	6,70	5,51
2	<i>Range</i>	1,05	5,10
3	Sum	53,67	44,09
4	Skor tercepat	6,07	5,10
5	Skor terlambat	7,12	6,19
6	Standar deviasi	0,41	0,51

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan diatas didapatkan hasil *mean* 6,70 nilai *range* 1,05 nilai sum 53,67, skor tercepat 6,07, skor terlambat 7,12 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,41. Selanjutnya data postest diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 5,51, nilai *range* 1,09, nilai sum atau jumlah 44,09, skor tercepat 5,10, skor terlambat 6,19 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,51. Selanjutnya akan dikategorikan kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *speed chute parasut* , berikut hasil pengkategorianya sebagai berikut:

Tabel 4.2 Pengkategorian Kecepatan Lari latihan *speed chute parasut*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Postest	
1	< 3,10"	0	0	0%	0%	Baik sekali
2	3,24" – 3,11"	0	0	0%	0%	Baik
3	3,40" – 3,25"	0	0	0%	0%	Cukup
4	>3,41"	8	8	100%	100%	Kurang
Jumlah		16		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang hanya terdapat pada kategori kurang yaitu 8 pemain atau 100 % pada data pretest maupun *postest*.

## 2. Latihan *ladder drill*

Adapaun data dari latihan *ladder drill* sebagai berikut :

Tabel 4.3 Deskriptif Statistik *ladder drill*

No	Kategori	Pretest	Postest
1	Mean	6,76	5,88
2	Range	2,26	2,23
3	Sum	54,09	47,05
4	Skor tercepat	6,10	5,10
5	Skor terlambat	8,36	7,33
6	Standar deviasi	0,76	0,76

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Dari hasil perhitungan diatas didapatkan hasil *mean* 6,76 nilai *range* 2,26, nilai sum 54,09, hasil tercepat 6,10, hasil terlambat 8,33 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 0,76. Sedangkan untuk data postest diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 5,88, nilai *range* 2,23, nilai sum 47,05, skor tercepat 5,10, hasil terlambat 7,33 dan hasil simpangan baku (*std.deviasi*) 0,76. ketepatan *passing* dengan latihan *give and go* pemain SSB Persisac Semarang KU 14 diperoleh nilai *mean* atau rata-rata 137,5, nilai *median* 150, nilai sum 1100, hasil maksimal 250, hasil minimal 50 dan nilai simpangan baku (*std.deviasi*) 58,2.

Selanjutnya akan dikategorikan kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 sebelum dan sesudah diberikan *treatment* atau perlakuan latihan *ladder drill*, berikut hasil pengkategorian sebagai berikut:

Tabel 4.4 Pengkategorian Kecepatan Lari latihan *ladder drill*

No	Interval	frekuensi		Persentase %		Kategori
		Pretes	postest	pretest	Postest	
1	< 3,10"	0	0	0%	0%	Baik sekali
2	3,24" – 3,11"	0	0	0%	0%	Baik
3	3,40" – 3,25"	0	0	0%	0%	Cukup
4	>3,41"	8	8	100%	100%	Kurang
Jumlah		16		100%		

Sumber : Hasil Analisis Penelitian (2022)

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang hanya terdapat pada kategori kurang yaitu 8 pemain atau 100 % pada data pretest maupun *postest*.

## 3. Hasil Analisis Data Kedua Kelompok

Berikut hasil dari perhitungan kedua kelompok setelah dihitung dengan menggunakan SPSS 20 sebagai berikut:

Tabel 4.5 Deskriptif Analisis

No	Kategori	<i>Pre-test speed chute parasut</i>	<i>Post-test speed chute parasut</i>	<i>Pre-test ladder drill</i>	<i>Post-test ladder drill</i>
1	<i>Mean</i>	6,70	5,51	6,76	5,88
2	<i>Median</i>	1,05	5,10	2,26	2,23
3	<i>Sum</i>	53,67	44,09	54,09	47,05
4	Skor tertinggi	6,07	5,10	6,10	5,10
5	Skor terendah	7,12	6,19	8,36	7,33
6	Standar deviasi	0,41	0,51	0,76	0,76

Sumber : Hasil Analisis Data (2022)

Berikut data *mean*/rata-rata hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 kelompok latihan *speed chute parasut* setelah diberikan latihan terdapat peningkatan hasil dari *pretest* sebesar 6,70 menjadi *posttest* sebesar 5,51 sedangkan untuk hasil *mean*/rata-rata hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 kelompok latihan *ladder drill* dari *pretest* sebesar 6,76 menjadi *posttest* sebesar 5,88. Berikut hasil presentase peningkatan kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 sebagai berikut:

Tabel 4.6 Presentase peningkatan

Variabel	<i>Mean</i>	Peningkatan
<i>Pretest speed chute parasut</i>	6,70	17,76 %
<i>Posttest speed chute parasut</i>	5,51	
<i>Pretest ladder drill</i>	6,76	13,01 %
<i>Posttest ladder drill</i>	5,88	

Sumber : hasil penelitian (2022)

## PEMBAHASAN

Untuk hasil peningkatan dari kedua kelompok dapat dijelaskan bahwa *mean*/rata-rata hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 kelompok latihan *speed chute parasut* terdapat peningkatan hasil dari *pretest* sebesar 6,70 menjadi *posttest* sebesar 5,51 dan hasil *mean* hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 kelompok latihan *ladder drill* dari *pretest* sebesar 6,76 menjadi *posttest* sebesar 5,88. Berikut hasil peningkatan persentase mean dari latihan *ladder drill* sebesar 13,01% dan latihan *speed chute parasut* 17,76%. Dari hasil tersebut dapat di ambil kesimpulan bahwa peningkatan kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 melalui latihan *speed chute parasut* lebih baik dibandingkan dengan latihan *ladder drill*.

(Dwi, 37:2017): Latihan kecepatan harus dilakukan dengan memperhatikan beberapa syarat:

1. Kecepatan gerak berlangsung dalam tempo yang singkat (minimum 6 detik) atau dalam jarak lari tidak lebih dari 60 meter.
2. Repetisi dapat di ulangi dengan jumlah frekuensi yang lebih banyak.
3. Istirahat yang relatif lebih lama dan bervariasi diantara pengulangan membutuhkan latihan kecepatan gerak (repetisi). Dikarenakan yang menjadi lelah bukan ototnya, sistem saraf pusat dan memperhatikan sumber energi dan pembentukan kembali sumber energi tersebut (anaerobic/ATP) adalah yang menjadi lelah bukan ototnya.
4. Dalam peningkatan kecepatan terdapat 2 faktor yaitu panjang langkah kaki dan kecepatan langkah kaki.

Dalam penelitian ini peningkatan hasil kecepatan lari pemain SSB Persisac U-14 lebih baik dan lebih besar peningkatannya melalui latihan *speed chute parasut* dibandingkan dengan latihan *ladder drill*. Latihan ini merupakan latihan lari dengan parasut. Menurut Ida Bagus (182: 2017), latihan terjun payung bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan tenaga saat menggerakkan dan mengayunkan lengan. Latihan ini menggunakan parasut yang diikatkan di pinggang, yang dirancang khusus untuk latihan. Selain itu hambatan saat berlari dengan parasut, posisi saat pemain melakukan lari akan terasa lebih berat disebabkan oleh udara yang menahan dan masuk kedalam parasut tersebut. Hal ini menyebabkan daya dorong meningkat pada saat melakukan langkah Sprint dan yang terpenting dalam latihan ini dapat meningkatkan kecepatan selama fase akselerasi (Martinopoulou, 2011:8). Metode parasut ini yang menurutnya sangat ideal untuk perbaikan di semua bidang fase kecepatan (start, percepatan, kecepatan maksimal) dan juga penggunaannya membantu meningkatkan kecepatan. Dengan metode ini ketahanan tubuh dan kecepatan lari meningkat dikarenakan perubahan arah angin yang berlawanan dan latihan parasut ini cocok digunakan di semua olahraga yang tujuannya untuk meningkatkan kecepatan (Martinopoulou, 2011:9).

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Ada pengaruh dan peningkatan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan melalui latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan berlari pemain di SSB Persisac Semarang U-14 dan Peningkatan kelompok latihan *speed chute parasut* lebih besar peningkatannya dibandingkan dengan kelompok latihan *ladder drill*. Saran bagi diharapkan dapat memberikan latihan *speed chute parasut* dan latihan *ladder drill*

sebagai variasi latihan fisik guna meningkatkan kecepatan lari bagi pemain SSB Persisac Semarang KU 14.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktik. (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, I. T., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Negeri 1 Pagak Kabupaten Malang. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 282-290.
- Dani, H., & Mukhtarsyaf, F. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Parachute Terhadap Kecepatan Mendribbling Bola Pada Pemain Sepak Bola Fc Gemsik Tanah Datar. *Jurnal Stamina*, 2(12), 132-137.
- Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak Bola Jajag Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Ismail, I. (2018). Perbandingan Metode Latihan *Assistance Sprinting* Dengan *Resistance Sprinting* Terhadap Akselerasi Lari Atlet *Sprint* Uny. Skripsi. Uny
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Rajawali.
- Mustaqim, A. (2018). Perbedaan Pengaruh Latihan Sprint Training Menggunakan Parasut Running Dengan Rasio Recovery 1: 10 Dan 1: 20 Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter Mahasiswa Pembinaan Prestasi Atletik Jpok Uns Tahun 2018.
- Mustari, A. P. A., Mustari, A., Septikasari, L., & Supusepa, F. A. W. (2016). Pengembangan Alat Parasut Lari Untuk Meningkatkan Kualitas Lari.
- Mutia, C. N. (2016). *Perbedaan Pengaruh Latihan Parachute Running Dengan Latihan Light Sled Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Meter Atlet Putra Pengcab Pasi Kota Tanjungbalai Tahun 2016* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas
- Robid, A. (2019). Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4).
- Ridho, M. A. *Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Parasut Terhadap Kecepatan Lari 60 M (Studi Ekstrakurikuler Atletik Smp Dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun)* (Doctoral Dissertation, State University Of Surabaya).
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Undang-Undang Ri. (2005). “ *Sistem Keolahragaan Nasional*”. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.