



**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE PARACHUTE*
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PUTRA BAHUREKSO KESESI**

SKRIPSI

**Disusun Oleh :
RIYAN AREF MUHTASIM
173222001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
SEMARANG
2025**



**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE PARACHUTE*
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PUTRA BAHUREKSO KESESI**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana

**Disusun Oleh :
RIYAN AREF MUHTASIM
173222001**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
SEMARANG
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul :

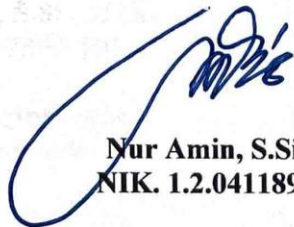
**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE PARACHUTE*
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PUTRA BAHUREKSO KESESI**

Disusun Oleh :
RIYAN AREF MUHTASIM
173222001

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing dan telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 17 Desember 2024
Pembimbing



Nur Amin, S.Si., M. Gizi
NIK. 1.2.041189.04.19.274

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul :
**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE PARACHUTE*
TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB)
PUTRA BAHUREKSO KESESI**

Disusun Oleh :
RIYAN AREF MUHTASIM
173222001

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi Ilmu
Keolahragaan/Kesehatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Kamis

Tanggal : 9 Januari 2025

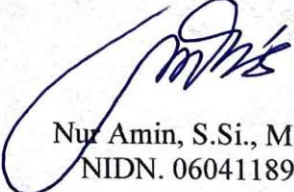
Tim Penguji :
Ketua Penguji

Aristiyanto, S.Si., M.Pd.
NIDN. 0601038601

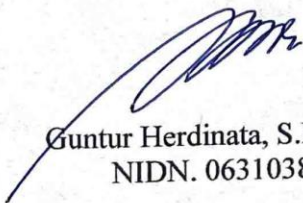
Anggota/Penguji 1


Ika Nilawati, S.Si., M.Or.
NIDN. 0628099101

Anggota/Penguji 2


Nur Amin, S.Si., M.Gizi
NIDN. 0604118902

**Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keolahragaan**


Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0631038002

Dekan Fakultas Kesehatan


Ns. Eko Sasilo, S.Kep., M.Kep
NIDN. 0627097501

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Riyan Aref Muhtasim
Tempat, Tanggal Lahir : Pekalongan, 30 Juni 1997
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Warga Negara : Indonesia
Alamat : Dk. Besimahan, Ds. Kalimade, Kec. Kesesi,
Kab. Pekalongan, Jawa Tengah

Riwayat Pendidikan :

1. TK ABA Kauman Kesesi : Tahun 2002 - 2003
2. SDN 02 Srinahan : Tahun 2003 - 2009
3. SMP Muhammadiyah Kesesi : Tahun 2009 - 2012
4. SMK Muhammadiyah Kesesi : Tahun 2012 – 2015
5. Universitas Negeri Semarang : Tahun 2015 - 2022
6. Universitas Ngudi Waluyo : Tahun 2022 - 2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

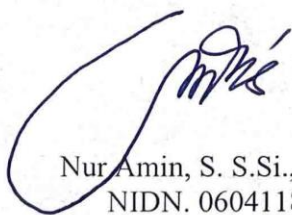
Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Riyan Aref Muhtasim
NIM : 173222001
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **"PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE PARACHUTE* TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA BAHUREKSO KESESI"** adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi apapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing,



Nur Amin, S. S.Si., M. Gizi
NIDN. 0604118902

Semarang, 17 Desember 2024
Yang membuat pernyataan,



Riyan Aref Muhtasim

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Riyan Aref Muhtasim
NIM : 173222001
Program Studi : S1 Imu Keolahragaan/Kesehatan
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Speed Chute Parachute* Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi

Dengan ini bersedia untuk :

1. Saya selaku penulis karya ilmiah memberi hak bagi pihak Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan dan mengarsipkan hasil karya saya tanpa persetujuan dan pencantuman nama dari saya.
2. Saya selaku penulis karya ilmiah memberikan hak bebas pemungutan dana untuk pihak Universitas Ngudi Waluyo demi kemajuan pengetahuan generasi penerus.
3. Saya selaku penulis karya ilmiah bersedia menerima sebuah sanksi hukuman dan tuntutan apabila hasil karya saya ini melanggar hak cipta orang lain.

Demikian surat kesediaan publikasi saya ini, saya buat dengan keadaan sehat dan sadar.

Ungaran, 17 Desember 2024

Yang membuat pernyataan



Riyan Aref Muhtasim

ABSTRAK

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2025
Riyan Aref Muhtasim
173222001

Pengaruh Latihan *Speed Chute Parachute* Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia yang dapat menjadi peluang emas untuk meraih suatu prestasi atau menjadi seorang pemain profesional. Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam bermain sepak bola, maka dari itu dibutuhkan adanya suatu kecepatan dan hal yang erat kaitannya dengan kecepatan adalah lari, proses untuk mendapatkan hasil lari dengan kecepatan maksimal yaitu dengan latihan. Salah satu bentuk latihan untuk mencapai kecepatan lari yang optimal adalah dengan berlari menggunakan parasut. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian latihan *speed chute* terhadap kecepatan lari atlet dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.

Penelitian pemberian latihan *speed chute* pada 15 orang atlet SSB Putra Bahurekso dilaksanakan di Lapangan Bahurekso, Kesesi, Pekalongan, Jawa Tengah. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini meliputi tes kecepatan lari sebelum dan sesudah diberikan *treatment* selama 12x pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil kecepatan lari rata-rata sebesar 4,4% dengan hasil *p-value* $0,016 < 0,05$.

Simpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan menggunakan *speedchute parachute* terhadap peningkatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.

Kata Kunci : Sepak Bola, Kecepatan Lari, *Speedchute Parachute*.

ABSTRACT

Ngudi Waluyo University
Study Program of Sport Science, Faculty of Health
Final Project, January 2025
Riyan Aref Muhtasim
173222001

The Effect of Speed Chute Parachute Training on Running Speed of Football School (SSB) Athletes Putra Bahurekso Kesesi

The game of football is one of the most popular sports in the world that can be a golden opportunity to achieve an achievement or become a professional player. Physical condition is the main factor in playing football, therefore it requires speed and things that are closely related to speed are running, the process of getting the results of running with maximum speed is by training. One form of exercise to achieve optimal running speed is to run using a parachute. The purpose of this study was to analyze the effect of speed chute training on the running speed of athletes from The Putra Bahurekso Kesesi Football School (SSB).

Research on the provision of speed chute training to 15 athletes of SSB Putra Bahurekso was conducted at Bahurekso Field, Kesesi, Pekalongan, Central Java. Measurements taken in this study include running speed tests before and after treatment for 12x meetings.

The results showed that there was an increase in average running speed of 4.4% with a p-value of $0.016 < 0.05$.

The conclusion of this study is that there is an effect of training using a parachute speedchute on improving the running of Football School (SSB) athletes Putra Bahurekso Kesesi.

Keywords: Football, Running Speed, *Speedchute Parachute*.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed Chute Parachute* Terhadap Kecepatan Lari Atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi” ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditentukan.

Penyusun menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Pada kesempatan yang baik ini penyusun mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Guntur Herdinata, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Nur Amin, S.Si., M.Gizi., selaku Wali Dosen dan Dosen Pembimbing atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Aristiyanto, S.Si., M.Pd., dan Ika Nilawati, S.Si., M.Or., selaku Dosen Penguji atas segala saran, bimbingan, dan nasihatnya dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen pengajar Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama menempuh pendidikan.
7. Pelatih dan seluruh siswa SSB Putra Bahurekso Kesesi yang telah membantu dalam penelitian skripsi ini.
8. Rekan-rekan Program Studi Ilmu Keolahragaan, dan seluruh teman-teman mahasiswa yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan selama menempuh pendidikan serta dalam penulisan skripsi ini hingga selesai.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan do'a, bantuan serta semangat dalam penyusunan skripsi ini.

berkontribusi banyak baik tenaga maupun waktu terhadap penyusun, telah mendukung, menghibur, mendengarkan keluh kesah, dan selalu memberikan semangat untuk tidak mudah menyerah.

11. Riyan Aref Muhtasim (Penulis). Terima kasih banyak sudah bertahan, berjuang dan berusaha keras sejauh ini, sudah berusaha menahan sabar, ego, tetap semangat dan tidak putus asa atas pencapaian dalam menyelesaikan skripsi ini, meskipun banyak hal-hal yang membuat putus asa disaat proses menyelesaikan pencapaian ini. Semua ini memang tidak mudah, namun ternyata semua mampu terlewati dengan baik.

Ucapan khusus penulis sampaikan kepada kedua orang tua (Bapak Sutoyo dan Ibu Ka'ati) serta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan baik bersifat moril maupun materil, memberikan banyak motivasi dan semangat, perhatian yang tulus juga senantiasa selalu mengalirkan do'a untuk penyusun. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan yang telah diberikan dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Penyusun menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan semua pihak pada umumnya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Ungaran, 09 Januari 2025



Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Sepak Bola.....	8
1.4.1 Pengertian Sepak Bola	8
1.4.2 Sejarah Perkembangan Sepak Bola	9
1.4.3 Teknik Dasar Sepak Bola	10
2.2 Kondisi Fisik	11
2.2.1 Pengertian Kondisi Fisik.....	11
2.2.2 Komponen Kondisi Fisik.....	11
2.3 Kecepatan Lari dan Faktor yang Mempengaruhi Kecepatan Lari	13
2.4 Latihan.....	15
2.4.1 Latihan Kecepatan	16

2.5 Konsep Dasar Latihan Speed Chute Parachute	20
2.6 Penelitian Terdahulu	23
2.7 Kerangka Berfikir.....	24
2.8 Hipotesis.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Waktu Dan Lokasi Penelitian.....	27
3.3 Subyek Penelitian.....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel	27
3.4 Definisi Operasional.....	28
3.5 Alur Penelitian.....	28
3.6 Prosedur Penelitian.....	29
3.7 Jenis Dan Sumber Data Penelitian	29
3.8 Instrumen Penelitian.....	29
3.9 Pengumpulan Data	30
3.10 Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
4.1 Gambaran Umum Objek Penelitian	32
4.2 Uji Deskripsi Perbedaan Kecepatan Lari Atlet Sebelum dan Sesudah Diberi <i>Treatment</i> Lari Menggunakan <i>Speed Chute Parachute</i>	34
4.3 Keterbatasan Penelitian	38
BAB V PENUTUP.....	39
5.1 Kesimpulan.....	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 2 Rancangan Penelitian	26
Gambar 3 Skema Alur Penelitian.....	28

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Definisi Operasional	28
Tabel 2 Karakteristik Objek Penelitian	32
Tabel 3 Kecepatan Lari Atlet Sebelum dan Sesudah Diberikan Treatment.....	34
Tabel 4 Persentase Peningkatan Kecepatan Lari	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ethical Clearance	45
Lampiran 2 Persetujuan Sidang Proposal	46
Lampiran 3 Persetujuan Sidang Skripsi	47
Lampiran 4 Daftar Hadir Atlet SSB Putra Bahurekso Kesesi	48
Lampiran 5 Data Nilai Pre-test dan Post-test	49
Lampiran 6 Hasil Olah Data SPSS.....	50
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian.....	52