

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* TERHADAP KECEPATAN  
PEMAIN SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Kesehatan dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana*



Oleh  
**ADRIYAN GAZALI K**  
BP / NIM : 2019 / 19089011

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Judul : Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Pemain SSB

Putra Wijaya Padang

Nama : Adriyan Gazali K

NIM/BP : 19089011/2019

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 Juli 2023

Diketahui oleh :

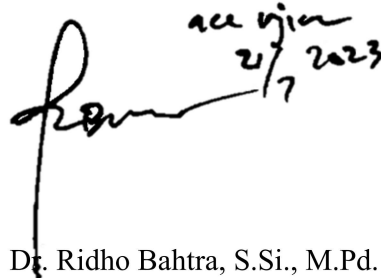
Disetujui oleh :

Ketua Departemen  
Kesehatan dan Rekreasi

Pembimbing



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd.  
NIP. 19790704 200912 1 004



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.  
NIP. 19870502 201404 1 001

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

Nama : Adriyan Gazali K

NIM/BP : 19089011/2019

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji

Program Studi Ilmu Keolahragaan

Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang


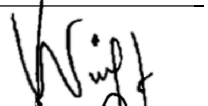
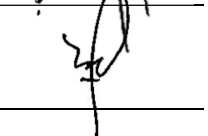
Dengan judul

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* TERHADAP KECEPATAN**

**PEMAIN SSB PUTRA WIJAYA PADANG**

Padang, 8 Agustus 2023

Tim Penguji

		Tanda Tangan
1. Ketua	Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd.	1. 
2. Anggota	Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd.	2. 
3. Anggota	Andri Gemaini, S.Si., M.Pd.	3. 

## HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Wijaya Padang” adalah asli karya saya sendiri;
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali pembimbing;
3. Dalam karya tulis ini, tidak karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan pihak lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi sesuai norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, 1 Juni 2023

Yang membuat pernyataan



Adriyan Gazali K

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **A. Motto**

Kita tidak butuh motivasi kita butuh nasi - Qorygore

### **B. Persembahan**

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, dengan ketulusan dan kerendahan hati saya persembahkan karya tulis ini kepada :

1. Ibunda dan Ayahanda yang telah menjadi motivator terbesar yang tidak pernah berhenti untuk mendoakan dan menyayangiku. Atas cinta dan sayang mereka sehingga mengantarku pada posisi yang sekarang ini;
2. Kakak dan adik-adikku yang telah memberikan bantuan dan dukungannya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini;
3. Teman-teman yang telah memberikan bantuan moril maupun materil selama ini, sehingga saya bisa mendapat kemudahan dalam masa sulit.

## ABSTRAK

**Adriyan Gazali K, 2023** : Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Wijaya Padang

Masalah pada penelitian ini adalah kecepatan sprint pemain SSB Putra Wijaya Padang masih rendah, maka diperlukan latihan untuk meningkatkan kecepatan pemain yaitunya menggunakan program latihan *speed chute*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *speed chute* terhadap kecepatan pemain.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu/*quasi experiment* dengan desain *one group pretest posttest design* dan penelitian ini dilakukan di Lapangan Sepakbola Kompi Senapan A Lapai, Kota Padang. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Wijaya Padang sebanyak 48 pemain dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga total sampel sebanyak 19 pemain dan instrumen penelitian ini menggunakan tes lari 40 m. Data dari hasil penelitian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon dengan bantuan aplikasi SPSS 20.

Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon didapat nilai probabilitas (Asymp.sig) adalah  $0,000 < 0,05$ , yang artinya ada pengaruh latihan *speed chute* terhadap kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang dengan nilai rata-rata *pretest* sebesar 7,4821 lebih besar dibandingkan dengan nilai rata-rata *posttest* sebesar 7,3811 dan terjadi 1% peningkatan dari hasil *pretest* ke *posttest*.

**Kata Kunci** : Sepakbola, Latihan, *Speed Chute*, Kecepatan

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas rahmat dan karunia yang Allah SWT. berikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Wijaya Padang”**. Penulisan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga di Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Selanjutnya ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah berkontribusi terhadap selesainya skripsi ini, antara lain :

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, M.Pd., Ph.D. selaku Rektor Universitas Negeri Padang atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk dapat mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Padang;
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan atas pelayanan selama mengikuti perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan;
3. Bapak Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak Endang Sepdanius, S. Si., M.Or selaku Sekretaris Departemen Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan kemudahan selama proses penyelesaian skripsi ini;
4. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga, pikiran serta kesabaran untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini;

5. Bapak Windo Wiria Dinata, S.Pd., M.Pd. selaku dosen penguji I dan Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd selaku dosen penguji II yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat membangun untuk perbaikan skripsi ini;
6. Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengajaran selama perkuliahan;
7. Bapak/Ibu staff dan pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan selama perkuliahan;
8. Bapak Uthan Hal Hakim, S.E selaku pelatih SSB Putra Wijaya Padang yang telah membimbing dan memberi masukan kepada penulis selama penelitian berlangsung;
9. Kepada orang tua dan segenap keluarga besar yang selalu mendoakan dan memberi motivasi serta bantuan selama proses pendidikan berlangsung;
10. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga semua bantuan dan dukungan yang telah diberikan bernilai ibadah di sisi Allah SWT. Aamiin. Dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin, namun demikian penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, hal ini disebabkan oleh keterbatasan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik, saran dan masukan yang tujuannya untuk membangun dari kita semua agar skripsi ini menjadi lebih baik.

Padang, 1 Juni 2023

Adriyan Gazali K



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN.....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	11
C. Pembatasan Masalah.....	11
D. Perumusan Masalah.....	11
E. Tujuan Penelitian .....	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>13</b>
A. Kajian Teori.....	13
1. Sepakbola.....	13
2. Kecepatan.....	16

3. Latihan <i>Speed Chute</i> .....	22
4. Latihan .....	26
5. Fisiologi Otot Dalam Latihan .....	31
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis Penelitian .....	38
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>40</b>
A. Jenis Penelitian .....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	40
1. Tempat Penelitian .....	40
2. Waktu Penelitian.....	41
C. Populasi dan Sampel.....	41
1. Populasi.....	41
2. Sampel .....	41
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	42
1. <i>Independent Variable</i> (Variabel Bebas) .....	42
2. <i>Dependent Variable</i> (Variabel Terikat).....	42
E. Instrumentasi Penelitian.....	43
1. Alat-alat yang dibutuhkan.....	43
2. Pelaksanaan.....	44
3. Pencatatan Skor.....	44
4. Norma penilaian.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data.....	45

G. Teknik Analisis Data .....	45
1. Uji Normalitas.....	45
2. Uji Homogenitas .....	45
3. Uji Hipotesis .....	45
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>46</b>
A. Hasil Penelitian.....	46
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	46
2. Uji Persyaratan Analisis.....	48
B. Pembahasan .....	50
C. Keterbatasan Penelitian.....	60
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
A. Kesimpulan.....	61
B. Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>67</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 : Kerangka Konseptual .....	38
Gambar 2 : Desain Penelitian.....	40
Gambar 3 : Tes Lari 40 m .....	43
Gambar 4 : Diagram Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	48
Gambar 5 : Dokumentasi Dengan Pengurus Askot PSSI Padang .....	94
Gambar 6 : Dokumentasi Sekretariat SSB Putra Wijaya Padang .....	95
Gambar 7 : Dokumentasi Peneliti, Pelatih, Asisten Pelatih dan Sampel .....	96
Gambar 8 : Dokumentasi Peneliti, Pelatih dan Asisten Pelatih .....	97
Gambar 9 : Dokumentasi Sampel .....	98
Gambar 10 : <i>Pretest</i> .....	104
Gambar 11 : Penjelasan Materi Latihan.....	104
Gambar 12 : <i>Warming Up</i> Statis .....	105
Gambar 13 : <i>Warming Up</i> Dinamis .....	105
Gambar 14 : Pemberian Latihan <i>Speed Chute</i> .....	106
Gambar 15 : <i>Posttest</i> .....	106
Gambar 16 : <i>Speed Chute</i> .....	107
Gambar 17 : <i>Cones</i> .....	107
Gambar 18 : <i>Stopwatch</i> .....	108
Gambar 19 : Peluit .....	108
Gambar 20 : Meteran .....	109
Gambar 21 : Perlengkapan Penelitian .....	109

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 : Kelompok Umur Pemain SSB Putra Wijaya Padang .....	41
Tabel 2 : Norma Penilaian Tes Lari Cepat 40 m.....	44
Tabel 3 : Distribusi Frekuensi Penilaian Sprint 40 .....	47
Tabel 4 : Uji Normalitas.....	49
Tabel 5 : Uji Hipotesis .....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 : Surat Izin Penelitian .....	67
Lampiran 2 : Surat Keterangan Validasi Program Latihan.....	68
Lampiran 3 : Program Latihan .....	69
Lampiran 4 : Surat Telah Melaksanakan Penelitian Dari SSB Putra Wijaya .....	80
Lampiran 5 : Daftar SSB yang terdaftar di Askot PSSI Padang .....	81
Lampiran 6 : Hasil <i>Pretest</i> Sprint 40 m .....	82
Lampiran 7 : Hasil <i>Posttest</i> Sprint 40 m.....	83
Lampiran 8 : Peningkatan Kecepatan Sprint 40 m.....	84
Lampiran 9 : Deskripsi Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> .....	85
Lampiran 10 : Hasil Uji Normalitas.....	86
Lampiran 11 : Hasil Uji Hipotesis .....	87
Lampiran 12 : Struktur Kepengurusan SSB Putra Wijaya Padang.....	88
Lampiran 13 : Surat Keputusan Askot PSSI Padang SSB Putra Wijaya .....	91
Lampiran 14 : Dokumentasi Dengan Pengurus Askot PSSI Padang .....	94
Lampiran 15 : Dokumentasi Sekretariat SSB Putra Wijaya Padang.....	95
Lampiran 16 : Dokumentasi Peneliti, Pelatih, Asisten Pelatih dan Sampel.....	96
Lampiran 17 : Dokumentasi Peneliti, Pelatih dan Asisten Pelatih.....	97
Lampiran 18 : Dokumentasi Sampel.....	98
Lampiran 19 : Biodata Sampel.....	99
Lampiran 20 : Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran 21 : Dokumentasi Perlengkapan Penelitian .....	107

Lampiran 22 : Daftar Pemain SSB Putra Wijaya Padang .....	110
Lampiran 23 : Absensi Sampel Penelitian .....	112

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia yang bertujuan untuk meningkatkan derajat kesehatan jasmani maupun rohani. Seiring berkembangnya zaman, masyarakat semakin memahami akan pentingnya peran olahraga, mulai dari kalangan orang dewasa, remaja dan anak-anak. Menurut Ma'mun & Setiawan (2015), beberapa tujuan manusia melakukan olahraga yang pertama adalah olahraga pendidikan yang dilakukan secara formal dengan tujuan mencapai sasaran pendidikan melalui kegiatan olahraga. Kedua olahraga kebugaran untuk meningkatkan kesegaran jasmani yang dilakukan secara terprogram dibawah bimbingan ahli. Selain tujuan diatas, alasan lain manusia melakukan olahraga adalah untuk alasan prestasi.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia tentang Keolahragaan Nomor 11 Pasal 1 Ayat 12 Tahun 2022, "olahraga prestasi adalah olahraga yang pembinaan dan pengembangan atlet dilakukan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga". Prestasi olahraga dapat ditingkatkan melalui pelatihan dan pengembangan dalam olahraga. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Undang-Undang Republik Indonesia tentang Sistem Keolahragaan Nasional Nomor 3 Pasal 20 Ayat 5 Tahun 2005, yaitu dalam rangka memajukan olahraga prestasi, pemerintah daerah dan/atau masyarakat dapat



mengembangkan : a) perkumpulan olahraga, b) pusat penelitian dan pengembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, c) pusat pembinaan olahraga prestasi, d) pendidikan dan pelatihan tenaga keolahragaan, e) prasarana dan sarana olahraga prestasi, f) sistem pengendalian dan pengembangan bakat olahraga, g) sistem informasi keolahragaan dan h) melakukan uji coba kemampuan prestasi olahragawan pada tingkat daerah, nasional dan internasional sesuai dengan kebutuhan.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa tujuan manusia berolahraga adalah untuk pendidikan, kebugaran dan juga prestasi. Khususnya olahraga prestasi perlu dilakukan beberapa upaya pembinaan dan pengembangan bidang olahraga seperti yang telah tertera diatas untuk mencapai prestasi yang optimal. Olahraga dengan tujuan prestasi merupakan olahraga dengan peminat terbanyak di Indonesia, hal ini dibuktikan dengan banyaknya perlombaan yang diselenggarakan baik itu olahraga individu maupun olahraga beregu. Salah satu contoh olahraga prestasi yang peminatnya sangat banyak adalah sepakbola, olahraga ini digemari dan diminati oleh setiap kalangan masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, dari masyarakat pedesaan sampai masyarakat perkotaan.

Sepakbola secara sederhana didefinisikan sebagai permainan yang dimainkan dua tim yang bertujuan untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Sedangkan secara *etimologis* sepakbola terdiri dari dua kata, yaitu kata sepak yang berarti menendang, dan kata bola yang berarti alat permainan berbentuk bulat yang terbuat dari karet, kulit atau sejenisnya. Menurut Anwar (2012) “sepakbola

adalah permainan beregu dengan sebelas pemain dan salah satunya menjadi penjaga gawang, dalam permainan tersebut mereka hanya diperbolehkan menggunakan kaki kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya di area penalti". Sementara itu, Danurwindo dkk. (2017) mengatakan bahwa "sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan". Dari pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim yang berisikan sebelas pemain setiap timnya dengan salah satunya menjadi penjaga gawang, dan aturan bermainnya dengan menggunakan kaki untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya supaya tujuan permainan dapat dicapai yaitu kemenangan.

Melihat dari pengertiannya tersebut, sepakbola menjadi olahraga yang menarik untuk dimainkan dan menjadikannya sebagai olahraga yang populer di Indonesia bahkan dunia, hal ini dibuktikan dengan banyaknya tingkatan kejuaraan sepakbola seperti tingkat anak-anak, remaja serta dewasa. Dengan banyaknya penggemar sepakbola, tidak mengherankan jika sepak bola tumbuh begitu cepat. Perkembangan sepakbola ini dapat dilihat dengan banyaknya berdiri Sekolah Sepakbola (SSB) ataupun akademi sepakbola yang membina bibit-bibit muda untuk dipersiapkan di masa yang akan datang. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Koger (2007:1) yaitu pemain harus menguasai teknik bermain sepak bola sejak dini, setiap teknik yang diajarkan harus diikuti dengan program latihan yang konsisten dan berkesinambungan agar teknik tersebut dapat menjadi keterampilan. Penguasaan teknik tersebut diharapkan dapat diterapkan dalam kondisi dan kendala pada setiap permainan.

Maka dari itu, berdirinya SSB ini berfungsi untuk memberi pengajaran kepada anak-anak mengenai teknik dasar sepakbola dengan adanya program latihan agar nantinya menjadi kebiasaan saat dalam permainan sepakbola. Karena SSB yang pemainnya adalah anak-anak dalam masa pertumbuhan yang memerlukan bimbingan dalam melakukan tindakan, seperti yang dikatakan oleh Fleck & Quinn (2007) bahwa “kelompok pemain yang paling penting untuk dilatih yaitu anak berusia 5-12 tahun. Kelompok ini pertumbuhannya sangat pesat dan disaat inilah pentingnya peran pelatih terlibat”. Oleh karena itu, SSB tidak hanya mengembangkan aspek fisik tapi juga harus mengembangkan aspek psikologis anak-anak dengan memberi motivasi dan membentuk sikap serta kepribadian anak-anak tersebut supaya dikemudian hari tidak hanya prestasinya yang baik tapi juga kepribadian atlet.

Indonesia juga tidak ketinggalan dalam pembinaan pemain sepakbola usia mudanya dengan mendirikan SSB di setiap provinsi, tidak terlepas juga Provinsi Sumatera Barat tepatnya di Kota Padang yang pertumbuhan sekolah sepakbolanya sangat pesat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya sekolah sepakbola baik itu yang sudah terdaftar di Askot PSSI Padang maupun yang belum terdaftar. Sejauh ini total SSB di Kota Padang yaitu berjumlah 23 SSB yang sudah terdaftar dalam Askot PSSI Padang, data lengkap dapat dilihat pada lampiran 5.

Dari data tersebut, salah satu SSB nya adalah SSB Putra Wijaya Padang yang berlatih di Lapangan Sepakbola Kompi Senapan A Lapai, SSB ini telah berdiri sejak tahun 2004 yang didirikan oleh Uthan Al Hakim atau yang dikenal dengan Boss Rahel yang sekaligus menjadi pelatih disana. Seiring dengan

berkembangnya SSB Putra Wijaya ini, mereka pun mulai mencari anak didiknya ke berbagai SD dan SMP yang ada di Padang, yang kemudian terbentuklah kerja sama antara SSB Putra Wijaya Padang dengan MTsN 6 Padang. Oleh karena itu, pemain SSB Putra Wijaya Padang ini didominasi oleh pemain dari MTsN 6 Padang. SSB Putra Wijaya Padang ini mempersiapkan anak didiknya dalam menghadapi berbagai turnamen seperti Liga Anak, Piala Menpora, Liga Sentra Indonesia dan berbagai turnamen lainnya, selain itu SSB Putra Wijaya Padang sekaligus menjadi wadah bidang ekstrakurikuler sepakbola MTsN 6 Padang yang dipersiapkan untuk ajang Liga Madrasah dan Liga Pelajar Indonesia.

Dalam mempersiapkan pemainnya, SSB Putra Wijaya Padang ini rutin melakukan latihan dengan jadwalnya pada Hari Selasa, Rabu, Jumat dan Minggu, bahkan jika dibutuhkan mereka akan menambah jadwal latihannya dalam seminggu. Dalam latihan, pelatih selalu membuka latihannya dengan melakukan latihan fisik seperti daya tahan, sehingga daya tahan pemain dapat dibilang sudah baik, selain itu pemain yang usianya masih dalam masa pertumbuhan yang mudah bosan sehingga setiap latihan selalu dilakukan game 11 melawan 11 untuk membuat pemain tidak jenuh. Dari hasil latihan tersebut, SSB Putra Wijaya Padang berhasil meraih prestasi di berbagai kejuaraan yang diikutinya, diantaranya yaitu : a) Juara I Piala Menpora U-15 Provinsi Sumatera Barat tahun 2017, b) Juara II Piala Menpora U-15 Provinsi Sumatera Barat tahun 2018, c) Juara I Liga Pelajar Indonesia tahun 2018, d) Juara I Liga Pelajar Indonesia tahun 2021, e) Juara I Liga Anak tahun 2020, f) Juara I Liga Madrasah tahun 2019, g) Juara I Liga Madrasah tahun 2021 dan berbagai prestasi lainnya.

Dari banyaknya prestasi yang telah diraih, belakangan ini SSB Putra Wijaya Padang mengalami kemunduran, hal ini dapat dilihat pada perjalanan mereka dalam mengikuti beberapa turnamen. Seperti pada pagelaran Piala Menpora U-15 Provinsi Sumatera Barat tahun 2017 SSB Putra Wijaya Padang berhasil menyabet juara pertama dan menjadi perwakilan Provinsi Sumatera Barat pada Piala Menpora U-15 Nasional. Di tahun selanjutnya prestasi itu mengalami penurunan, tepatnya pada Piala Menpora U-15 Provinsi Sumatera Barat tahun 2018 SSB Putra Wijaya Padang tidak bisa menjurai turnamen setelah kalah di babak *final* melawan SSB Enam Lingkung. Selanjutnya, penurunan ini terjadi pada turnamen terakhir yang diikuti oleh SSB Putra Wijaya Padang yaitu Liga Anak tahun 2022, setelah SSB Putra Wijaya Padang berhasil menjadi juara Liga Anak pada tahun 2021. Pada Liga Anak tahun 2022 mereka mengalami penurunan yang cukup jauh karena hanya mampu mencapai babak 8 besar setelah mereka dikalahkan oleh PSTS Tabing dengan skor yang telak yaitu 5-2, hal ini membuktikan bahwa SSB Putra Wijaya Padang ini masih memiliki kekurangan yang sangat banyak.

Salah satu kekurangan yang menjadi penyebab penurunan prestasi SSB Putra Wijaya Padang adalah komponen kondisi fisik. Seperti yang diungkapkan oleh Bahtra (2022:53) “sepakbola merupakan olahraga yang sangat kompetitif dan intens yang membutuhkan banyak aksi dari para pemainnya selama pertandingan”. Oleh karena itu, pemain sepakbola dituntut memiliki kondisi fisik yang baik supaya dapat melakukan hal-hal tersebut dalam bermain sepakbola. Salah satu komponen kondisi fisik dalam sepak bola adalah kecepatan yang merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh seorang pemain

sepakbola, karena pemain dengan kecepatan yang baik akan menjadi sesuatu pembeda dalam tim karena nantinya dalam permainan dibutuhkan pemain yang cepat baik untuk menyerang maupun bertahan. Dalam sepakbola sendiri berbagai posisi diharuskan diisi oleh pemain dengan kecepatan mumpuni seperti *full back/wing back* (bek sayap), *winger* (sayap) dan *striker* (pemain depan).

Kecepatan itu diartikan sebagai perpindahan dalam waktu yang singkat. Menurut Sidik dkk. (2019) kecepatan berarti “kemampuan tubuh untuk berpindah dari satu tempat ke tempat lain secepat mungkin”. Sedangkan Scheuneuman (2012) mengartikan kecepatan sebagai “kemampuan pemain untuk bergerak atau menempuh jarak tertentu dalam kurun waktu sesingkat mungkin”. Sementara itu, Bahtra (2022:159) mengatakan “dalam sepakbola, kecepatan adalah salah satu faktor kunci yang dihasilkan dari kondisi fisik pemain yang baik”. Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa kecepatan adalah kemampuan berpindah menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat mungkin, dan kecepatan ini menjadi salah satu faktor penting dalam sepakbola yang merupakan hasil dari kondisi fisik.

Dari uraian tersebut, peneliti pun melakukan wawancara dengan pelatih SSB Putra Wijaya Padang mengenai kondisi fisik pemain, pelatih mengatakan dalam hal daya tahan pemain sudah baik karena dalam menu latihannya selalu dibuka dengan latihan fisik, tapi dalam menu latihan tersebut tidak disertakan latihan khusus untuk kecepatan. Hal ini membuat pemain memiliki kecepatan yang kurang sehingga menyebabkan transisi pemain menjadi lamban baik itu dari penyerangan ke bertahan ataupun sebaliknya. Pada sepakbola modern sekarang,

kecepatan menjadi kemampuan spesial untuk dimiliki pemain, Pemain yang memiliki kecepatan mumpuni unggul dalam berlari melewati lawan, bergerak dengan cepat menerima umpan terobosan dan juga cepat dalam *dribble* melewati lawan. Kecepatan dalam permainan diperlukan dalam hal transisi, baik itu saat menyerang ke bertahan maupun saat bertahan ke menyerang. Jadi kecepatan ini dibutuhkan dalam sepakbola sebagai kebutuhan dalam penyerangan dan bertahan supaya bisa mencapai tujuan dari sepakbola tersebut yaitu kemenangan.

Tapi dalam tim SSB Putra Wijaya Padang, peneliti tidak melihat hal tersebut, hal ini berdasarkan pada observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 19 Februari 2023 saat pertandingan Liga Anak tahun 2022 pada lanjutan babak 8 besar, SSB Putra Wijaya Padang berhadapan dengan PSTS Tabing yang bermain di Lapangan BBC Batuang Taba, tim SSB Putra Wijaya Padang kalah telak dengan skor 5-2 dengan dua dari lima gol lawan dicetak dari skema *counter attack* hal ini disebabkan oleh transisi permainan yang lambat, terlihat jelas pemain SSB Putra Wijaya Padang tertinggal dalam hal kecepatan sehingga pemain lambat dalam melakukan transisi. Selain itu, observasi pada tanggal 18 Maret 2023 pada *Trofeo* Cahaya Motor yang bermain di Lapangan Matador, SSB Putra Wijaya Padang menghadapi Imran *Soccer School Academy* Sijunjung yang berakhir dengan skor 0-1 untuk kemenangan SSB Putra Wijaya Padang, walaupun menang tapi pada pertandingan ini tim SSB Putra Wijaya Padang masih ketinggalan dalam kecepatan, sehingga menyebabkan pemain melakukan pelanggaran untuk menghentikan lawan, setiap kalah duel sprint dengan lawan pemain melakukan *tackling* sehingga pada pertandingan tersebut tim SSB Putra Wijaya Padang

mengakumulasi banyak pelanggaran terutama pada pemain bertahan. Berdasarkan observasi tersebut dapat dilihat bahwa kecepatan menjadi masalah dalam tim, yang terlihat dari lambatnya transisinya dalam permainan baik untuk melakukan serangan maupun untuk bertahan, sehingga peneliti tertarik dalam melakukan penelitian pada kecepatan pemain.

Alasan lain yang menyebabkan kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang masih rendah adalah latihan yang terfokus pada teknik dasar sehingga tidak adanya latihan khusus untuk kecepatan. Selain itu metode latihan yang terlalu monoton menyebabkan pemain demotivasi sehingga banyak pemain yang kurang disiplin bahkan ada pemain yang jarang latihan. Latihan sendiri berarti proses sistematis yang dilakukan secara berulang, sedangkan menurut Sin (2020:24) “latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara berulang-ulang dalam waktu lama dengan program yang tepat, menambah tingkat kesulitan latihan sesuai kemampuan pemain dan akan berdampak pada kualitas pemain sehingga mendapatkan prestasi yang maksimal”.

Maka dari itu, sangat diperlukan latihan untuk meningkatkan kecepatan dalam tim SSB Putra Wijaya Padang ini. Latihan untuk meningkatkan kecepatan ini sangat banyak metodenya, contohnya sebagai berikut : a) latihan *resistance sprint* yaitu latihan kecepatan yang menggunakan beban berupa rompi, lari tanjakan, menarik beban, berlari di pasir dan air, b) latihan *speed resistance band* adalah latihan dengan menarik beban berupa kereta luncur, ban, parasut, atau beban lainnya yang diikat pada bagian tubuh, c) latihan *shuttle run* adalah latihan lari bolak balik dengan cepat dari titik yang satu ke titik yang lain, d) latihan



*hollow sprint* adalah latihan dengan cara lari secepat-cepatnya diselingi lari pelan dan jalan jalan, dan e) latihan *speed chute*. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode latihan *speed chute* hal ini didasarkan pada pendapat Martinopoulou, et al. (2011) yaitu latihan ini sangat ideal untuk perbaikan di semua bidang fase kecepatan seperti *start*, percepatan, kecepatan maksimal serta membantu meningkatkan ketahanan kecepatan berlari tanpa perubahan teknik. Selain itu, pemilihan metode ini karena sebagai pembaharuan dalam metode latihan karena belum pernahnya metode ini digunakan dalam SSB di Kota Padang.

*Speed chute* merupakan sebuah alat olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan dengan adanya perlawanan yang diberikan oleh parasut tersebut. Berdasarkan observasi dan wawancara tersebut maka peneliti menyimpulkan bahwa SSB Putra Wijaya Padang masih lemah dalam hal kecepatan dan metode latihan yang monoton yang membuat pemain menjadi jenuh. Oleh karena itu, peneliti mengambil program latihan dengan metode latihan *speed chute*, dengan dilakukannya program latihan ini diharapkan memberi pengaruh terhadap peningkatan kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang, selain itu dapat memberi motivasi bagi pemain dengan adanya metode latihan yang baru.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan pemain akan menunjang performa permainannya saat di lapangan dan melihat kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang yang belum sesuai harapan apabila hal ini dibiarkan akan berpengaruh kepada pencapaian prestasi yang maksimal. Oleh

sebab itu, peneliti akan meneliti mengenai permasalahan dengan judul “Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Pemain SSB Putra Wijaya Padang”.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Tingkat kecepatan pemain yang masih rendah;
2. Latihan yang lebih difokuskan kepada teknik dasar pemain;
3. Program latihan khusus kecepatan yang tidak ada karena dalam latihan kondisi fisik lebih fokus pada daya tahan pemain;
4. Belum pernahnya metode *speed chute* ini digunakan dalam latihan;
5. Metode latihan yang tidak menarik sehingga membuat demotivasi bagi pemain.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah serta luasnya masalah yang didapati, maka peneliti membatasi masalah yang ada pada penelitian ini yaitu pengaruh latihan *speed chute* terhadap kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan pembatasan masalah yang dikemukakan maka rumusan masalah yang akan diteliti adalah, apa pengaruh latihan *speed chute* terhadap kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *speed chute* terhadap kecepatan pemain SSB Putra Wijaya Padang.

## **F. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi ilmu keolahragaan khususnya dalam cabang sepakbola dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi dalam menyelesaikan karya ilmiah yang serupa.

### 2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pihak-pihak sebagai berikut :

- a. Bagi pemilik klub sebagai daya tarik bagi pemain dan investasi dalam pengembangan pemain SSB Putra Wijaya Padang;
- b. Bagi pelatih sebagai bahan program latihan dalam meningkatkan kecepatan dan masukkan dalam meningkatkan prestasi pemain SSB Putra Wijaya Padang;
- c. Bagi pemain sebagai acuan dalam menentukan latihan untuk meningkatkan kecepatan.