

**PENGARUH LATIHAN *SPEED CHUTE* TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN KECEPATAN ATLET SSB *EXCELLENT***

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen
Kesehatan dan Rekreasi*



Oleh:
FARHAN FIKRIYAN TAUFIK
18089215/2018

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

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap
Peningatan Kemampuan Kecepatan Atlet *SSB*
Excellent

Nama : Farhan Fikriyan Taufik

NIM/BP : 18089215/2018

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

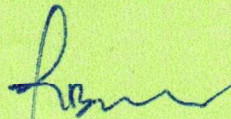
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2024

Disetujui oleh:

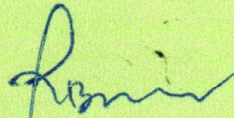
Pembimbing



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

Diketahui oleh:

Kepala Departemen Kesehatan Rekreasi



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

HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI

**Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan
Penguji**

**Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahrgaan
Universitas Negeri Padang**

**Judul : Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap
Peningatan Kemampuan Kecepatan Atlet *SSB
Excellent***

Nama : Farhan Fikriyan Taufik

NIM/BP : 18089215/2018

Program Studi : Ilmu Keolahrgaan

Departemen : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahrgaan

Padang, Mei 2024

Disahkan oleh:

Tim Penguji

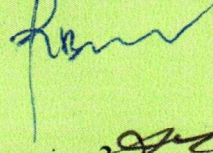
Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd

Anggota : Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd

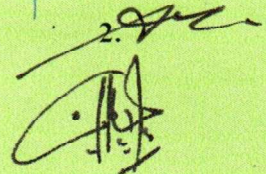
Anggota : Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd, AIFO

Tanda Tangan

1.



2.



3.

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi judul Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Atlet *SSB Excellent.*”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebut pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah di peroleh karna karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Mei 2024

Yang membuat pernyataan



Farhan Fikriyan Taufik

Nim 180892115

ABSTRAK

Farhan Fikriyan Taufik. 2023. Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Atlet *SSB Excellent*

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kemampuan Kecepatan Atlet *SSB Excellent* dan belum adanya program latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan atlet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *speed chute* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasy experiment). Penelitian dilakukan pada atlet *SSB Excellent* di lapangan Sibinuang Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini dilakukan mulai bulan Maret-April 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain *SSB Excellent* yang berjumlah 36 atlet. Sampel di ambil menggunakan teknik Purposive sampling dengan kriteria umur 15-18 Tahun yang berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t.

Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *Speed chute* peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent* dimana rata-rata nilai *pretest* adalah sebesar 8,1 detik dan rata-rata *posttest* sebesar 7,5 detik. Hal ini juga didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 3,15 > t_t = 1,97$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Speed chute* peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent*.

Kata kunci: *Speed Chute, Kecepatan, Sepakbola*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, Sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul ***“Pengaruh Latihan Speed Chute Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Atlet SSB Excellent”***. Shalawat besertakan salam di tidak lupa kita hadiahkan buat Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari zaman jahiliah ke zaman yang kita rasakan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana olahraga pada Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam pembuatan ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti dengan segala kerendahan hati menyampaikan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Nurul, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan sekaligus sebagai pembimbing Skripsi saya yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk yang sangat membantu dalam penulisan

skripsi ini.

4. Bapak Fahmil Haris, S.Pd., M.Pd dan Ibu Anggun Permata Sari, S.Si., M.Pd, AIFO yang telah memberikan kritik, sumbang saran yang sifatnya untuk memperbaiki skripsi penulis.
5. Seluruh bapak ibuk dosen dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan layanan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Orang Tua saya Ama Dra Syafrida, Papa Iskhan Taufik, Keponakan Zhafran dan Rumaisyah serta Keluarga saya yang memberikan dukungan moril dan materil serta doa yang selalu dipanjatkan kepada ALLAH SWT untuk penulis.
7. Azizah Shintya Aisyah, yang selalu memberi semangat dalam menyelesaikan studi saya dan selalu setia menunggu.
8. Teman-teman angkatan 2018 Departemen Kesehatan dan Rekreasi. Terima kasih atas dukungan baik secara moral dari kalian semua.

Rasa hormat dan ucapan terima kasih kepada semua pihak atas segala doa dan dukungannya semoga Allah Subhanahu Wa Ta'ala, membalas semua kebaikan yang sudah mereka berikan kepada penulis. Aamiin.

Akhir kata penyusun ucapkan banyak terima kasih banyak kepada seluruh pihak yang membantu dan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat, taufik dan karunianya dalam setiap kebaikan kita serta diberikan balasan oleh-Nya. Aamiin.

Padang, 23 Agustus 2023

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Teknik Dasar Sepakbola.....	11
3. Hakikat <i>Speed Chute</i>	12
4. Prinsip Terkait Latihan.....	15
B. Penelitian Relevan.....	20
C. Kerangka Konseptual	21
D. Hipotesis Penelitian.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Desain Penelitian.....	24
1. Jenis Penelitian	24
2. Tempat dan Waktu Penelitian	25
B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	26
C. Populasi dan Sampel	26

1. Populasi	26
2. Sampel	27
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Instrumen Penelitian	27
F. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Hasil Penelitian	31
1. Deskripsi Data Penelitian	31
2. Hasil Uji Normalitas.....	33
3. Hasil Uji Hipotesis	34
B. Pembahasan	35
BAB V PENUTUP	39
A. Kesimpulan	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Alat Speed Chute.....	13
Gambar 2. Kerangka Konseptual	23
Gambar 3. One Group Pretest-Posttest Design	25
Gambar 4. Tes Kecepatan 50 m	29
Gambar 5. Diagram Frekuensi Data Pretest.....	32
Gambar 6. Diagram Frekuensi Data Posttest	33
Gambar 7. Pertemuan 1	63
Gambar 8. Pertemuan 2.....	63
Gambar 9. Pertemuan 3.....	64
Gambar 10. Pertemuan 4 Latihan Speed Chute	64
Gambar 11. Pertemuan 5 latihan Speed Chute.....	65
Gambar 12. Pertemuan 6.....	65
Gambar 13. Pertemuan 7 Latihan Speed Chute	66
Gambar 14. Pertemuan 8.....	66
Gambar 15. Pertemuan 9.....	67
Gambar 16. Pertemuan 10.....	67
Gambar 17. Pertemuan 11 Latihan Speed Chute	68
Gambar 18. Pertemuan 12 Latihan Speed Chute	68
Gambar 19. Pertemuan 13 Latihan Speed Chute	69
Gambar 20. Pertemuan 14.....	69
Gambar 21. Pertemuan 15 Latihan Speed Chute	70
Gambar 22. Pertemuan 16.....	70

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Total Populasi Atlet SSB Excelent	26
Tabel 2. Deskripsi Frekuensi Data Pretest	31
Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Data Posttest.....	32
Tabel 4. Uji Normalitas.....	34
Tabel 5. Uji Hipotesis	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	43
Lampiran 2. Data Pretest.....	54
Lampiran 3. Data Posttest	55
Lampiran 4. Nilai Normalitas Pretest.....	56
Lampiran 5. Nilai Normalitas Posttest.....	57
Lampiran 6. Nilai Uji T.....	58
Lampiran 7. Norma Nilai T Tabel.....	59
Lampiran 8. Norma Nilai Uji L Tabel (Lilifort)	60
Lampiran 9. Surat Penelitian.....	61
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	62
Lampiran 11. Dokumentasi.....	63

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang sedang giat-giatnya melaksanakan pembangunan disegala bidang. Salah satu bidang yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Dimana olahraga telah masuk semua aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang No 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Tujuan Keolahragaan Nasional tersebut terdapat dalam Bab 2 Pasal 4 yang berbunyi:

Keolahragaan bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa dan menjaga perdamaian dunia

Berdasarkan kutipan di atas, salah satu dari tujuan keolahragaan nasional adalah prestasi. Prestasi merupakan salah satu dimensi penting yang dicapai dalam olahraga, dimana prestasi dapat diartikan sebagai hasil tertinggi yang ingin dicapai dari pelaksanaan suatu kegiatan olahraga. Dan salah satu cara untuk mencapai prestasi ini adalah dengan pembinaan olahraga secara baik dan terprogram. Salah satu cabang olahraga prestasi yaitu sepakbola, Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga populer dan diminati oleh masyarakat di Indonesia. Popularitas sepakbola di lingkungan masyarakat terbukti dengan sering

diselenggarakan kejuaraan-kejuaraan antar klub di Indonesia. Kejuaraan yang diselenggarakan tersebut bertujuan untuk membina pemain sepakbola yang handal dan potensial untuk dijadikan tim yang nantinya dapat mengharumkan daerahnya di kejuaraan nasional maupun internasional. Keadaan ini bukan hanya merupakan tanggung jawab dari PSSI saja. Oleh sebab itu pembinaan terhadap cabang olahraga Sepakbola merupakan tanggung jawab seluruh bangsa Indonesia.

Sepakbola merupakan permainan beregu, walaupun keahlian individu terkadang dibutuhkan dalam permainan ini, namun kerjasama tim tetap yang paling penting. Jarang sekali menyaksikan seorang pemain bekerja sendirian dengan menggiring bola dari daerah pertahanan sendiri sampai ke gawang lawan untuk mencetak gol meskipun dengan kemampuan individunya yang sangat tinggi. Keberhasilan dalam pertandingan tetap tergantung dengan kerjasama antar pemain dan koordinasi dalam satu tim, dengan tujuan dapat selalu menguasai permainan dan menciptakan kesempatan untuk menghasilkan banyak gol ke gawang lawan.

Menurut pendapat di atas maka ada beberapa komponen kondisi fisik setiap pemain harus dikuasai untuk menjadi pemain sepakbola berprestasi (*Speed*). Kecepatan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan sepakbola. Syarif Hidayat (2014) mengemukakan bahwa kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat-singkatnya. Sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepakbola sangat berpengaruh hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik dengan bola

maupun tanpa bola. Kecepatan digunakan ketika pemain menerima umpan atau bola daerah dari rekan dan mengadakan gangguan terhadap pemain lawan pada saat menggiring bola dalam kecepatan tinggi, melakukan serangan balik dan atau ketika saat transisi. Pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya susah diantisipasi gerakannya oleh pemain lawan. Menurut Sasmita, Ridwan Aji (2015) Peningkatan kecepatan lari dapat diperbesar dengan meningkatkan komponen- komponen pendukung kecepatan seperti, fleksibilitas, power otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerakan dan keterampilan tehnik lari. Menurut Aji Pradana (2013) Salah satu faktor penunjang kecepatan lari adalah faktor anatomis atau postur tubuh yang meliputi : ukuran tinggi, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Keunggulan dalam postur tubuh memang memberikan keuntungan tersendiri dalam olahraga.

Supian, Ahmad, *et al* (2014) menyatakan bahwa kecepatan dibutuhkan karena kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh jarak tertentu terutama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Saputra, Novit (2013) Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Dalam permainan sepakbola modern ini, pada umumnya semua pemain dituntut untuk memiliki kecepatan. Kecepatan merupakan modal penting para pemain sepakbola professional, sebab bukan hanya untuk pemain yang beroperasi di lini sayap, bek sayap maupun di depan. Karena pelaksanaannya menuntut untuk menyerang

dengan cepat kemudian dituntut untuk kembali bertahan dengan cepat ketika serangan balik oleh lawan. Oleh sebab itu kecepatan sangat dibutuhkan seluruh pemain baik ketika penyerangan maupun ketika bertahan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dalam olahraga sepakbola perlu dilakukan latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Salah satu latihan yang peneliti terapkan sebagai latihan penunjang kecepatan atlet adalah latihan *Speed Chute*. Menurut Moh Ali Ridho (2018:1) *Speed Chute* adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan dengan kecepatan lebih jauh. Perlawanan memungkinkan pemain untuk memperbaiki panjang dan frekuensi langkah. Tujuan latihan *Speed Chute* adalah meningkatkan kekuatan dan kekuatan berlari dan memperbaiki panjang langkah, tingkatkan panjang langkah awal dan balik pada kecepatan tinggi meningkatkan kecepatan awal dan transisi ke kecepatan tertinggi.

Sekolah Sepak Bola (SSB) *Excellent* Batusangkar berdiri pada tahun 2009 yang berpusat di Kabupaten Tanah Datar, didirikan oleh beberapa orang pemuda yang pernah bermain di club PSBS Batusangkar (Desriboss, Thony Koeswoyo, Pitondri, Roby Alta, Hari Putra, Nopeka Yos Putra), sekolah sepakbola ini berada dibawah kepemimpinan Tony Koeswoyo. Sebelum berganti menjadi sebuah sekolah sepakbola, Toni Koeswoyo dan rekan-rekannya hanya membentuk sebuah tim kesebelasan yang diberi nama *Excellent* FC Batusangkar yang dibentuk pada 05 oktober 2003. Seiring berjalannya waktu kesebelasan itu berubah tujuan untuk membina remaja usia sekolah yang mempunyai minat dan bakat dalam sepakbola.

Sampai sekarang ini sekolah sepakbola ini masih tetap aktif dan eksis di persepak bola Sumatera Barat, khususnya Kabupaten Tanah Datar. Beberapa prestasi telah pernah diraih sekolah sepakbola ini, seperti juara di berbagai turnamen yang ada di Kabupaten Tanah Datar, dan pernah mewakili Sumatera Barat pada ajang piala Danone Cup di Palembang.

Berikut adalah prestasi yang pernah diraih oleh sekolah sepakbola (SSB) *Excellent* Batusangkar. Pertama, tahun 2009, Sekolah Sepakbola (SSB) *Excellent* Batusangkar menjadi juara turnamen GMBC Cup sepakbola se-Sumatera Barat. Juara I open turnamen lembaga unsur nagari pemuda Tanjung Alam. Juara I open turnamen Talawi Putra Cup VII Kabupaten Sawahlunto. Piala Danone Cup tingkat Sumatera Barat. Kedua, pada tahun 2017, Sekolah Sepakbola (SSB) *Excellent* Batusangkar menjadi finalis pada ajang Piala Danone Cup wilayah Sumatera Barat III dan menjadi salah satu diantara 7 sekolah sepakbola terbaik lainnya se-Sumatera Barat yang berhak mewakili Sumatera Barat pada ajang Final Piala Danone Cup regional Sumatera bagian Selatan di Palembang. Piala Danone Cup merupakan turnamen sepakbola terbesar di dunia untuk anak-anak antara usia 10 dan 12. Piala Danone Cup diselenggarakan setiap tahun yang mulai diselenggarakan sejak tahun 2000. Ketiga, kompetisi Bupati Cup U-12 tahun 2016, kompetisi yang diselenggarakan oleh ASKAB Tanah Datar ini diikuti oleh sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Tanah Datar. Sekolah sepakbola (SSB) *Excellent* Batusangkar mencatat prestasi dalam mengikuti kompetisi ini. Sekolah sepakbola *Excellent* Batusangkar keluar sebagai juara I dari seluruh sekolah sepakbola yang ada di Kabupaten Tanah Datar.

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa dalam kurung waktu lima tahun belakangan, SSB *Excelent* mengalami penurunan prestasi. Hal ini disebabkan minimnya kejuaran yang diikuti, Kemudian berdasarkan penyampaian dari pelatih salah satu faktor yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan antara lain kondisi fisik pemain yang rendah terutama kecepatan pemain. Pemain mengalami kesulitan dalam melakukan lari sprint, hal ini terlihat pada saat pemain duel dengan lawan, pemain sulit mengimbangi kecepatan lawan baik itu saat merebut bola maupun melakukan serangan.

Berdasarkan pengamatan peneliti, penyebab rendahnya kemampuan lari sprint pemain SSB *Excelent* adalah kurangnya reaksi tolakan, akselerasi dan kecepatan maksimal atlet pada saat berlari, pada saat berlari atlet kurang membuka langkahnya dengan semaksimal mungkin, rendahnya unsur kondisi fisik atlet seperti mudah mengalami kelelahan pada saat latihan, bentuk-bentuk latihan dan variasi-variasi latihan sprint yang dilakukan juga belum dikembangkan sesuai dengan perkembangan dunia olahraga sekarang ini. Latihan yang terbaik untuk kecepatan adalah metode latihan lari yang berulang-ulang.

Jadi penulis mencoba untuk meneliti mengenai pengaruh latihan parasut terhadap kecepatan. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi bahan pertimbangan dalam meningkatkan kecepatan atlet, hingga pada akhirnya menjadi bagian dalam rangka usaha memajukan prestasi SSB *Excelent*.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di kemukakan di atas, maka dapat di identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Rendahnya unsur kecepatan saat bertanding pada atlet Ssb *Excellent*.
2. Kecepatan merupakan komponen fisik yang penting dalam sepak bola.
3. Perlu adanya pengembangan latihan kecepatan pada atlet agar mampu menyerang lawan dengan waktu yang singkat.
4. Perlu adanya latihan yang bervariasi pada atlet Ssb *Excellent*.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dapat diidentifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap peningkatan kecepatan atlet SSB *Excellent*”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap peningkatan kecepatan atlet SSB *Excellent*

E. Tujuan penelitian

Berdasarkan dari pembatasan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Speed chute* peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent*

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukkan untuk meningkatkan kecepatan atlet SSB *Excellent*
3. Pemain, bahan masukkan dalam peningkatan kecepatan dengan teknik *Speed Chute*
4. Manajemen tim, sebagai bahan acuan untuk mengetahui kualitas tim
5. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga sepakbola
6. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang