

PENGARUH SPEED CHUTE DAN ROMPI BEBAN 5KG TERHADAP PENINGKATAN SPEED LARI PADA PERSATUAN SEPAK BOLA UNSIKA

Yohanes Oentoro Siallagan¹, Retna Kinanti Dewi², Qorry Armen Gemael³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Indonesia

Email: yohanesoentoro27@gmail.com, Retna.kinanti@fikes.unsika.ac.id,

qorry.gemael@fikes.unsika.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatar belakangi karena *speed chute* dan Rompi Beban 5kg Terhadap Peningkatan *Speed* Lari Pada Persatuan Sepak Bola Unsika belum pernah dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besarkah pengaruh *Speed Chute* dan Rompi Beban 5kg Terhadap Peningkatan *speed* Lari Pada Persatuan Sepak Bola Unsika belum pernah dilakukan. Subjek dari penelitian ini adalah seluruh atlet sepak bola Persatuan Sepak Bola Unsika berjumlah 30 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes lari sprint 60 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (paired sample t-test) dan sebelumnya telah diuji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh signifikan *speed chute* dan rompi beban 5kg terhadap *speed* atlet Persatua sepakbola Unsika. Hasil uji-t diperoleh nilai (t-hitung) $7.161 > 1.70113$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$. Persentase peningkatan tersebut sebesar 7,91 %. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap latihan *speed chute* dan rompi beban 5kg dalam peningkatan *speed* lari.

Keywords : *Speed Chute, Rompi beban 5kg, Kecepatan, Sprint Test 60 Meter, Sepak bola.*

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di Indonesia dan yang paling banyak diminati oleh semua kalangan. Tujuan bermain sepak bola adalah mencetak atau menghasilkan gol. Tujuan yang diinginkan pemain sepak bola adalah bisa mencetak gol sebanyak mungkin. Tim yang gol nya banyak dapat dikatakan menang. Berbagai upaya dilakukan pemain untuk dapat mencetak gol. Setiap pemain sepak bola harus memiliki keterampilan menguasai teknik-teknik dalam bermain sepak bola, sehingga setiap pemain harus dibekali dengan beberapa unsur yaitu fisik, teknik, taktik dan mental (Akhir, 2018). Permainan sepak bola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola (Nugraha dalam (Subarkah, 2019). Permainan sepak bola memerlukan kerjasama yang baik antar pemain dan harus didukung dengan teknik dan fisik yang baik. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik seperti yang diharapkan (Mahfud et al., 2020).

Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik cenderung dapat bermain sepak bola dengan baik (Mahfud et al., 2020). Dalam permainan sepak bola ada unsur berlari dan teknik yang benar. Selama permainan sepak bola, seorang pemain harus mampu berlari dengan langkah pendek maupun panjang, karena harus merubah kecepatan lari (Taufik, 2018). Sepak bola tidak sama dengan lari dalam atletik. Dalam sepak bola lari tidak memerlukan start secara intensif seperti dalam atletik, tetapi kecepatan lari sangat dibutuhkan. Berlari merupakan hal umum dilakukan semua orang, namun tidak semua tahu teknik berlari yang benar. Kesalahan yang paling sering terjadi saat berlari adalah posisi badan yang membungkuk. Teknik yang tepat saat berlari adalah badan yang mendekati tegap, tetapi tidak membungkuk atau membusung. (SENO, 2022) Lari adalah komponen utama dari kebanyakan

olahraga, oleh sebab itu teknik lari yang benar akan menunjang prestasi dalam olahraga tersebut, lari yang baik sangat mempengaruhi kecepatan dalam seseorang.

Dalam permainan sepak bola, kecepatan merupakan komponen latihan fisik yang sangat di butuhkan, mulai dari bertahan dan menyerang. Komponen kecepatan bergantung pada factor yang mempengaruhi yaitu; kekuatan, fleksibilitas, dan waktu reaksi. Adapun faktor yang mempengaruhi kecepatan adalah keturunan (*heredity*), waktu reaksi, kemampuan untuk mengatasi tahanan eksternal, teknik, konsentrasi, semangat dan elastisitas otot. Statistik dari Liga Premier Inggris menunjukkan bahwa pemain di semua posisi meliputi lebih besar jarak dengan kecepatan yang lebih tinggi. Maka dari itu kecepatan merupakan elemen penting dalam cabang permainan bola besar. Menurut Bompa dalam (Ihsan, 2018) kecepatan adalah salah satu komponen biomotor yang berperan besar dalam pencapaian prestasi. Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenisnya secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Unit Kegiatan Mahasiswa Persatuan Sepak Bola Unsika berdiri pada tahun 2011, merupakan kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa di tingkat Universitas. Kegiatan tersebut dipilih sesuai minat dan bakatnya. Selain itu, Unit Kegiatan Mahasiswa Persatuan Sepak Bola Unsika menjadi salah satu wadah untuk mengembangkan para mahasiswa di tingkat Nasional maupun Internasional. Unit Kegiatan Mahasiswa Persatuan Sepak bola Unsika pernah mengikuti pertandingan – pertandingan sebanyak 28 kejuaraan dan berhasil menjadi juara pertama sebanyak 7 kali, juara kedua 11 kali dan ketiga sebanyak 15 kali. Dimana pada tahun 2022 Persatuan Sepak Bola Unsika mengikuti sebanyak 6 kali pertandingan dan hanya bisa meraih dua kali gelar juara, yang dimana juara pertama dan juara kedua. Tentu saja ini merupakan suatu penurunan bagi sepak bola Unsika, karena bila di rata-rata sepak bola Unsika itu mendapatkan juara sebanyak tiga kali dalam setahun. Unit kegiatan mahasiswa cabang olahraga sepak bola di Universitas Singaperbangsa Karawang berjumlah 30 atlet. Berdasarkan observasi yang telah peneliti lakukan di Unit Kegiatan Mahasiswa Persatuan Sepak Bola Unsika saat latihan, peneliti melakukan tes speed pada hari kamis tanggal 03 November 2022 pukul 16:00 WIB dengan jumlah 30 atlet, tes ini berjarak 60 meter sebanyak satu kali. Hasil dari tes speed yaitu kategori sangat baik (< 7,2 detik) sebanyak 3%; kategori baik (7,3 – 8,3 detik) sebanyak 5%, kategori sedang (8,4 – 9,6 detik) sebanyak 14%, kategori kurang (9,7 – 11,10 detik) sebanyak 50 % dan kurang sekali (>11,1 detik) sebanyak 28%.

Menurut pelatih dan asisten pelatih sepak bola Unsika kesulitan yang dialami pemain yaitu konsistensi frekuensi langkah yang kurang jauh dalam berlari. Hal ini terbukti dalam laga persahabatan melawan Alumni sepak bola Unsika pada tanggal 10 November 2022 jam 17:00 WIB. Pemain depan (*striker*) kebanyakan melakukan *shooting* jarak jauh maupun dekat ketimbang adu lari dengan *defender* lawan dan hal itu juga sama terjadi pada *defender* tim sendiri yang kalah *speed* dengan *striker* tim lawan. Menurut pelatih Persatuan Sepak Bola Unsika kecepatan yang kurang maksimal sehingga membuat strategi jadi berantakan dalam hal menyerang ataupun bertahan dalam pertandingan tersebut.

Parasut (*parachute*) adalah alat olahraga yang memungkinkan untuk memaksimalkan akselerasi dan kecepatan akhir melalui perlawanan progresif dan latihan dengan kecepatan lebih jauh, perlawanan yang dimaksud memungkinkan pelari untuk memperbaiki panjang dan frekuensi langkah (SENO, 2022). Perlawanan yang dimaksud memiliki tujuan untuk mengoreksi/ membenahi panjang dan jumlah langkah. Rompi pemberat (*Weighted Vest*) yang diperuntukan bagi mereka yang ingin meningkatkan intensitas latihan seperti melakukan *push up*, *sit up*, *pull up*, *squat* dan berbagai variasi latihan untuk meningkatkan kekuatan dan tenaga serta ketahanan dan kecepatan (WARDHANA, 2013). Tenaga dan energi yang digunakan ketika melakukan latihan dengan menggunakan *Weighted Vest* melatih otak dan otot serta tubuh agar bereaksi serupa pada saat tidak menggunakan *Weighted Vest* sehingga

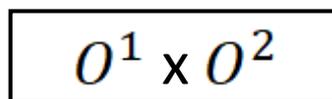
memungkinkan tubuh menghasilkan kekuatan kecepatan, kelincahan, ketahanan yang mungkin tidak pernah dihasilkan sebelumnya.

Speed chute dengan penambahan rompi beban 5 kg bisa menjadi salah satu program yang dapat meningkatkan kondisi fisik atlet sehingga dapat memperbaiki kecepatan menyerang, pertahanan, fleksibilitas, kekuatan otot, power otot dan juga daya tahan pada setiap pemain dengan itu para pemain membutuhkan latihan dengan menggunakan *Parachute* dan rompi 5 kg di karenakan dalam permainan sepak bola para pemain kecepatan menyerang dan pertahanan adalah salah satu kebutuhan tim untuk mendapatkan kemenangan. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **Pengaruh *Speed Chute* dan Rompi Beban 5 kg Terhadap Peningkatan Lari *Speed* Pada Persatuan Sepak Bola Unsika.**

METODE

Metode penelitian menggunakan metode penelitian eksperimen. Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. (Fraenkel & Wallen, 2015) menyatakan bahwa eksperimen mempunyai arti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. Pengertian metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen *treatment*/perlakuan terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain (selain variabel *treatment*) yang mempengaruhi variabel dependen. Menurut (Sugiyono, 2012) data penelitian pada pendekatan kuantitatif berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan

Dalam menjawab rumusan masalah dan juga menguji hipotesis, diperlukan metode penelitian. Dengan menggunakan metode *pre eksperimental designs* peneliti dapat melakukan observasi dan mengumpulkan data untuk menentukan ada atau tidaknya pengaruh antara dua variabel dan seberapa besar pengaruh alat bantu *speed chute* dan rompi beban 5kg terhadap *speed* lari. Dengan penelitian *pre-eksperimental* perlu menggunakan desain yang sangat tepat serta sesuai dengan kebutuhan variabel yang terkandung dalam tujuan penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest*”, yaitu desain penelitian memasukan *pretest* dan *post test* untuk menentukan hasil dari sebelum dan sesudahnya diberikan sebuah *treatment* atau perlakuan (Sugiyono, 2019). Kelompok dalam penelitian ini diberikan perlakuan parasut dan rompi beban 5kg *training* terhadap peningkatan *speed*. Adapun pola penelitian metode “*One-Group Pretest-Posttest Design*”.



Gambar 1. Desain penelitian one group-postest design
(Prof. Dr. Sugiyono, 2019)

Keterangan:

O1 : Tes awal *speed 60 metre sprint* tes

X : Latihan *speed chute* dan rompi beban 5kg

O2 : Tes akhir *speed 60 metre sprint* tes

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Ideswal et al., 2020). Populasi juga bukan

sekedar jumlah yang ada pada objek/subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik yang dimiliki oleh subjek/objek itu. Populasi dalam penelitian atlet Persatuan Sepak Bola Universitas Singaperbangsa sebanyak 30 orang yang akan melakukan 60 meter *sprint test*.

Sampel yang diambil ialah total sampling. Total sampling merupakan teknik pengambilan sampel dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua. Penelitian yang dilakukan pada populasi di bawah 100 sebaiknya dilakukan dengan sensus/total sampling, sehingga seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sampel semua sebagai subjek yang di pelajari atau sebagai responden pembeiri informasi (Suigiyono, 2019). Dalam penelitian ini seluruh atlet Persatuan Sepak Bola Unsika meinjadi sampel tersebut dan akan dikeinai pretest 60 meter *sprint tes* sebanyak 30 orang, lalu diberikan treatment berupa *speed chute* dan rompi beban 5kg. Data yang diperoleh dari pengukuran dengan berbagai instrumen di atas diolah menggunakan perhitungan *SPSS for windows 21*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian di Persatuan Sepak Bola Unsika, dengan melibatkan 30 atlet. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan di lapangan Genesis Klari di jalan Kondang Jaya Kecamatan Karawang Timur, Kabupaten Karawang, yaitu pada hari Senin, Selasa, Kamis, dan Jumat. Pengambilan Pre Test pada tanggal 12 Juni 2023 dan Post Tes pada tanggal 7 Juli 2023. Berdasarkan data hasil penelitian, sebagian besar atlet mengalami peningkatan dalam menggunakan media *speed chute* dan rompi beban 5kg untuk speed lari.

Tabel 1 Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Variance
Sebelum di berikan	30	9.1050	.63932	.409
Setelah di berikan	30	8.3893	.51504	.265
Valid N (listwise)	30			

Berdasarkan dari tabel di atas diketahui bahwa jumlah sampel 30 atlet, di dapatkan bahwa mean dari *Pre Test* adalah 9.1050 dan *Post Test* adalah 8.3893. Selanjutnya simpangan baku dari *Pre Test* adalah 63932 untuk *Pos Test* adalah 51504. Kemudian varian dari *Pre Test* adalah 409 dan *Post Test* adalah 265. Uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk hasil pretest nilai sig sebesar 0,052 (pre test) > 0,05 maka distribusi pada pretest adalah normal dan nilai sig 0,087 (posttest) > 0,05 maka distribusi posttest adalah normal.

Tabel 2. Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.

Sebelum di berikan	.103	30	.200*	.942	30	.103
Setelah di berikan	.140	30	.139	.949	30	.155

Berdasarkan tabel diatas menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk. Data sampling adalah 30. Maka menggunakan uji normalitas Shapiro jika $30 > 100$ sampling, maka menggunakan Shapiro-Wilk. Tabel diatas terdapat nilai sig sebesar 0.103 (*Pre Test*) > 0.05 maka distribusi pada *pre test* adalah tidak normal dan nilai sig 0.155 (*Pos Test*) > 0.05 maka distribusi *pos test* normal.

Tabel 3. Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.939	1	58	.169

Dari hasil perhitungan tabel diatas, diperoleh signifikansi sebesar $0,169 > 0,05$ berarti varian sampel tersebut homogen, maka hipotesis menyatakan variasi dari variabel yang ada sama atau diterima. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa variansi populasi homogen.

Tabel 4. Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower				Upper
Pai PreTest - r 1 PosTest	.71567	.54737	.09994	.51127	.92006	7.161	29	.000

Dari hasil analisis uji t tabel di atas, dapat dilihat bahwa (t-hitung) $7.161 > 1.70113$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$ dan dilihat dari angka *mean difference* peningkatan hasil *pretest* ke *posttest* sebesar 0,72 dan jika dipresentasikan terjadi peningkatan signifikan sebesar 7,91% dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis Nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, berarti terdapat pengaruh signifikan *Speed Chute* dan Rompi Beban 5kg Terhadap Peningkatan *Speed* Lari Pada Persatuan Sepak Bola Unsika.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian, hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini bahwa adanya signifikan sebesar 0,72 dan jika dipresentasikan terjadi peningkatan signifikan sebesar 7,91% Pengaruh *Speed Chute* dan Rompi Beban 5kg Terhadap Peningkatan *Speed* lari pada Persatuan Sepak Bola Unsika.

SARAN

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pelnulis ajukan bebelrapa saran kepada para pelatih dalam melatih cabang olahraga sepak bola khususnya pada pengaruh speed lari sebagai berikut:

- 1) Hal utama yang harus di perhatikan oleh pemain sepak bola agar memiliki speed lari yang baik adalah dengan melatih menggunakan media speed chute dan rompi beban 5kg.
- 2) Dalam penyusunan program latihan speed chute dan rompi beban 5kg untuk speed lari agar hendaknya pelatih memprioritaskan latihan menggunakan media
- 3) Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain, pelnelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi penelliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada pelnelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, U., & Skripsi, A. (2018). Tingkat Kecakapan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola Di Smp Negeri 13 Yogyakarta. *Pend.KepelatihanOlahragaS1*.<https://eprints.uny.ac.id/60011/1/skripsi-taufik-akbar-11602241020.pdf>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1),913.https://Www.Researchgate.Net/Publication/341087537_Analisis_Imt_Indeks_Massa_Tubuh_Atlet_Ukm_Sepakbola_UniversitasTeknokrat_Indonesia
- Akhir, Taufik. (2018). Tingkat Kecakapan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Pada Siswa Kelas Khusus Olahraga Sepakbola Di Smp Negeri 13 Yogyakarta. *Pend. Kepelatihan Olahraga-S1*. <https://eprints.uny.ac.id/60011/1/skripsi-taufik-akbar-11602241020.pdf>
- Seno, F. A. (2022). *Pengaruh Latihan Speed Chute Parasute Terhadap Peningkatan Kecepatan Berlari Dalam Permainan Sepakbola Anak Laki-Laki Usia....*.Repository.Stkippacitan.Ac.Id.<https://repository.stkippacitan.ac.id/id/eprint/964/>
- Ihsan, N. (2018). Sumbangan konsentrasi terhadap kecepatan tendangan pencak silat. *MediaIlmuKeolahragaanIndonesia*,8(1),1–6.
- Wardhana, R. (2013). Pengaruh Pelatihan Olah Kaki Dengan Menggunakan Rompi Pemberat (Weighted Vest) Terhadap Peningkatankelincahan Pada Usia14....*JurnalKesehatanOlahraga*.<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/2723>
- Sugiyono, P. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif (MP Setiyawwami, SH. In ALFABETA, cv.*