

PERBANDINGAN *SPEED TRAINING PARACHUTE* DENGAN *SPEED RESISTANCE BAND* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN FUTSAL

Ahmad Robid

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

E-mail: ahmadrobid@mhs.unesa.ac.id

Wijono

Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pemain futsal membutuhkan kekuatan yang cepat di level yang sangat tinggi untuk dapat bergerak dan mengubah tempat dengan cepat dalam suatu permainan, untuk meningkatkan kemampuan dalam pertahanan maupun penyerangan, efektifitas dalam pertandingan satu lawan satu, untuk mencakup jarak dengan atau tanpa bola baik dalam hal bertahan maupun menyerang serta untuk menunjukkan ketrampilan teknis dan permainan taktis yang baik.

Metode Penelitian ini menggunakan metode *quasi experimental* dengan rancangan *pre and post test two design*. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu. Responden dalam penelitian ini adalah pemain futsal di ekstrakurikuler SMPN 1 Torjun berjumlah 30 responden yang dibagi kedalam dua kelompok. 15 responden termasuk dalam kelompok *Speed Parachute* dan 15 responden termasuk dalam kelompok *Resistance Band*. Analisa data menggunakan Uji T-Berpasangan dan Uji T-Independent. Penelitian ini menggunakan tes kecepatan lari 30 meter untuk mengukur kecepatan lari.

Berdasarkan hasil penghitungan Uji T Independen didapatkan perbedaan yang signifikan antara speed parachute dan resistance band, speed parachute memiliki peningkatan yang lebih baik dengan rata-rata peningkatan 0,361 detik.

Kata Kunci : *Speed Parachute, Resistance Band, Kecepatan, Tes Lari 30 Meter, Futsal.*

Abstract

Futsal player also needs quick strength in very high level in order to move and change place fast with in the game, to increase in number in defense and forward, to be effective in one to one, to cover distance with/without ball in defense and forward and to exhibit a good technical skill and tactical play"

This research was employing quasi experimental design with pretest and post test two design. In addition, this research was conducted in 6 weeks that involved 30 respondents of futsal players in extracurricular SMPN 1 Torjun. The research respondents were divided into two groups. The groups were 15 respondents in the Speed Parachute and 15 respondents in the Resistance Band group. Lastly, the obtained data were analyzed using Paired T-Test and Independent T-Test. This research use Sprint Speed Test 30 meter for result Sprint

Based on the results the calculation of the independent T-Test there is a significant difference between the speed parachute and the resistance band, the speed parachute has a better increase with an average increase of 0,361 second.

Keyword : *Speed Parachute, Resistance Band, Sprint, Sprint Speed Test 30 metre, Futsal.*

PENDAHULUAN

Futsal merupakan suatu cabang olahraga yang cara permainannya yaitu dilakukan dengan cara menyepak, yang memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Pada cabang olahraga ini diperlukannya teknik yang bagus agar pemain dapat mengendalikan bola dengan baik. Kerjasama antar team

juga sangat diperlukan pada permainan ini maka dari itu pelatih harus pandai dalam membuat taktik dan strategi agar memenangkan permainan. Selain itu pada cabang olahraga ini diperlukannya kondisi fisik pemain yang bagus. Kondisi fisik merupakan hal yang vital di dalam setiap cabang olahraga. Namun juga terdapat yang perlu diperhatikan adalah asupan nutrisi dan jumlah/durasi

recovery karena sangat berpengaruh dalam kelancaran suatu program latihan.

Seseorang yang melakukan olahraga/ latihan system-sistem organ, jaringan serta sel di dalam tubuh bekerja dan terjadi metabolisme sel. Keadaan tersebut membutuhkan energi agar system organ, jaringan dan sel berjalan dengan lancar. Asupan yang dimaksudkan meliputi protein, karbohidrat, lemak dan nutrisi lain misalnya seperti mineral serta vitamin (Sukadiyanto, 2005)

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya bahwa pemain/ atlet pada cabang olahraga futsal memerlukan kondisi fisik yang bagus, yang mana memiliki tujuan agar pada saat melakukan pertandingan pemain diharapkan dapat menguasai permainan dengan performa yang maksimal sehingga dapat memenangkan pertandingan. Kondisi fisik yang dimaksudkan meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelenturan, ketepatan dan kelincahan. Dengan demikian terdapat beberapa macam kondisi fisik yang ada di dalam cabang olahraga futsal namun pada penelitian ini hanya akan membahas tentang kecepatan yang ada pada cabang olahraga futsal. Kecepatan merupakan salah satu faktor penentu di dalam cabang olahraga futsal. Karena di dalam permainan ini pemain dituntut untuk melakukan gerakan cepat dengan waktu yang sangat singkat maka dari itu diperlukannya program latihan yang baik dan benar (Polat, 2009). Kecepatan merupakan sebuah kemampuan yang dimiliki seorang atlet untuk melakukan gerakan/ perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan tenaga maksimal dan menggunakan intensitas yang tinggi yaitu lebih dari 90% dari denyut nadi maksimal (Nascimento, 2014).

Menurut Goral (2014) Pemain futsal memerlukan kekuatan yang cepat di level yang sangat tinggi agar dapat bergerak dan mengubah tempat dengan cepat dalam satu permainan, untuk meningkatkan kemampuan dalam pertahanan maupun penyerangan, efektifitas dalam pertandingan satu lawan satu, untuk mencakup jarak dengan atau tanpa bola baik dalam hal bertahan maupun menyerang serta untuk menunjukkan ketrampilan teknis dan permainan taktis yang baik.

Banyak sekali bentuk latihan dalam meningkatkan kecepatan, ada beberapa metode latihan yaitu diantaranya Speed Training Parachute dan Speed Resistance Band, pada penelitian sebelumnya telah dibuktikan bahwa kedua latihan tersebut dapat mempengaruhi kecepatan lari sehingga mengalami peningkatan. Speed parachute adalah sebuah alat olahraga yang memiliki fungsi untuk menciptakan akselerasi yang maksimal yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan yang cara kerjanya yaitu dengan cara melakukan perlawanan yang progresif dan melakukan latihan kecepatan dengan jarak yang lebih jauh. Perlawanan yang dimaksud memiliki tujuan untuk mengoreksi/ membenahi panjang langkah dan jumlah langkah. Latihan resistance band memiliki tujuan untuk menciptakan akselerasi yang maksimal dan peningkatan kecepatan yang menggunakan cara kerja yaitu dengan cara menggunakan suatu tahanan yang diikat pada bagian tubuh.

Dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Murray, 2017) membuktikan bahwa latihan Resistance memberikan efek yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan. Kemudian penulis menemukan dua penelitian lain yang berkaitan dengan metode latihan kecepatan lari yaitu dalam jurnal (Leyva et al, 2017) dan (Upton, 2011). menurut hasil penelitian Leyva et al, menyatakan bentuk latihan Resistance menggunakan Parachute juga meningkatkan kecepatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan jenis penelitian eksperimental dengan rancangan penelitian adalah pre and post test two grup design. Pada penelitian ini mengambil sampel siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Torjun Usia 14 – 16 tahun dengan jumlah sampel 30 siswa yang dibagi atas dua kelompok yang meliputi kelompok A diberikan latihan berupa Speed Training Parachute dan kelompok B diberikan latihan Speed Resistance Band dengan jangka waktu selama 6 minggu, setiap minggu 3 kali latihan. Peneliti melakukan pengukuran awal / tes awal terhadap kemampuan kecepatan Lari kedua kelompok sampel menggunakan alat ukur sprint speed test over 30 metres. Test dan melakukan pengukuran kembali setelah 6 minggu latihan dengan tes yang sama.

Data yang diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya diolah menggunakan perhitungan SPSS for windows 16 lalu disimpulkan .

HASIL PENELITIAN

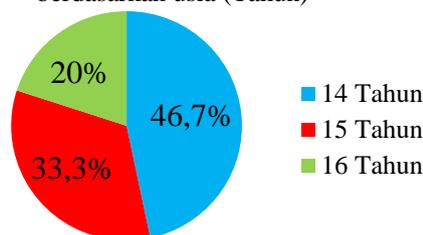
Hasil penelitian “Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal” yang dilakukan selama 1,6 bulan (6 minggu) mulai tanggal 20 september 2019 sampai dengan 3 oktober 2019, dengan dosis latihan seminggu 3x latihan. Jumlah responden pada penelitian ini berjumlah 30 subjek penelitian yang dibagi menjadi dua kelompok.

A. Karakteristik Responden

1. Karakteristik Responden berdasarkan usia.

karakteristik responden penelitian berada pada rentang usia 14 – 16 tahun dengan jumlah total 30 responden, responden berusia 14 tahun sebanyak 14 siswa (46%), responden berusia 15 tahun sebanyak 10 siswa (33%), responden berusia 16 tahun sebanyak 6 siswa (20%).

Diagram Karakteristik responden berdasarkan usia (Tahun)



2. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data penelitian berdasarkan nilai Kecepatan Lari pada dua kelompok dengan total 30 responden. Berdasarkan nilai kecepatan lari pada 15 orang responden pada kelompok Speed parachute rata-rata nilai sebelum diberikannya latihan adalah sebesar 5,164 dan hasil setelah diberikan latihan rata-rata kecepatan lari menjadi 4,803. Setelah diberikan latihan pada kelompok resistance band selisih rata-rata sebelum dan sesudah latihan adalah sebesar 0,361.

Pada kelompok Resistace Band rata-rata nilai sebelum diberikannya latihan adalah sebesar 5,196 dan hasil setelah diberikan latihan rata-rata kecepatan lari menjadi 4,984. Setelah diberikan latihan pada kelompok resistance band selisih rata-rata sebelum dan sesudah latihan adalah sebesar 0,212.

3. Uji Normalitas

Hasil uji normalitas dengan shapiro-wilk dimana nilai signifikansi p value kedua kelompok menunjukkan nilai lebih dari simpangan baku (0,05) sehingga distribusi data normal. Hasil pengujian normalitas sebelum perlakuan speed parchute adalah 0,571 dan hasil pengujian normalitas setelah perlakuan speed parachute adalah 0,126. pengujian normalitas terhadap kelompok resistance band sebelum perlakuan adalah 0,527 dan hasil pengujian normalitas setelah perlakuan resistance band adalah 0,339

Kelompok		Nilai Sig	A	Kesimpulan
Speed Parachute	Pre-test	.571	0,05	Normal
	Post-test	.126	0,05	Normal
Resistace Band	Pre-test	.527	0,05	Normal
	Post-test	.339	0,05	Normal

4. Hasil Uji T Berpasangan (Paired T Test) Kelompok Speed Parachute dan Resistace Band

	pretest	posttest	T Hiting	Sig (2 Tailed)	A
Kelompok Parachute	5,164	4,803	10,605	0,000	0,05
Kelompok Resistace Band	5,196	4,984	6,383	0,000	0,05

Hasil pengujian statistik pada masing-masing kelompok perlakuan bisa dilihat pada tabel diatas, kelompok parachute dengan nilai sig 0,000 atau lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan pengaruh latihan. Kemudian pada kelompok resistance hasil sig 0,000 pada uji paired t test dan dapat diartikan lebih kecil dari 0,05 sehingga disimpulkan ada perbedaan pengaruh latihan. Hasil dari penghitungan peningkatan kecepatan lari masing-masing efektif menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan

5. Uji T Bebas (Independent T-Test)

Kelompok	Jumlah (n)	Perbedaan Rata-rata	T hitung	Sig. (2-tailed)	α
Speed Parachute	15	0,16800	4,376	0,000	0,05
Resistace Band	15	0,16800	4,376	0,000	0,05

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil rata-rata perbandingan sesudah perlakuan dari kedua kelompok dan nilai sig (2-Tailed) menunjukkan angka 0,000 yang berarti lebih kecil dari 0,05 hal ini membuktikan adanya perbedaan pengaruh latihan Speed Parachute dan Resistace Band terhadap peningkatan Kecepatan Lari serta latihan Speed Training Parachute lebih baik daripada Speed resistance band untuk meningkatkan kecepatan lari pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Torjun.

PEMBAHASAN

Dari hasil pengolahan data diatas, baik tabel hasil pre test post test maupun tabel perbandingan bisa diketahui bahwa adanya peningkatan lari 30 m pada anggota ekstrakurikuler Futsal SMPN 1 Torjun. Kelompok perlakuan yang sudah diberi perlakuan berupa program latihan dengan menggunakan parasut (speed parachute). Peningkatan lari 30 m sebesar 0,91 % untuk kelompok perlakuan yang diperoleh dari selisih pre test dan post test sebesar 0,65% untuk kelompok kontrol yang di peroleh dari selisih pre test post test. Adanya peningkatan pada kelompok treatment ini tidak lepas dari diberikannya perlakuan menggunakan latihan parasut (speed chute) yang berlangsung 6 minggu menurut buku Speed Sport. Latihan parasut ini dapat diberikan atau dilakukan pada cabang olahraga yang mengandung unsur fisik kecepatan, karena latihan ini dapat meningkatkan kecepatan berlari.

Berdasarkan program latihan yang dikutip dari buku Speed Sport terdapat variabel latihan seperti repetisi dan set. Menurut Sajoto dalam penelitian Praditya (2017:58), "Repetisi merupakan jumlah ulangan mengangkat satu beban beberapa repetisi". Pada program latihan yang mengacu pada buku Speed Sport terdapat kenaikan jarak per minggu.

Menurut Khoiruzzaman dalam Setyo (2016) "keberhasilan itu akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan secara bertahap, terprogram, yang mempunyai tujuan tertentu. Adanya peningkatan ini terjadi karena kelompok perlakuan ekstrakurikuler SMPN 1 Torjun terfokuskan pada kondisi fisik kecepatan, sehingga terjadi suatu peningkatan yang signifikan. Hasil yang baik dalam perbaikan kecepatan lari dicapai dengan latihan kekuatan, Menurut Martinopoulou, 2011 "(The means utilised in Sprint training with pull against resistance aresled and parachute Sprinting) Sarana yang digunakan dalam latihan Sprint dengan tarik melawan perlawanan (resistance) adalah kereta luncur dan berlari cepat dengan parasut" (Martinopoulou, 2011:8). Meskipun kedua metode ini serupa, Mereka menyajikan beberapa

perbedaan, dengan penarik luncur, hambatan disebabkan oleh gesekan tanah dan diberikan pada atlet pada suatu sudut, saat berlari dengan parasut, perlawanan (resistance) diterapkan tepat di belakang pusat tubuh dari gravitasi dan disebabkan oleh udara. Telah disarankan bahwa latihan cepat dengan penarik luncur membantu meningkatkan output daya pinggul dan lutut otot sendi (Martinopoulou, 2011:8). Hal ini menyebabkan daya dorong meningkat pada saat mendukung langkah Sprint, yang penting untuk meningkatkan kecepatan selama fase akselerasi (Martinopoulou, 2011:8). Metode parasut ini ditemukan oleh Tabachnik (Martinopoulou, 2011:9), yang menurutnya sangat ideal untuk perbaikan di semua bidang fase kecepatan (start, percepatan, kecepatan maksimal) dan juga penggunaannya membantu melewati penghalang kecepatan. Metode parasut membantu memastikan ketahanan meningkat dengan kecepatan berlari tanpa perubahan teknik. parasut juga ditunjukkan untuk semua olahraga yang ditandai dengan beberapa perubahan arah gerak berlawanan dengan kereta luncur yang bisa dimanfaatkan dalam olahraga satu arah (Martinopoulou, 2011:9).

PENUTUP

Simpulan

Sehubungan dengan penelitian Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal dan pembahasannya dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Latihan Speed Training Parachute Dapat meningkatkan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal dengan Rata-Rata Kecepatan Lari Sebelum Latihan Adalah Sebesar 5.164 detik.
2. Latihan Speed Training Parachute Dapat meningkatkan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal dengan Rata-Rata Kecepatan Lari Sesudah Latihan Adalah Sebesar 4.803 detik
3. Latihan Speed Resistance Band Dapat meningkatkan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal dengan Rata-Rata Kecepatan Lari Sebelum Latihan Adalah Sebesar 5.196 detik.
4. Latihan Speed Resistance Band Dapat meningkatkan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal dengan Rata-Rata Kecepatan Lari Sesudah Latihan Adalah Sebesar 4.984 detik.
5. Latihan Speed Training Parachute Lebih Baik Dari pada Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal

Saran

Penelitian yang berkaitan dengan Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. dapat diberikannya saran oleh peneliti sebagai berikut:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya
Pada penelitian selanjutnya diharapkan peneliti dapat menambahkan jumlah responden dan menambahkan lama waktu penelitian.

2. Bagi Responden

Peneliti mengharapkan responden dapat terus meningkatkan nilai Kecepatan Lari dengan latihan yang diberikan oleh peneliti sehingga dapat mencapai top performance yang bagus saat melakukan pertandingan.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Latihan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat menjadi referensi bagi dunia kepelatihan olahraga khususnya untuk membantu meningkatkan nilai Kecepatan Lari pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, O Tudor. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics Champaign, IL 61825-5076800-747-4457.
- Erman. (2009). *Metodelogi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Unesa University press.
- Goral, K. (2014). *Futsal Oyuncuları ve Futbolcularda Sprint Süürati, Anaerobik Güç ve Dikey Sıçrama İlişkininin İncelenmesi*. Akademik Bakış Dergisi, (40) ISSN: 1694-528.
- Harsono, (1988). *Coaching dan aspek – aspek psikologi dalam coaching*. Jakarta: CV. Kesuma.
- Irawan, Andri. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta: PT. Pena Pundi Aksara.
- Justinus, Lhaksana. (2011). *Taktik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion. Penebar Swadaya Group.
- Leyva, D. W. et al. (2017). Resisted And Assisted Training For Sprint Speed: A Brief Review. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment In Sports*.
- Maksum, Ali. (2012). *Metodologi Penelitian*. Surabaya: UNESA University Press.
- Maksum, Ali. (2007). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Olahraga.
- Martinopoulou, K. et al. (2011). *The effect of Resisted Training Using Parachute on Sprint Performance*. *Biology of Exercise Science*, 7 (1). 8-23
- Murray, A. et al. (2017) *The Effect of Towing a Range of Relative resistances on Sprint Performance*. *J Sport Sc* 23 (9): 927-935
- Mutohir, Toho Cholik dan Maksum, Ali 2007. *Sport Development Indeks*. Jakarta: PT. Indeks.
- Nascimento, P. C. et al. (2014). *Effects of Four Weeks of Repeated Sprint Training on Physiological Indices in Futsal Players*. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, 17(1), 91-103. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2015v17n1p91>
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistika Modern*. Jakarta: Salemba Huamanika.

- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta
- Nursalam. (2013). *Konsep Penerapan Metode Penelitian Ilmu Kepeatihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Polat, G. (2009). *9-12 Yaş Grubu Çocuklarda 12 Haftalık Temel Badminton Eğitimi Antrenmanlarının Motorik Fonksiyonları Ve Reaksiyon Zamanları Üzerine Etkileri.. (Unpublished master's thesis)*. T.R. Çukurova University Institute of Health Sciences Department of Physical Education and Sports, Adana.
- Suhendro, A. dkk. (2007). *Dasar – Dasar Kepeatihan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadianto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tenang, John D. (2007). *Jurus Pintar Maen Bola*. Bandung: Mizan Media Utama
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Unesa
- Tim Penyusun. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Universitas Negeri Surabaya. Surabaya : Unesa
- Upton, D. E. (2011). *The effect of assisted and resisted sprint training on acceleration and velocity in Division IA female soccer athletes*. Journal Of Strength And Conditioning Research, 25 (10), 2645-2652.
- Wiarto, Giri. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- _____. 2015. <https://www.brianmac.co.uk/>
(Online) Diakses 25 April 2019

