

**PENGARUH LATIHAN SPEED CHUTE TERHADAP
KECEPATAN LARI PADA PEMAIN PUTRA TIM FUTSAL
SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

Oleh:

FIRMANSYAH
NIM : 185900064

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

2022

**PENGARUH LATIHAN SPEED CHUTE TERHADAP
KECEPATAN LARI PADA PEMAIN PUTRA TIM FUTSAL
SMA SEJAHTERA SURABAYA**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Jurusan Pendidikan jasmani fakultas pedagogi
dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan Dalam Ujian Skripsi**

Oleh:

**FIRMANSYAH
NIM : 185900064**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

2022

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh: Firmansyah

Nim : 185900064

Judul Skripsi: Pengaruh Latihan Speed Chute Terhadap Kecepatan Lari
pada Pemain Putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya

Surabaya, 27 Januari 2022

Mengetahui

Kaprodi Pendidikan Jasmani



Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301

Pembimbing 1.

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

NIDN. 0701058802

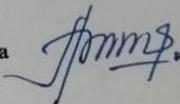
HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Firmansyah dengan judul "Pengaruh Latihan Speed Chute terhadap kecepatan pemain futsal putra SMA Sejahtera Surabaya" Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Tanggal 10 februari 2022

Dewan Penguji

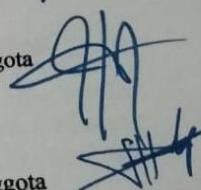
Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Ketua



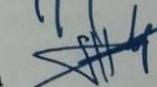
Dr. dr. Hayati, M.kes. Aifo-k

Anggota



i. Shandy Pieter., S.Pd., M.Pd

Anggota



Mengesahkan

Mengetahui

Dekan FPP,

Ketua Program Studi,



Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0009026702

NIDN. 0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Frimansyah
NIM : 185900064
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 27 Januari 2022.

Yang membuat pernyataan,



Frimansyah

ABSTRAK

Firmansyah 2022 “Pengaruh Latihan speed chute terhadap kecepatan lari pemain futsal putra sma sejahtera Surabaya”Fakultas pedagogi dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya , dengan dosen pembimbing Bapak DR.Luqmanul Hakim, S.Or .,M.Pd.

Futsal permainan yang sangat cepat dan dinamis. Dari segi lapangan yang relatif kecil hampir tidak ada ruangan untuk membuat kesalahan. Maka dari itu diperlukan kerja sama antar pemain lewat passing yang akurat dan kontrol bola yang baik, bukan mencoba melewati lawan. Karena pemain selalu berangkat dengan falsafah 100% *ball possesion*. Akan tetapi melalui *timing* dan *positioning* yang tepat kita akan merebut kembali bola dari lawan.

Tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti adalah untuk meningkatkan kecepatan pemain futsal di Sma Sejahtera Surabaya dan mengetahui pengaruh Latihan *speed chute* terhadap kecepatan lari pemain futsal Putra Sma Sejahtera Surabaya

Hasil penelitian, maka diperoleh hasil untuk nilai rata-rata *pre-test* (sebelum) hasil kecepatan lari 100 meter pada pemain putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya sebesar 24,52 detik dan rata-rata *post-test* (sesudah) sebesar 23,15 detik.. Berdasarkan pengujian hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis uji *paired sampel t-test* (sampel berpasangan) diperoleh nilai signifikan (*Sig. 2-tailed*) sebesar $0,000 < 0,05$ (5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya, maka dapat diambil ambil kesimpulan sebagai berikut (1). Terdapat pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim

Futsal di SMA Sejahtera. Dimana waktu yang dibutuhkan untuk kecepatan lari 100 meter lebih sedikit dibandingkan dengan sebelum menggunakan latihan *Speed Chute*. (2). Besarnya pengaruh latihan *Speed Chute* terhadap kecepatan lari pada pemain putra Tim Futsal di SMA Sejahtera dapat dilihat dari nilai rata-rata *pre test* (sebelum) sebesar 25,24 detik dan nilai rata-rata *post test* (sesudah) sebesar 22,21 detik menggunakan latihan *Speed Chute*. Sehingga terdapat selisih nilai rata-rata sebesar 3,03 detik sebelum dan sesudah menggunakan latihan *Speed Chute*.

Futsal is a very fast and dynamic game. In terms of a relatively small field there is almost no room for error. Therefore, cooperation between players is needed through accurate passing and good ball control, not trying to pass the opponent. Because players always go with the philosophy of 100% ball possession. However, through the right timing and positioning we will reclaim the ball from the opponent. Speed Chute is an exercise tool that allows to maximize acceleration and final speed through progressive resistance and training at further speeds. then the goal to be achieved in this study is to determine the effect of Speed Chute training on increasing agility in futsal players at SMA Sejahtera Surabaya. The method used in this study is an experimental method where there is a treatment to cause a symptom or impact from the treatment, a population of 15 futsal players is carried out by observing and measuring pretest and posttest data. The results obtained for the average value of the pre-test (before) the results of the 100-meter running speed for the male players of the SMA Sejahtera Surabaya Futsal Team of 24.52 seconds and the post-test average (after) of 23.15 seconds. For the standard The pre-test deviation of the 100 meter running speed for the male players of the Sejahtera SMA Futsal Team was 1.19 and the standard deviation of the post-test was 0.62. For the minimum pre test score (before) the results of the 100 meter running speed for the male players of the Sejahtera High School Futsal Team Surabaya are 23.05 seconds and the maximum value is 26.30 seconds. While the minimum post test score (after) the results of the 100 meter running speed for the male players of the Sejahtera High School Futsal Team Surabaya is 21.18 seconds and the maximum value is 23.15 seconds. This is evidenced by the results of calculations from testing research hypotheses using paired sample t-test analysis (paired samples) obtained a significant value (Sig. 2-tailed) of $0.000 < 0.05$ (5%). So it can be concluded that there is an effect of Speed Chute training on the running speed of the male players of the Sejahtera High School Futsal Team Surabaya.

MOTTO

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, Segala puji hanya milik Allah S.W.T Zat maha tunggal, Sang Maha Kuasa, menyayangi dan mengasihi dengan senantiasa memberikan rezeki dan keberkahan bagi seluruh hamba-Nya. Selalu di hati dan bersalawat tiada henti kepada nabi akhir zaman Muhammad S.A.W, karena perjuangan beliau, umat islam seluruh dunia berada dalam jalan kebenaran.

Alhamdulillah penulis telah menyelesaikan penyusunan Proposal Penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Kecepatan Lari Pada Pemain Putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya. Latihan Test *Speed Chute* merupakan upaya dalam pembelajaran pendidikan jasmani pada permasalahan hasil kecepatan pemain putra Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya.

Alhamdulillah penyusunan terselesaiannya proposal penelitian ini berkat bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Terima kasih yang tidak terhingga dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada yang terhormat:

1. Bapak , selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana
2. Bapak Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Adi Buana. Yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menjadi Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, berkat arahan, saran, kritik, dan motivasi beliau penyusunan proposal tesis ini dapat selesai tepat waktu.
4. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd, selaku dosen pembimbing satu. Berkat arahan, saran, kritik, dan motivasi beliau penyusunan proposal tesis ini dapat selesai tepat waktu.
5. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2018 Pendidikan Olahraga, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang selalu memberikan dukungan dan semangat.

Surabaya, 15 Januari 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
ABSTRAK	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan Masalah	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian.....	9
E. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Pengertian Futsal	11
B.Teknik Ketrampilan Dasar Bermain Futsal.....	10
1. Teknik Dasar Mengumpan	10
2. Teknik Dasar Menerima Bola	19
3. Teknik Dasar Mengumpan Lambung	20
4. Teknik Dasar Mengiring Bola	21
5. Teknik Dasar Menembak Bola	22
6. Teknik Dasar Menyundul	22
C. Latihan Kecepatan Menggunakan Speed Chute.....	23
D. Karakteristik Anak Usia Remaja (SMA)	29
E. Kegiatan Ekstrakurikuler	31
F Profil Ekstakurikuler Futsal SMA Sejahtera Surabaya	36
G. Penelitian Terdahulu yang Relevan	37
H. Kerangka Konseptual.....	38
I. Hipotesis Penelitian.....	40
BAB III METODE PENELITIAN	42

A. Jenis dan Desain Penelitian	44
B. Subyek Penelitian	44
C. Waktu Penelitian	44
D. Variabel Penelitian	45
E. Instrumen Penelitian.....	48
F. Teknik Pengumpulan Data.....	50
G. Teknik Analisis Data	51
1. Deskripsi Data	51
2. Uji Prasyarat Data.....	52
a. Uji Normalitas Data	52
b Uji Homogenitas.....	53
3. Uji Hipotesis Penelitian	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..	55
1.Tabel Latihan.....	56
A. Hasil Penelitian	58
1. Deskripsi Data Penelitian	60
2. Hasil Uji Prasyarat Data Penelitian	64
a. Uji Normalitas	65

b. Uji Homogintas	66
3. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	67
B. Pembahasan	68
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	70
A. Simpulan	70
B. Saran	71
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Data Penelitian	58
Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Deskripsi Data Penelitian	60
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Normalitas	63
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogintas	64
Tabel 4.5 Hasil Perhitungan Uji Paired Sampel T-Test	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Kecepatan Lari dengan menggunakan <i>Speed Chute</i>	26
Gambar 2.2 Jarak Kecepatan Lari 100 Meter	30

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Perbandingan Nilai Rata-Rata <i>Pre Tes</i> dan <i>Post Test</i> Kecepatan Lari 100 meter Pemain Putra	
Tim Futsal SMA Sejahtera Surabaya	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Izin Penelitian	74
Lampiran 2 Surat Keterangan Penelitian	75
Lampiran 3 Data Penelitian	76
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Analisis Data Program SPPS 22.00 for Windows	77
Lampiran 5 Foto Penelitian	96