

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN KECEPATAN
MEDIA PARASUT DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET FUTSAL
USIA 15-16 TAHUN**




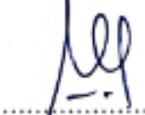
Intelligentia - Dignitas





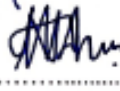
**RIZKY DIMAS DWI LAKSONO
1604621052**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
<u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002		22-01-2025
Pembimbing II		
<u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,SpKFR,</u> NIP. 197307052009121002		24-01-2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd, M.Pd</u> NIP. 198202022010121003	Ketua		23-01-2025
2. <u>Fajar Arie Mangun, M.Pd</u> NIDN. 0015029204	Sekretaris		22-01-2025
3. <u>Nur Fitranto, M.Pd</u> NIP. 198506182015041002	Anggota		22-01-2025
4. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,SpKFR,</u> NIP. 196203201987031002	Anggota		24-01-2025
5. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si,</u> NIP. 197408152005011003	Anggota		21-01-2025

Tanggal Lulus : 13 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dari dosen pembimbing.
3. Dalam Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena Skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 13 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Rizky Dimas Dwi Laksono
No. Reg. 1604621052



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rizky Dimas Dwi Laksono
NIM : 1604621052
Fakultas/Prodi : Kepeleatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : rizkydimasdlaksono@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

EFEKTIFITAS METODE LATIHAN KECEPATAN MEDIA PARASUT DAN *RESISTANCE BAND*

TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET FUTSAL USIA 15-16 TAHUN

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 February 2025

(Rizky Dimas Dwi Laksono)

**EFEKTIFITAS METODE LATIHAN KECEPATAN
MEDIA PARASUT DAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA ATLET FUTSAL
USIA 15-16 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan menggunakan *Resistance band* dan Parasut terhadap peningkatan kecepatan menggiring bola atlet futsal. Desain penelitian ini adalah kuantitatif yang menggunakan Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling menggunakan *purposive* sebanyak 20 atlet dan dibagi menjadi 2 kelompok. Perlakuan yang diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Pengolahan data menggunakan uji t dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian ; berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan *resistance band* yaitu didapatkan t hitung = 27,926 > t tabel 5% = 1,833. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola. Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir latihan parasut didapatkan t hitung = 2,096 > t tabel 5% = 1,833. Berarti ada perbedaan yang signifikan antara mean hasil tes awal dan hasil tes akhir dapat artikan latihan *resistance band* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola. Perbandingan hasil tes akhir latihan *resistance band* dan tes akhir latihan parasut. Berarti, ada perbedaan yang signifikan antara mean data kelompok latihan *resistance band* dengan kelompok latihan parasut.

Kata kunci : *Resistance band* dan Parasut, kecepatan, menggiring bola.

**EFFECTIVENESS OF SPEED TRAINING METHODS
PARACHUTE MEDIA AND RESISTANCE BAND ON THE ABILITY OF
DRIVING THE BALL OF FUTSAL ATHLETES
AGE 15-16 YEARS**

ABSTRACT

This study aims to compare training using Resistance bands and Parachutes to increase the speed of dribbling the ball of futsal athletes. The design of this study is quantitative using Two Group Pretest-Posttest Design. Sampling consisted 20 athletes and was divided into 2 groups. The treatment given was 16 meetings with a frequency of 4 times a week. Data processing using the t test with a significance level of 5%. The results of the study; based on the results of the initial test and the final test of the resistance band exercise, the t count = 27.926 > t table 5% = 1.833 was obtained. This means that there is a significant difference between the mean of the initial test results and the final test results, which can be interpreted as resistance band training can increase dribbling speed. Based on the results of the initial test and the final test of the parachute exercise, the t count = 2.096 > t table 5% = 1.833 was obtained. This means that there is a significant difference between the mean of the initial test results and the final test results, which can be interpreted as resistance band training can increase dribbling speed. Comparison of the results of the final test of resistance band training and the final test of parachute training. This means that there is a significant difference between the mean data of the resistance band training group and the parachute training group.

Keywords: Resistance band and parachute, speed, dribbling the ball.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmatNya saya dapat Menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi Kecabangan Kepelatihan Olaharag, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, S.Pd.,M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Yohannes Wattimena, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Bapak **Nur Fitrianto, M.Pd** selaku dosen pembimbing pertama, Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp.RM** selaku dosen pembimbing kedua yang telah banyak membantu saya dalam penelitian ini, serta Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si** selaku dosen pembimbing akademik selama menjadi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta; Pihak Pengurus dan atlet *East Futsal School* yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan; Bapak dan Ibu serta pasangan saya, Keluarga besar KOP Soccer Futsal UNJ dan Keluarga besar Cosmir yang telah banyak membantu serta memberikan dorongan motivasi, semangat dan doa selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi; serta seluruh Staf Akademik, Prodi dan Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan yang telah banyak membantu dan memudahkan urusan administrasi. Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta 2 Januari 2025

RDDL

DAFTAR ISI

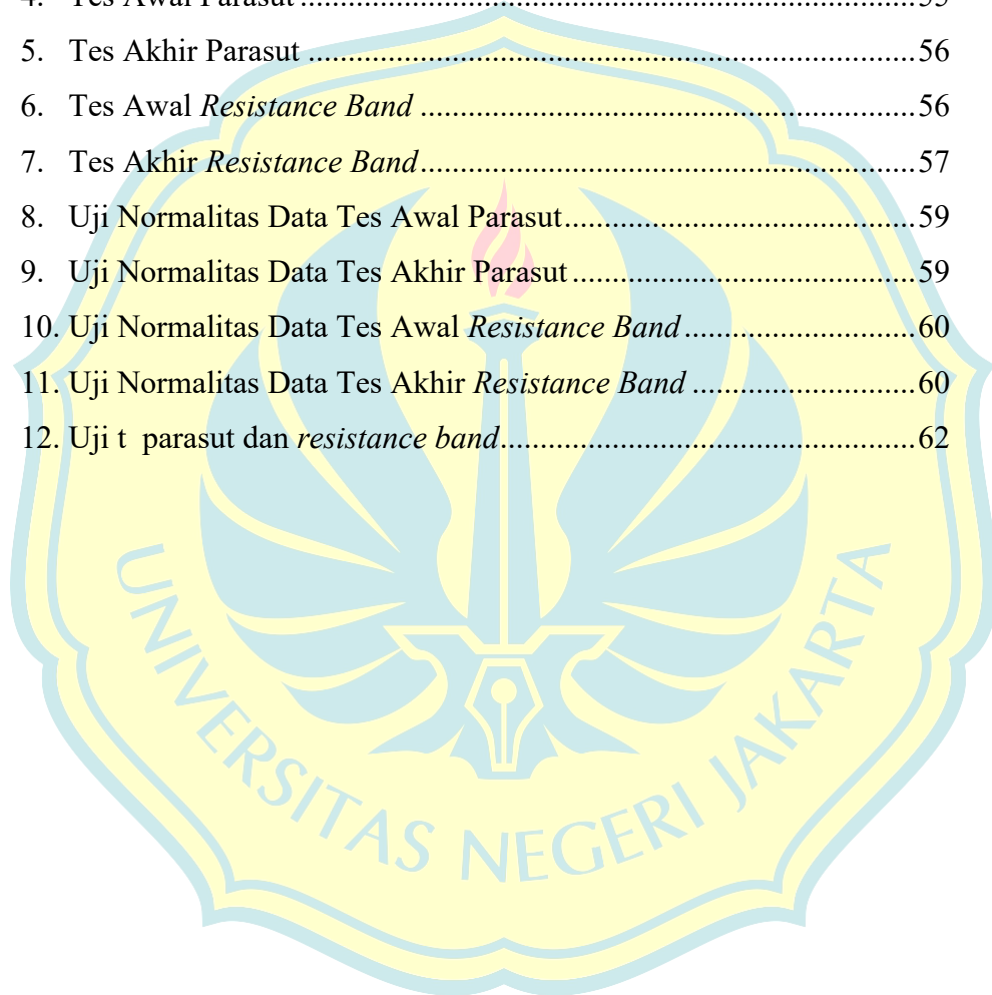
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	7
A. DESKRIPSI KONSEPTUAL	7
1. Futsal	7
2. Pengertian Latihan	16
3. Kecepatan.....	36
4. Menggiring bola	42
5. Karakteristik Usia 15-16 Tahun.....	41
B. KERANGKA BERFIKIR	47
C. HIPOTESIS PENELITIAN	49
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	51
A. Tujuan Penelitian	51
B. Tempat dan Waktu Penelitian	51
C. Metode Penelitian	52
D. Populasi dan Sampel	53
E. Instrument Penelitian	53
F. Teknik Analisis Data	56
G. Teknik Pengolahan Data	58

BAB IV HASIL PENELITIAN	60
A. Deskripsi Data	60
B. Pengujian Hipotesis	64
C. Pembahasan Hasil	69
BAB V PENUTUP	74
A. Kesimpulan	74
B. Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	78



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Sistem energi <i>Anaerobic Lactacid Tolerance Training</i>	36
2. Norma Tes Menggiring Bola	46
3. Tes Awal Deskripsi data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Kecepatan Parasut dan Latihan Kecepatan <i>Resistance band</i>	54
4. Tes Awal Parasut	55
5. Tes Akhir Parasut	56
6. Tes Awal <i>Resistance Band</i>	56
7. Tes Akhir <i>Resistance Band</i>	57
8. Uji Normalitas Data Tes Awal Parasut.....	59
9. Uji Normalitas Data Tes Akhir Parasut	59
10. Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Resistance Band</i>	60
11. Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Resistance Band</i>	60
12. Uji t parasut dan <i>resistance band</i>	62



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ukuran Lapangan Futsal	8
2. Anatomi Tubuh Berlari	18
3. Tahapan Pengembangan Atlet Jangka Panjang	30
4. Latihan Parasut	31
5. <i>Resistance Band</i>	34
6. Teknik Menggiring Bola.....	39
7. Tes Menggiring Bola	46
8. Histogram Tes Awal Parasut	55
9. Histogram Tes Akhir Parasut.....	56
10. Histogram Tes Awal <i>Resistance Band</i>	56
11. Histogram Tes Akhir <i>Resistance Band</i>	57

