

Pengaruh Latihan *Speed Chute* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Atlet *SSB Excellent*

Farhan Fikriyan Taufik^{1*}, Ridho Bahtra², Fahmil Haris³, Anggun Permata Sari⁴

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: ftfarhan07@gmail.com

Received: 20 Februari artikel dikirim; Revised: 3 Maret artikel revisi; Accepted: 30 Maret artikel diterima

Abstrak: Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat kemampuan kecepatan atlet SSB Excellent masih rendah dan belum diterapkannya program latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan atlet tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan deselerasi dalam meningkatkan kemampuan kecepatan atlet SSB Excellent. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian dilakukan pada atlet SSB Excellent Lapangan Sibinuang Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret hingga April 2023. Populasi penelitian ini hanya pemain SSB Excellent yang berjumlah 36 atlet. Sampel dikumpulkan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria usia 15 hingga 18 tahun, berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari 50 meter. Teknik analisis data menggunakan analisis eksperimen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan Speed Chute mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan kecepatan atlet SSB yang unggul dengan rata-rata skor pre-test sebesar 8,1 dan rata-rata skor post-test sebesar 7,5. Hal ini juga berdasarkan hasil analisis uji t dimana $t_h = 3,15 > t_t = 1,97$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan Speed Chute berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan kecepatan atlet SSB Excellent.

Kata Kunci: Speed Chute, Kecepatan, Sepakbola

The Effect of Speed Chute Training on Increasing the Speed Ability of Excellent SSB Athletes

Abstract: The problem of this study is that the speed ability level of SSB Excellent athletes is low and no training program has been applied to improve the speed ability of the athletes. This study aimed to determine the effectiveness of deceleration training in improving the speed ability of SSB Excellent athletes. This type of research is quasi-experimental research. The study was conducted on elite athletes of SSB in Sibinuang area, Lintau Buo district, Tanah Datar Regency. This study was conducted from March to April 2023. The population of this study included only SSB elite players, a total of 36 athletes. Samples were collected using a purposive sampling technique with an age criteria of 15 to 18 years, for a total of 12 athletes. The instrument used in this study was the 50-meter running test. Data analysis techniques using experimental analysis. Research results show that Speed Chute training has the effect of enhancing the speed ability of excellent SSB athletes with a pre-test average score of 8.1 and a post-test average score of 7.5. This is also based on the results of t-test analysis, in which $t_h = 3.15 > t_t = 1.97$ at the significance level $\alpha = 0.05$. Based on these results, it can be concluded that Speed Chute training has a significant effect in improving the speed ability of SSB Excellent athletes.

Keywords: Speed Chute, Speed, Football

How to Cite: F. F. Taufik & R. Bahtra. (2023). Pengaruh Latihan Speed Chute Terhadap Peningkatan Kemampuan Kecepatan Atlet SSB Excellent. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, X(Y), 1-3. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Sepakbola ialah game beregu, meski kemampuan orang terkadang diperlukan dalam game ini, tetapi kerjasama regu senantiasa yang sangat berarti. Tidak sering sekali melihat seseorang pemain bekerja sendirian dengan menggiring bola dari wilayah pertahanan sendiri hingga ke gawang lawan buat mencetak berhasil walaupun dengan keahlian individunya yang sangat besar. Keberhasilan dalam pertandingan

senantiasa bergantung dengan kerjasama antar pemain serta koordinasi dalam satu regu, dengan tujuan bisa senantiasa menguasai game serta menghasilkan peluang buat menciptakan banyak berhasil ke gawang lawan.

Sekolah Sepak Bola Unggul(SSB) Batusangkar berdiri semenjak tahun 2009 berkedudukan di Kabupaten Tanah Datar, didirikan oleh sebagian pemuda yang sempat bermain buat klub PSBS Batusangkar(Desriboss, Thony Koeswoyo, Pitondri, Roby Alta, Hari Putra, Nopeka Yos Putra), Sekolah sepak bola ini terletak di dasar kepemimpinan Tony Koeswoyo. Saat sebelum bergeser jadi sekolah sepak bola, Toni Koeswoyo serta kawan- kawan cuma membentuk regu bernama Unggul FC Batusangkar yang didirikan pada 5 Oktober 2003. Bersamaan berjalannya waktu regu tersebut berganti tujuan buat meningkatkan generasi muda umur sekolah yang mempunyai atensi serta bakat. dalam sepak bola. Sampai dikala ini sekolah sepak bola ini masih aktif serta eksis di Persatuan Sepak Bola Sumbar khususnya Kabupaten Tanah Datar. Beberapa prestasi sudah diraih oleh sekolah sepak bola ini, semacam menjuarai bermacam turnamen di Kabupaten Tanah Datar, serta mewakili Sumbar di Piala Danone di Palembang.

Bersumber pada pengamatan periset, pemicu rendahnya keahlian lari sprint pemain Ssb Excelent merupakan minimnya respon tolakan, akselerasi serta kecepatan optimal atlet pada dikala berlari, pada dikala berlari atlet kurang membuka langkahnya dengan semaksimal bisa jadi, rendahnya faktor keadaan raga atlet semacam gampang hadapi keletihan pada dikala latihan, bentuk- bentuk latihan serta variasi- variasi latihan sprint yang dicoba pula belum dibesarkan cocok dengan pertumbuhan dunia berolahraga saat ini ini. Latihan yang terbaik buat kecepatan merupakan tata cara latihan lari yang berulang- ulang.

Jadi penulis berupaya buat mempelajari menimpa pengaruh latihan parasut terhadap kecepatan. Hasil dari riset ini diharapkan dapat jadi bahan pertimbangan dalam tingkatan kecepatan atlet, sampai pada kesimpulannya jadi bagian dalam rangka usaha memajukan prestasi Ssb Excelent.

Bagi komentar di atas hingga terdapat sebagian komponen keadaan raga tiap pemain wajib di kuasai buat jadi pemain sepakbola berprestasi (Speed). Kecepatan ialah keadaan raga yang sangat berarti dalam game sepakbola.

Bagi komentar di atas hingga terdapat sebagian komponen keadaan raga tiap pemain wajib di kuasai buat jadi pemain sepakbola berprestasi (Speed). Kecepatan ialah keadaan raga yang sangat berarti dalam game sepakbola. Menurut Hidayat (2014) mengemukakan jika kecepatan ialah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat- singkatnya. Kecepatan ialah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu sesingkat- singkatnya. Sejalan dengan pendapat tersebut kecepatan dalam sepakbola sangat pengaruhi Mengenai ini dapat dilihat pada disaat melewati lawan baik dengan bola maupun tanpa bola. Kecepatan digunakan kala pemain menerima umpan maupun bola daerah dari rekan dan mengadakan hambatan terhadap pemain lawan pada disaat menggiring bola dalam kecepatan besar, melakukan serbuan balik dan maupun kala disaat transisi. Pemain yang memiliki kecepatan sangat bagus pada umumnya susah diprediksi gerakannya oleh pemain lawan. Menurut Pradana & Akhmad (2013) Peningkatan kecepatan lari dapat diperbesar dengan tingkatan komponen- komponen pendukung kecepatan semacam, fleksibilitas, power otot, tenaga tahan anaerobik, koordinasi gerakan dan kemampuan tehnik lari. Menurut Pradana & Akhmad (2013) Salah satu aspek penunjang kecepatan lari ialah aspek anatomis maupun wujud tubuh yang meliputi: ukuran besar, panjang, besar, lebar, dan berat tubuh. Keunggulan dalam wujud tubuh memanglah memberikan keuntungan tertentu dalam olahraga.

Supian (2014) memberi tahu jika kecepatan dibutuhkan karena kecepatan ialah kemampuan buat menempuh jarak tertentu sangat utama jarak pendek, dalam waktu yang sesingkat- singkatnya. Menurut Saputra (2013) Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir segala cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, tercantum di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola ialah pada disaat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Dalam permainan sepakbola modern ini, pada umumnya segala pemain dituntut buat memiliki kecepatan. Kecepatan yakni modal berarti para pemain sepakbola profesional, sebab bukan hanya buat pemain yang beroperasi di lini sayap, bek sayap maupun di depan. Karena pelaksanaannya menuntut buat menyerang dengan kilat sehabis itu dituntut buat kembali bertahan dengan kilat kala serbuan balik oleh lawan. Oleh sebab itu kecepatan sangat dibutuhkan seluruh pemain baik kala penyerangan maupun kala bertahan. Bersumber pada penjelasan tersebut, sampai dalam olahraga sepakbola perlu dicoba latihan buat meningkatkan kecepatan.

Salah satu latihan yang periset terapkan selaku latihan penunjang kecepatan atlet merupakan latihan Speed Chute. Menurut Ridho (2018) *Speed Chute* merupakan perlengkapan berolahraga yang membolehkan buat mengoptimalkan akselerasi serta kecepatan akhir lewat perlawanan progresif serta latihan dengan kecepatan lebih jauh. Perlawanan membolehkan pemain buat membetulkan panjang serta frekuensi

langkah. Tujuan latihan *Speed Chute* merupakan meningkatkan kekuatan serta kekuatan berlari serta membetulkan panjang langkah, tingkatkan panjang langkah dini serta balik pada kecepatan besar tingkatkan kecepatan dini serta transisi ke kecepatan paling tinggi.

Ssb *Excellent* memanglah belum banyak menorehkan prestasi disebabkan sedikitnya kejuaraan ataupun kompetisi yang diiringi dalam perihal ini ada aspek yang mempengaruhi penampilan dalam pertandingan tersebut antara lain energi ledak kecepatan, kelincahan, energi tahan, kekuatan. Atas bawah tersebut di atas aku sebagai periset mengajukan riset yang bertajuk Pengaruh Latihan Speed Chute Terhadap Kenaikan Keahlian Kecepatan Atlet SSB *Excellent*. Dengan riset ini diharapkan bisa dikenal keahlian tiap- tiap komponen keadaan raga (kecepatan) yang dipunyai atlet Ssb *Excellent*.

Bersumber pada wawancara yang dicoba dengan pelatih dari pemain Ssb Excelent, proses latihan raga dalam meningkatkan kecepatan pemain belum seluruhnya difokuskan. Pelatih menyadari kalau sarana yang dipunyai masih sedikit terpaut perlengkapan, fasilitas serta prasarana. Tidak hanya itu, kasus yang dialami merupakan minimnya tata cara latihan, alterasi latihan dalam tingkatkan performa kecepatan pemain. Dampaknya keahlian kecepatan pemain belum dapat bertambah. Memandang suasana tersebut, pelatih butuh mempraktikkan tata cara latihan yang sepanjang ini butuh dievaluasi buat menggapai hasil yang diharapkan.

METODE

Tipe riset ini merupakan riset eksperimen semu (quasy experiment). Desain riset yang digunakan dalam riset ini merupakan riset eksperimen One Group Pre- test Post- test desain riset yang ada pre- test serta post test. Riset ini menyamakan hasil pretest serta post test. Riset dicoba pada atlet SSB Exellent di lapangan Sibinuang Kecamatan Lintau Buo Kabupaten Tanah Datar. Riset ini dicoba mulai bulan Maret-April 2023. Populasi dalam riset ini merupakan segala pemain SSB Exellent yang berjumlah 36 atlet. Ilustrasi di ambil memakai metode Purposive sampling dengan kriteria usia 15- 18 Tahun yang berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan dalam riset ini merupakan uji lari 50 m. Metode analisis informasi memakai analisis uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Analisis Data

1. Deskriptif Data

a. Deskripsi Data Pretest Kecepatan

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecepatan pada Atlet SSB *Excellent*, diketahui bahwa nilai rata-rata sebesar 8,1 dengan kategori sedang dan nilai standar deviasi sebesar 0,4. Nilai terbaik adalah 7,5 dengan kategori baik dan nilai terendah adalah 8,9 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel frekuensi dibawah ini:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Data Pretest

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	$X > 8,6$	1	8%
2	Kurang	$8,1 > X \geq 8,6$	5	42%
3	Sedang	$7,6 > X \geq 8,1$	4	33%
4	Baik	$7 > X \geq 7,6$	2	17%
5	Baik Sekali	$X \leq 7$	0	0%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat kecepatan pada atlet SSB *Excellent* sebanyak 1 orang atau 8% memiliki kategori kurang sekali, 5 orang atau 42% dengan kategori kurang, 4 orang atau 33% dengan kategori sedang, 2 orang atau 17% dengan kategori baik dan tidak satupun dengan kategori baik sekali.

b. Deskripsi Data Posttest Kecepatan

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecepatan Atlet Unggul SSB diketahui nilai rata-rata sebesar 7,53 dengan kategori baik dan nilai standar deviasi sebesar 0,4. Skor terbaik sebesar 6,8 dengan kategori sangat baik dan skor terendah sebesar 8,1 dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya lihat tabel frekuensi di bawah ini:

Tabel 2. Deskripsi Frekuensi Data Posttest

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Kurang Sekali	$X > 8,6$	0	0%
2	Kurang	$8,1 > X \geq 8,6$	0	0%
3	Sedang	$7,6 > X \geq 8,1$	5	42%
4	Baik	$7 > X \geq 7,6$	5	42%
5	Baik Sekali	$X \leq 7$	2	17%
Jumlah			12	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui tingkat kecepatan atlet SSB Unggul tidak termasuk dalam kategori sangat buruk atau kurang baik, 5 orang atau 42% berada pada kategori sedang, 5 orang atau 42% berada pada kategori baik dan 2 orang atau 17% berada pada kategori sangat baik.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji Lilliefors dengan taraf nyata (α) = 0,05. Kriteria pengujianya adalah ditolak nol jika $L_{\text{Pengamatan}} (L_o)$ diperoleh dari informasi observasi melalui $L_{\text{tabel}} (L_t)$ dan sebaliknya diterima hipotesis nol jika L_o diperoleh lebih kecil dari L_t , cukup menggunakan rumus berikut:

H_o = ditolak jika $L_o (L_{\text{Observasi}}) > L_t (L_{\text{tabel}})$, sebaliknya

H_a = diterima jika $L_h (L_{\text{Observasi}}) < L_t (L_{\text{tabel}})$

Pengujian dilakukan terhadap setiap kelompok data pada setiap sel desain penelitian. Hasil perhitungan uji normalitas secara lengkap dapat dilihat pada lampiran dan ringkasannya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	N	Lo	Lt	Keterangan
Pretest	12	0,114	0,242	Normal
Posttest	12	0,117	0,242	Normal

Berdasarkan tabel ringkasan hasil analisis uji liliefors terlihat hasil uji normalitas data awal (pre-test) diperoleh skor $L_o = 0,114 < L_t 0,242$ dengan taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$. Begitu pula dengan data akhir (post-test) diperoleh skor $L_o = 0,117 < L_t 0,242$ pada taraf uji signifikan $\alpha = 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “ada pengaruh speed chute training terhadap peningkatan kemampuan kecepatan atlet Unggul SSB”. Berdasarkan analisis perbandingan dengan menggunakan rumus uji beda rata-rata (uji t) yang dilakukan, diperoleh hasil analisis uji beda rata-rata (uji t) sebagai berikut.

Tabel 5. Uji Hipotesis

Variabel	Mean	N	thitung	ttabel	Keterangan
Pretest	8,1	12	3,15	1,97	Signifikan
Posttest	7,5				

Hasil analisis Uji beda t tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Speed chute* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent* dimana rata-rata nilai *pretest* adalah sebesar 8,1 dan rata-rata *posttest* sebesar 7,5. Hal ini juga didasariatas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 3,15 > t_t = 1,97$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_a (hipotesis) diterima sedangkan H_o diterima.

Kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh latihan *Speed chute* terhadap peningkatan kemampuan kecepatan atlet *SSB Excellent*?

Pembahasan

Bersumber pada hasil analisis uji beda t tersebut melaporkan kalau ada pengaruh latihan Speed chute terhadap peningkatan keahlian kecepatan atlet SSB Excellent dimana rata-rata nilai pretest merupakan sebesar 8,1 dan rata-rata posttest sebesar 7,5. Perihal ini pula didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_{th} = 3,15$ $t_{tt} = 1,97$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil riset ini sejalan dengan riset yang dicoba oleh Abiddin (2022) dengan hasil mean/ rata-rata kecepatan lari pemain SSB Persisac Semarang U-14 kelompok latihan speed chute parasut ada kenaikan hasil dari pretest sebesar 6,70 jadi posttest sebesar 5,51 ataupun dengan kata lain terjalin kenaikan sebesar 17,76%.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa speed chute training dapat meningkatkan keterampilan kecepatan lari pada pemain sepak bola. Selain hasil yang diperoleh dalam penelitian ini, faktor-faktor yang berhubungan dengan proses latihan juga sangat mempengaruhi hasil yang dicapai, seperti keseriusan, durasi, volume, frekuensi dan interval dalam latihan itu sendiri. Sebab masing-masing aspek tersebut berperan dalam kelangsungan pelatihan yang diprogramkan.

Menurut Murray (2017), keberhasilan akan tercapai jika pelatihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip pelatihan bertahap, terprogram, dan mempunyai tujuan tertentu. Peningkatan ini terjadi karena terfokus pada kondisi fisik kecepatan sehingga terjadi peningkatan yang cukup signifikan. Hasil yang baik dalam revisi kecepatan lari dicapai dengan latihan kekuatan menggunakan Speed Chute.

Untuk mencapai prestasi terbaik, seseorang perlu melalui proses latihan panjang yang terprogram, sistematis, terencana dan berkesinambungan sesuai cabang olahraganya. Proses latihan merupakan serangkaian kegiatan fisik dan psikis (mental) yang dilakukan atlet di bawah bimbingan seorang pelatih dengan tujuan untuk meningkatkan dan mempertahankan prestasi atlet. Jadi, pelatih harus bisa memilih prosedur pelatihan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.

Kecepatan adalah salah satu komponen terpenting kondisi fisik dalam sepak bola. Seorang pemain sepak bola haruslah memiliki kecepatan baik saat berlatih maupun saat bertanding. Banyak pemain yang mengalami kegagalan saat dihadapkan pada penerimaan umpan terobosan dari rekan satu timnya. Pemain yang tidak memiliki kecepatan akan kalah dalam duel satu lawan satu dengan bek lawan, sedangkan pemain yang memiliki kecepatan akan memenangkan duel dengan bek tersebut. Tidak hanya pemain depan saja, semua posisi pemain dalam permainan sepak bola sangat memerlukan kecepatan dalam menyerang dan juga mempertahankan area permainan dari serangan lawan.

Kecepatan merupakan salah satu aspek keterampilan manusia yang diperlukan untuk mendalami olahraga tertentu. Sedangkan kecepatan lari cepat atau kecepatan lari cepat adalah kemampuan untuk bergerak maju dengan cepat, kecepatan ini ditentukan oleh kekuatan otot dan persendian. Pemain yang mempunyai kecepatan sangat baik biasanya sulit diprediksi pergerakannya oleh pemain lawan. Menurut Sasmita (2015) Peningkatan kecepatan lari dapat ditingkatkan dengan meningkatkan komponen pendukung kecepatan seperti kelenturan, kekuatan otot, daya tahan anaerobik, koordinasi gerak dan keterampilan teknik lari.

Menurut Martinopoulou (2011) (The means utilised in Sprint training with pull against resistance aresled and parachute Sprinting) fasilitas yang digunakan dalam latihan Sprint dengan tarik melawan perlawanan (resistance) merupakan kereta luncur serta berlari kilat dengan parasut.

Speed chute training adalah latihan lari dengan parasut. Menurut Wiguna (2017), latihan speed chute bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan energi pada saat menggerakkan dan mengayunkan lengan. Latihan ini menggunakan parasut yang diikatkan di pinggang yang dirancang khusus untuk latihan. Tak hanya itu saja ada kendala saat berlari dengan parasut, posisi saat berlari pemain akan terasa lebih berat akibat adanya udara yang menahan dan masuk ke dalam parasut. Hal ini menyebabkan peningkatan energi pendorong pada saat melakukan langkah sprint dan yang terpenting pada latihan ini dapat meningkatkan kecepatan pada fase akselerasi (Martinopoulou, 2011). Cara parasut ini dinilai sangat sempurna untuk revisi di segala bidang fase kecepatan (start, akselerasi, kecepatan optimal) dan juga penggunaannya membantu meningkatkan kecepatan. Dengan metode ini daya tahan tubuh dan kecepatan lari meningkat karena adanya perubahan arah angin dan latihan parasut ini cocok digunakan pada semua cabang olahraga yang tujuannya untuk meningkatkan kecepatan (Martinopoulou, 2011).

Parasut (speed chute) merupakan perlengkapan berolahraga yang membolehkan buat mengoptimalkan akselerasi serta kecepatan akhir lewat perlawanan progresif serta latihan dengan kecepatan lebih jauh. Perlawanan membolehkan pelari buat membetulkan panjang serta frekuensi langkah. Tujuan Latihan Parasut merupakan tingkatkan kekuatan serta kekuatan berlari serta membetulkan panjang langkah, tingkatkan panjang langkah dini serta balik pada kecepatan besar tingkatkan kecepatan dini serta transisi ke kecepatan paling tinggi.

SIMPULAN

Hasil riset difapatkan kalau ada pengaruh latihan Speed chute terhadap peningkatan keahlian kecepatan atlet SSB Exellent dimana rata-rata nilai pretest merupakan sebesar 8,1 serta rata-rata posttest sebesar 7,5. Perihal ini pula didasari atas hasil analisis uji t, dimana diperoleh $t_h = 3,15$ $t_t = 1,97$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Bersumber pada hasil tersebut bisa disimpulkan ada pengaruh yang signifikan latihan Speed chute peningkatan keahlian kecepatan atlet SSB Exellent.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Graha Ilmu.
- Martinopoulou, K. (2011). The effect of Resisted Training Using Parachute on Sprint Performance. *Biology of Exercise Science*, 7(1), 8–23.
- Murray, A. (2017). The Effect of Towing a Range of Relative resistances on Sprint Performance. *J Sport Sci*, 23(9), 927–935.
- Pradana, A., & Akhmad. (2013). Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint). In *100 Meter Putra (Studi pada Mahasiswa IKOR Angkatan 2010 Universitas Negeri Surabaya)*. "Jurnal Kesehatan Olahraga 1.1.
- Ridho, Muhammad A. (2018). Pengaruh Latihan dengan Menggunakan Parasut terhadap Kecepatan Lari 60 m (Studi Ekstrakurikuler Atletik SMP dr. Seotomo, Usia 13-15 Tahun). *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*.
- Saputra, N. P. K. O. T. (2013). *Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang pada Klub Sepak Bola Persilang Divisi II Liga Jepara*.
- Sasmita, R. A. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Supian, A. (2014). Kontribusi Kecepatan Lari dan Kelincahan terhadap Kecepatan Dribbling Bola Basket pada Pemain Basket Putra SMKN 3. *Banjarbaru*. "Jurnal Multilateral, 13(1), 37–52.
- Wiguna, I. B. (2017). *Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik*. PT Rajagrafindo Persada.