



## LATIHAN SPEEDCHUTE PARACHUTE BERPENGARUH TERHADAP KECEPATAN LARI ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) PUTRA BAHUREKSO KESESI

### *Speedchute Parachute Training Affects to The Running Speed Of Football School Athletes Putra Bahurekso Kesesi*

Riyan Arief Muhtasim<sup>1</sup>, Nur Amin<sup>2</sup>, Ika Nilawati<sup>3</sup>, Aristiyanto<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia.

Email: [riyanabancet@gmail.com](mailto:riyanabancet@gmail.com)

Submission : 2025-01-18

Revision : 2025-06-03

Accepted : 2025-06-20

#### Abstrak

Permainan sepak bola merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia yang dapat menjadi peluang emas untuk meraih suatu prestasi atau menjadi seorang pemain profesional. Kondisi fisik merupakan faktor utama dalam bermain sepak bola, maka dari itu dibutuhkan adanya suatu kecepatan dan hal yang erat kaitannya dengan kecepatan adalah lari, proses untuk mendapatkan hasil lari dengan kecepatan maksimal yaitu dengan latihan. Salah satu bentuk latihan untuk mencapai kecepatan lari yang optimal adalah dengan berlari menggunakan parasut. Tujuan dari penelitian ini untuk menganalisis pengaruh pemberian latihan *speed chute* terhadap kecepatan lari atlet dari Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu, yang dirancang untuk meniru eksperimen sejati dengan tingkat kontrol yang terbatas dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki berusia antara 15 hingga 17 tahun dengan sampel yang terdiri dari 15 orang remaja atlet SSB Putra Bahurekso Kesesi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*. Dengan instrumen penelitian yang digunakan berupa meteran, *stopwatch*, parasut, *cone*, dan bola sepak. Analisis data dilakukan menggunakan program *IBM SPSS Statistics 22* dengan analisis univariat dan bivariat menggunakan *uji paired sampel t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan hasil kecepatan lari rata-rata sebesar 4,4% dengan hasil *p-value*  $0,016 < 0,05$ . Simpulan penelitian ini adalah adanya pengaruh latihan menggunakan *speedchute parachute* terhadap peningkatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi.

**Kata Kunci:** Sepakbola, Kecepatan, *Speedchute Parachute*.

#### Abstract

*The game of football is one of the most popular sports in the world that can be a golden opportunity to achieve an achievement or become a professional player. Physical condition is the main factor in playing football, therefore it requires speed and things that are closely related to speed are running, the process of getting the results of running with maximum speed is by training. One form of exercise to achieve optimal running speed is to run using a parachute. The purpose of this study was to analyze the effect of speed chute training on the running speed of athletes from the Football School (SSB) Putra Bahurekso Kesesi. The type of research used is a pseudo-experiment, which is designed to mimic a true experiment with a limited level of control with cross sectional design. The population in this study were adolescent boys aged between 15 to 17 years with a sample consisting of 15 adolescent athletes of SSB Putra Bahurekso Kesesi. The sampling technique was carried out by the total sampling method. With the research instrument used in the form of a meter, stopwatch, parachute, cone, and ball. Data analysis was performed using the IBM SPSS Statistics 22 program with univariate and bivariate analysis with paired sampel t-test. The results showed that there was an increase in average running speed of 4.4% with a p-value of  $0.016 < 0.05$ . The conclusion of this study is that there is an effect of training*

*using a parachute speedchute on improving the running of Football School (SSB) athletes Putra Bahurekso Kesesi.*

**Keywords: Football, Running Speed, Speedchute Parachute.**

## 1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dapat diakses oleh seluruh lapisan masyarakat sesuai dengan kemampuan dan preferensi masing-masing (Mutohir et al, 2021). Luxbacher menyatakan bahwa sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia, dengan hampir semua negara mengakui olahraga ini sebagai bagian dari identitas nasional mereka. Lebih dari 200 juta individu di seluruh dunia terlibat dalam permainan sepak bola, sementara lebih dari 20 juta pertandingan sepak bola diselenggarakan setiap tahunnya (Luxbacher, 2016). Salah satu motivasi individu dalam berolahraga adalah untuk meraih pencapaian terbaik sekaligus membawa kebanggaan bagi negara (Budiyono et al., 2023). Maka dari itu, kepopuleran sepak bola tersebut dapat menjadi peluang emas untuk meraih prestasi yang gemilang, hal ini dapat diraih jika diiringi dengan menetapkan tujuan yang jelas, dedikasi tinggi, latihan keras, pembinaan yang terencana sejak usia dini, dan juga dukungan dari para *stakeholder* dalam bermain sepak bola (Saharullah, 2024).

Sepak bola, layaknya cabang olahraga lainnya, memiliki elemen-elemen penentu yang mendasari performa dan pencapaian. Seorang pemain sepak bola yang ideal perlu memiliki tingkat kebugaran aerobik yang optimal, kemampuan berlari dengan kecepatan tinggi, kekuatan fisik yang memadai, keterampilan teknis dalam mengolah bola, serta pemahaman yang mendalam mengenai taktik dan strategi dasar dalam permainan sepak bola (Pratama et al., 2023). Menurut Emral, untuk mencapai level sebagai pemain sepak bola profesional, diperlukan proses latihan yang panjang dan penuh tantangan (Emral et al, 2021). Kecepatan menjadi salah satu aspek krusial yang sejajar pentingnya dengan elemen fisik lainnya. Hal ini dikarenakan pemain sepak bola perlu menguasai teknik umpan pendek, umpan terobosan, serta kemampuan menghadapi serangan balik dari lawan. Selain itu, seorang pemain dengan tingkat kecepatan yang tinggi akan memiliki keunggulan tambahan yang signifikan dalam performa permainannya (Maliki et al., 2017).

Dalam sepak bola, salah satu elemen kunci yang berkaitan langsung dengan kecepatan adalah lari, namun lari yang dimaksud tidak hanya terbatas pada aktivitas berlari semata. Lari dalam konteks sepak bola berfungsi untuk mengelabui penjagaan lawan atau mengejar bola yang dikuasai lawan. Selain itu, lari juga digunakan untuk menciptakan ruang kosong guna melakukan serangan (Najmudin et al., 2020). Dalam sepak bola, kemampuan berlari dengan cepat sangat menentukan, karena pemain yang memiliki kecepatan lari yang baik akan lebih mudah mengalahkan lawannya. Kecepatan lari, dengan demikian, menjadi komponen penting untuk meraih performa optimal, dan sering kali menjadi faktor penentu dalam meraih kemenangan (Ridwan, 2020). Terdapat penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan kecepatan atlet, salah satunya yang dilakukan oleh Adam et al (2023) yang menunjukkan hasil bahwa Panjang tungkai seorang atlet dapat menunjang hasil kecepatan lari. Penelitian lain yang dilakukan oleh Setyawan et al (2023) yang menunjukkan hasil bahwa status gizi berhubungan dengan kecepatan atlet futsal.

Salah satu cara untuk mengembangkan kemampuan kecepatan ini adalah melalui latihan. Latihan merupakan usaha yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan olahraga dengan memanfaatkan berbagai peralatan yang disesuaikan dengan tujuan dan kebutuhan olahraga yang dipilih (Najmudin et al., 2020). Dalam menunjang latihan yang optimal, seorang atlet memerlukan asupan yang baik, salah satunya adalah melalui dengan asupan karbohidrat yang merupakan sumber energi utama (Amin, 2018). Salah satu sumber karbohidrat yang dapat dijadikan sumber energi bagi atlet sepakbola adalah maltodekstrin (Amin et al., 2017; Lisnawati et al., 2023) dan biji chia yang memiliki kelebihan dapat memberikan sifat gel pada minuman yang ditambahkan dengan maltodekstrin (Lestari et al., 2021, 2024).

Salah satu metode yang efektif untuk meningkatkan kecepatan lari adalah dengan berlari menggunakan parasut. Latihan ini merupakan variasi latihan kecepatan yang melibatkan penambahan beban berupa parasut untuk menambah tantangan fisik. Parasut



merupakan salah satu alat olah raga yang mempunyai fungsi menciptakan akselerasi tinggi untuk menambah kecepatan. Cara kerjanya adalah dengan melakukan gerakan progresif dan melakukan latihan kecepatan tinggi dalam jarak jauh. Latihan jenis ini dilakukan dengan cara menambahkan alat pada tubuh saat berlari maka parasut akan mengembang yang menimbulkan beban dari angin dan beban tersebut akan melatih otot-otot kaki untuk menggunakan tenaga pada saat berlari. Ketika pemain berlari dengan *speed chute* yang terpasang di pinggangnya, alat ini menambahkan hambatan aerodinamis, memaksa pemain untuk bekerja lebih keras untuk melawan hambatan tersebut. Dengan demikian, latihan dengan *speed chute* diharapkan dapat meningkatkan kecepatan lari para pemain (Robid et al, 2019).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh (Najmudin et al., 2020) meneliti pengaruh latihan *Speedchute* beban tetap dan bertambah terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal menunjukkan hasil bahwa latihan menggunakan *speedchute* beban bertambah lebih besar persentasenya 2,4% dibandingkan dengan *speedchute* beban tetap 2,03%. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengkaji pengaruh *speedchute* parasut terhadap kecepatan lari atlet SSB Putra Bahurekso Kesesi.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat *correlational descriptive* dengan rancangan *cross sectional*. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu yang dilakukan pada atlet sekolah sepak bola Putra Bahurekso Kesesi yang dilaksanakan di Lapangan Bahurekso, Pekalongan, Jawa Tengah. Pada penelitian ini hanya dilakukan pengukuran kecepatan lari atlet sekolah sepak bola. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja laki-laki berusia antara 15 hingga 17 tahun dengan sampel yang terdiri dari 15 orang remaja atlet SSB Putra Bahurekso Kesesi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode *total sampling*.

Kecepatan lari subjek penelitian diukur melalui tes lari (*sprint*) sejauh 100 meter pada lintasan lurus dan datar yang telah ditentukan, dan waktu (detik) tempuh jarak lari diukur menggunakan *stopwatch*. Adapun waktu pelaksanaannya selama 14 sesi pertemuan, yang terdiri dari 2 sesi untuk *pre-test* dan *post-test* kemudian 12 sesi lainnya digunakan untuk pelaksanaan eksperimen atau *treatment*. *Treatment* yang dilakukan berupa lari jarak lebar lapangan 60 meter (diawali dengan jogging dan kembali dengan *sprint* menggunakan parasut) dilakukan sebanyak 2 set (1 set 5x repetisi) kemudian istirahat disetiap set selama 2 menit, lalu dilanjut dengan *sprint* zigzag tanpa menggunakan parasut, kemudian setelah tiba di cone paling akhir kembali ke cone paling awal menggunakan parasut sebanyak 2 set 5x repetisi dilanjut istirahat disetiap repetisi selama 30 detik dan disetiap set 1 menit, terakhir para atlet kembali di posisi awal membelakangi gawang, lalu lari melewati cone secara zigzag tanpa parasut, setelah tiba di cone paling akhir kembali ke cone paling awal menggunakan parasut dan dilanjut dengan melakukan *finishing* bola ke gawang dilanjut dengan istirahat disetiap repetisi 30 detik dan disetiap set 1 menit.

Analisis data hasil penelitian dianalisis menggunakan program *IBM SPSS Statistics 22*. Data umur, berat badan, tinggi badan, serta kecepatan subjek penelitian dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel. Pengaruh antara latihan *speedchute parachute* terhadap kecepatan lari subjek penelitian di analisis menggunakan uji hipotesis *uji paired sampel t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## 3. Hasil dan Pembahasan

Subjek dalam penelitian ini merupakan atlet Sekolah Sepak Bola Putra Bahurekso Kesesi sebanyak 15 orang yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Subjek penelitian merupakan atlet pelajar yang masih berusia 15-17 tahun. Karakteristik subjek penelitian secara lengkap disajikan pada tabel berikut:

**Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia, Berat Badan dan Tinggi Badan**

Karakteristik	Rerata ± SD (n=15)	Min	Maks
Usia	16,07 ± 0,96	15	17
Berat Badan (kg)	55,00 ± 6,15	46	70
Tinggi Badan (cm)	164,53 ± 5,05	160	172

Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan *speedchute parachute* berkorelasi secara signifikan terhadap kecepatan lari atlet sekolah sepak bola yang ditunjukkan dengan  $p < 0,05$  ( $p = 0,016$ ). Hal ini dikaitkan dengan sebagian besar subjek penelitian yang menunjukkan hasil peningkatan kecepatan lari yang baik. Berdasarkan hasil penelitian, hanya 13% subjek penelitian yang tidak memiliki peningkatan kecepatan lari, sedangkan sisanya 87% menunjukkan adanya hasil peningkatan kecepatan lari. Hubungan *speedchute parachute* terhadap kecepatan lari subjek penelitian disajikan secara lengkap pada tabel berikut:

**Tabel 2. Pengaruh *Speedchute Parachute* Terhadap Kecepatan Lari**

Kecepatan Lari	Min	Maks	Rerata ± SD	P Value
Sebelum (Pre-test)	14,41	20,15	16,57 ± 1,593	0,016
Sesudah (Post-test)	13,98	18,21	15,84 ± 1,339	

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan tahun 2019 menunjukkan hasil perhitungan *uji-t independent* dimana *speedchute parachute* memiliki peningkatan yang lebih baik dengan rata-rata peningkatan 0,361 detik (Robid et al, 2019). Penelitian lainnya yang dilakukan pada tahun 2022 penelitian perbandingan latihan *speedchute* parasut dan *ladder drill* menunjukkan hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* metode latihan *speedchute* sebesar 17,76% sedangkan hasil peningkatan *pretest* dan *posttest* metode latihan *ladder drill* sebesar 13,01% (Abbidin, 2022). Penelitian lain juga yang dilakukan tahun 2023 penelitian perbedaan pengaruh latihan *hollow sprint* dan *speed training parachute* menunjukkan hasil bahwa keduanya berpengaruh terhadap kecepatan, namun terdapat perbedaan antara keduanya, yakni metode *speedchute parachute* memiliki dampak yang lebih signifikan dengan nilai tes selisih 0,002 terhadap *hollow sprint* (Khan et al, 2023).

**Tabel 3. Persentase Peningkatan Kecepatan Lari**

	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	Persentase Peningkatan
Sebelum ( <i>pre-test</i> )	16,57	0,73	4,4%
Sesudah ( <i>post-test</i> )	15,84		

Berdasarkan Tabel diatas dapat dilihat persentase peningkatan kecepatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi diperoleh sebesar 4,4%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan bahwa peningkatan kecepatan lari setelah diberikan *treatment* memiliki peningkatan dari sebelum diberikan *treatment*. Hasil tersebut didukung pula dengan hasil penelitian (Aksal et al., 2023) yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh signifikan pada latihan parasut terhadap kecepatan lari team futsal Universitas Muhammadiyah Palopo dengan hasil uji t-test didapat nilai sig yaitu  $0,000 < 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak. Pengaruh latihan *speedchute* parasut dan *ladder drill* untuk kecepatan lari menunjukkan hasil peningkatan *pre-test* dan *post-test* dengan parasut sebesar 17,76% sedangkan dengan *ladder drill* hanya 13,01% (Abbidin, 2022). Pengaruh metode latihan *hollow sprint* dan *speed training parachute* terhadap hasil kecepatan lari menunjukkan hasil bahwa keduanya berpengaruh terhadap kecepatan, namun terdapat perbedaan diantara keduanya yakni metode *speed training parachute* memiliki dampak yang lebih signifikan dengan nilai test selisih 0,002 terhadap *hollow sprint* (Khan & Setiawan, 2023).

Manfaat lari menggunakan parasut menggabungkan latihan ketahanan dan latihan interval, semakin cepat kita berlari maka semakin banyak kekuatan yang dibutuhkan untuk



bergerak maju sehingga otot-otot menjadi semakin kuat. Resistensi yang diberikan parasut akan memaksa betis, paha depan, paha belakang berkontraksi memberikan kekuatan eksplosif yang lebih tinggi. Maka dari itu, latihan lari menggunakan parasut membangun otot-otot yang bergerak cepat merupakan keuntungan untuk olahraga yang membutuhkan ledakan kekuatan yang singkat, seperti lari 100 meter dan sepak bola. Dengan menggunakan parasut sangat membantu dalam meningkatkan performa seseorang selama tahap dorongan dalam lari, dimana setelah tidak menggunakan parasut, pelari akan terus berlari cepat untuk mencapai kecepatan terbaik karena peningkatan kekuatan tubuh, pelari akan lebih banyak tenaga ditanah yang membuat dapat bergerak lebih cepat, kekuatan pada betis dan pergelangan kaki membantu bertahan lebih lama di lintasan serta meningkatkan stamina dan meningkatkan langkah (Uppal, 2021).

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diketahui bahwa terdapat peningkatan hasil kecepatan lari rata-rata sebesar 4,4%, dengan hasil  $p$  value  $0,016 < 0,05$  yang berarti adanya pengaruh latihan menggunakan *speedchute parachute* terhadap peningkatan kecepatan lari atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bahurekso Kesesi. Oleh karena ini untuk peningkatan kecepatan lari, metode latihan menggunakan *speed chute parachute* dapat dijadikan alat latihan individu untuk meningkatkan kecepatan berlari secara maksimal. Namun tetap memerhatikan opsi lain guna meminimalisir kejenuhan dalam latihan dengan cara memilih metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para atlet sehingga hasil prestasinya dapat meningkat lebih baik. Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dapat melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas, serta variabel yang berbeda sehingga pengaruh latihan menggunakan *speed chute parachute* terhadap kecepatan lari dapat teridentifikasi lebih luas.

#### 5. Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada atlet Sekolah Sepak Bola Putra Bahurekso Kesesi yang telah bersedia menjadi subjek penelitian. Selain itu, penulis juga berterima kasih serta memberikan apresiasi sebesar-besarnya kepada semua yang telah bersedia membantu penulis dalam mengumpulkan data penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Abbidin, M. Z. (2022). *Pengaruh Latihan Speed Chute Parasut Dan Ladder Drill Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari Pemain Di Ssb Persisac Semarang U-14*. November, 2062–2069.
- Adam, F. B., Nilawati, I., Aristiyanto, A., & Amin, N. (2023). PANJANG TUNGKAI BERHUBUNGAN DENGAN KECEPATAN BERLARI SPRINT 60 METER SISWA KELAS V - VI di SDN KEBONAGUNG 01. *Sports Collaboration Journal*, 1(1), 17–25.
- Aksal, F., Riswanto, A. H., Hajeni, & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Parasut Terhadap Kecepatan Lari Team Futsal Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/SPORT>
- Amin, N. (2018). *Buku Ajar: Gizi Olahraga*. UNUSA PRESS.
- Amin, N., Susanto, H., & Rahfiludin, M. Z. (2017). PENGARUH PENAMBAHAN MALTODEKSTRIN DALAM MINUMAN ELEKTROLIT TERHADAP DAYA TAHAN JANTUNG-PARU ATLET SEPAK BOLA. 40(2), 79–88. [http://ejournal.persagi.org/ojspersagi2481/index.php/Gizi\\_Indon](http://ejournal.persagi.org/ojspersagi2481/index.php/Gizi_Indon)
- Budiyono, K., Kuncoro, B., Yulianto, P. F., Narbito, R. S., Tunas, U., & Surakarta, P. (2023). Peningkatan Imun Tubuh Melalui Gelar Sepak Bola Masal Dan Tes Kebugaran Jasmani Pada Komunitas U-30 Kecamatan Plupuh. *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 17–21.

- Emral, & Yudi, A. A. (2021). Pelatihan Coaching Clinic Festival FIFA Grassroots Pelatih Sepakbola Se-Kabupaten 50 Kota. *Journal Berkarya*, 3. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/jba.0301.2021.01>
- Khan, A., & Setiawan, A. (2023). Pengaruh Metode Latihan Hollow Sprint dan Speed Training Parachute Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 7, 59–63.
- Lestari, Y. N., Farida, E., Amin, N., Afridah, W., Fitriyah, F. K., & Sunanto, S. (2021). Chia seeds (*Salvia hispanica* L.): Can they be used as ingredients in making sports energy gel? *Gels*, 7(4), 1–14. <https://doi.org/10.3390/gels7040267>
- Lestari, Y. N., Farida, E., Candra, A. R. D., Amin, N., Fauzi, N., & Meiliana. (2024). The Changes in Hydration Status and Blood Glucose Levels of Young Football Athletes Who were Given Chia Seeds (*Salvia hispanica*, L.) Based Sports Energy Gel. *Unnes Journal of Public Health*, 13(1), 86–94. <https://doi.org/10.15294/ujph.v13i1.62739>
- Lisnawati, N., Amin, N., & Lestari, Y. N. (2023). Sport Drink Containing Maltodextrin to Improve Physical Performance of Soccer Athletes. *AIP Conference Proceedings*, 2586(January). <https://doi.org/10.1063/5.0107861>
- Luxbacher, J. (2016). *Soccer: Steps to Success*. Human Kinetics.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mutohir, T. C., & Pramono, M. (2021). *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*. Zifatama Jawa.
- Najmudin, A. F., Sukiyandari, L., & Ardyanto, S. (2020). Pengaruh Latihan Speed Chute Beban Tetap dan Bertambah Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Journal of Education and Sport Science (JESS)*, 1(1), 8–15.
- Pratama, R. N., Sukendro, & Anjanika, Y. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ankle Weight Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Sepak Bola Muara Sabak. *Jurnal Score*, 3(2), 126–134. <https://doi.org/10.22437/sc.v3i2.28600>
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 18–25. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.24036/kepel.v5i1.142>
- Robid, A. (2019). Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4), 1–5.
- Robid, A., & Wijono. (2019). Perbandingan Speed Training Parachute Dengan Speed Resistance Band Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pada Pemain Futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(4), 1–5.
- Saharullah. (2024). *Manajemen Pembinaan Olahraga Sepakbola*. Badan Penerbit UNM.
- Setyawan, D. P., Amin, N., Nilawati, I., & Aristiyanto, A. (2023). Status Gizi Berhubungan Dengan Kecepatan Lari Mahasiswa Di Ukm Futsal Universitas Ngudi Waluyo. *Sports Collaboration Journal*, 1(2), 58–63. <https://doi.org/10.35473/scj.v1i2.2757>
- Uppal, A. K. (2021). *SCIENTIFIC PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING*. Friends Publications.