

ABSTRAK

Rio Ricardo (2018) : Perbedaan Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan Latihan *Boomerang Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 2 Padang Panjang.

Masalah dalam penelitian ini disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya kemampuan *dribbling* pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *wind sprint* dan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain.

Jenis penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dimana penelitian ini membandingkan pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Penelitian ini dilakukan pada bulan Maret sampai Mei tahun 2018 dan tempat penelitian ini dilakukan di lapangan sepakbola gunung sejati yang bertempat di Kecamatan Padang Panjang Timur. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah 35 orang pemain sepakbola ekstra kurikuler. Sampel dalam penelitian ini adalah tim sepakbola SMK N 2 Padang Panjang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan mengukur data pretest dan setelah itu dibagi dalam bentuk dua kelompok dengan teknik *ordinally meatching pairing* dan diberi perlakuan setelah itu diambil data posttest kemampuan *dribbling* dengan menggunakan tes kemampuan *dribbling* atau *balsom agility test*.

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh latihan *wind sprint* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,63 > 1,83$). Latihan *boomerang run* juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dengan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9,98 > 1,83$). Terdapat perbedaan antara latihan *wind sprint* dan latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan perhitungan statistik dan dari rata-rata peningkatan maka ditarik kesimpulan bahwa *boomerang run* lebih baik dari pada *wind sprint* dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Kata kunci: *wind sprint, boomerang run, dribbling*