

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* DAN LATIHAN  
*BOOMERANG RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING*  
PEMAIN SEPAKBOLA SEKOLAH MENENGAH  
KEJURUAN (SMK) NEGERI 2  
PADANG PANJANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi  
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh  
Gelara Sarjana Olahraga*



OLEH:

**RIO RICARDO  
NIM. 14089152/2014**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2018**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**SKRIPSI**

**Judul** : Perbedaan Pengaruh Latihan *Wind Sprint* Dan Latihan *Boomerang Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Padang Panjang

**Nama** : Rio Ricardo  
**Nim/Bp** : 14089152/2014  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaaan  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

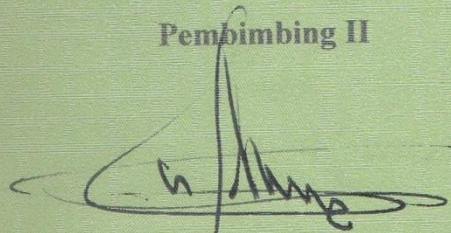
Padang, Agustus 2018

Disetujui Oleh:

Pembimbing I

Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd  
NIP.19790704 200912 1 004

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M.Si  
NIP. 19530516 198011 1 001

Ketua Jurusan



Dr. Wilda Welis, SP, M.Kes  
NIP. 19700512 199903 2 001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Rio Ricardo  
Nim/BP : 14089152/2014

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Ilmu Keolahragaan  
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

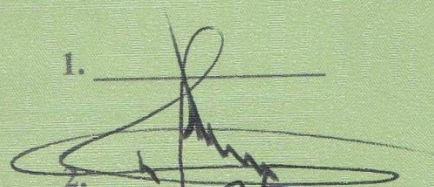

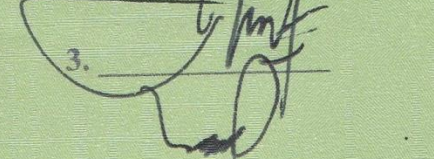

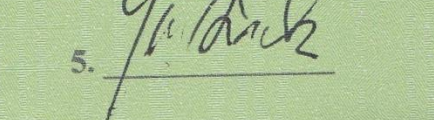
*Perbedaan Pengaruh Latihan Wind Sprint dan Latihan Boomerang Run  
terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Sekolah Menengah  
Kejuruan (SMK) Negeri 2 Padang Panjang*

Padang , Agustus 2018

### Tim Penguji

1. Ketua : Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Abu Bakar, M.Si
3. Anggota : Dr. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO
4. Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd
5. Anggota : Yogi Andria, S.Si, M.Or

### Tanda Tangan

1.   
2.   
3.   
4.   
5. 

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan Latihan *Boomerang Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 2 Padang Panjang”, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2018

Saya yang menyatakan



RIO RICARDO

NIM. 14089152

## 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 dilapangan 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*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Perbedaan Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan Latihan *Boomerang Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SMK N 2 Padang Panjang”**. Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada jurusan kesehatan dan rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Sebagai penulis pemula, penulis menyadari banyak terdapat kesalahan dan kekhilafan dalam penulisan skripsi ini. Oleh sebab itu saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan sekali demi kesempurnaan dimasa yang akan datang.

Dalam menyelesaikan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Ganefri , Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang, yang telah memberi kesempatan dan menerima saya sebagai mahasiswa UNP.
2. Bapak Dr. Zalfendi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian ini.
3. Ibu Dr. Wilda Welis, SP. M.Kes, selaku Ketua Jurusan kesehatan dan rekreasi dan bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd, selaku sekretaris jurusan kesehatan dan rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd selaku Pembimbing I dan bapak Drs. Abu Bakar, M.Si selaku pembimbing 2 yang penuh ketulusan dan kesabaran meluangkan waktu ditengah-tengah kesibukan untuk membimbing dan memberi arahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
5. Bapak Dr. Didin Tohidin, M,Kes. AIFO, Andri Gemaini, S.Si, M,Pd, Yogi Andria, S.Si, M,Or selaku dosen penguji yang telah membantu dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Teristimewa buat orang tua bapak Nusraputra(alm), Ibunda tercinta Sudarningsih dan keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan, cintanya dan semua hal yang bersangkutan dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Sekolah SMK N 2 Padang Panjang yang telah memberi izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Teman-teman yang telah memberikan dorongan dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Semoga bantuan dan dukungan yang telah diberikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang setimpal dari Allah SWT. Akhirnya pada semua pembaca, penulis harapkan semoga hasil penulisan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. KajianTeori .....	10
1. Sepakbola.....	10
2. <i>Dribbling</i> Bola.....	13
3. Latihan .....	15
4. Metode .....	19
5. Metode Latihan <i>Wind Sprint</i> dan <i>Boomerang Run</i> .....	20
B. Kerangka Konseptual.....	24
C. Hipotesis Penelitian .....	25
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis, Waktu dan Tempat Penelitian.....	26
B. Populasi dan Sampel .....	26
C. Desain Penelitian .....	27
D. Defenisi Operasional.....	28
E. Jenis dan Sumber Data.....	29

F. Teknik Pengumpulan Data.....	29
G. Instrument Penelitian .....	29
H. Teknik Analisis Data .....	33
I. Prosedur Penelitian .....	33
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	35
B. Uji Persyaratan Analisis.....	36
C. Uji Hipotesis .....	38
D. Hasil Penelitian .....	42
E. Pembahasan .....	43
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Distribusi Data .....	35
Tabel 2. Uji Normalitas Data .....	37
Tabel 3. Uji Homogenitas Data.....	38
Tabel 4. Rangkuman Uji Hipotesis 1 .....	39
Tabel 5. Rangkuman Uji Hipotesis 2 .....	40
Tabel 6. Rangkuman Uji Hipotesis 3 .....	41

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Metode Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	21
Gambar 2. Metode Latihan <i>Boomerang Run</i> .....	23
Gambar 3. Kerangka Konseptual .....	25
Gambar 4. Bentuk Desain Penelitian .....	27
Gambar 5. Lintasan Balsom <i>Agility Test</i> .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1. Program Latihan .....	49
Lampiran 2. Data Mentah .....	81
Lampiran 3. Uji Normalitas Data Awal <i>Wind Sprint</i> .....	82
Lampiran 4. Uji Normalitas Data Awal <i>Boomerang Run</i> .....	83
Lampiran 5. Uji Normalitas Data Akhir <i>Wind Sprint</i> .....	84
Lampiran 6. Uji Normalitas Data Akhir <i>Boomerang Run</i> .....	85
Lampiran 7. Uji t-Test Awal dan Akhir <i>Wind Sprint</i> .....	86
Lampiran 8. Uji t-Test Awal dan Akhir <i>Boomerang Run</i> .....	87
Lampiran 9. Uji t-Test <i>Wind Sprint</i> dan <i>Boomerang Run</i> .....	88
Lampiran 10. Uji Homogenitas <i>Wind Sprint</i> dan <i>Boomerang Run</i> .....	89
Lampiran 11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefor .....	90
Lampiran 12. Daftar Luas Bawah Lengkungan Norma Standar dari 0 ke z .....	91
Lampiran 13. Daftar Tabel Kritik Untuk T .....	92
Lampiran 14. Dokumentasi .....	93
Lampiran 15. Surat Izin Penelitian .....	95

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga juga dapat diartikan sebagai kebutuhan yang merupakan kegiatan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat baik secara rohani maupun jasmani. Dalam olahraga banyak aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Hal ini sesuai dengan apa yang disebutkan dalam Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Berolahraga dapat menjaga kondisi tubuh agar tetap semangat dan bugar serta selalu bersemangat dalam menjalani aktivitasnya sehari-hari. Bagi seorang atlet, olahraga merupakan ajang berkompetisi dalam meraih prestasi setinggi-tingginya. Prestasi itu sendiri merupakan hasil tertinggi yang dicapai melalui proses yang panjang dan memiliki tujuan. Untuk mencapainya diperlukan usaha dan proses latihan yang terarah dan terkoordinasi secara baik sehingga mendapatkan hasil yang baik.

Mencapai prestasi terbaik banyak faktor yang mempengaruhi atlet, faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:80) :

Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar). Faktor

internal antara lain kemampuan fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental, sedangkan faktor eksternal yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembinan, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit garis, keluarga dan lain sebagainya.

Berdasarkan pendapat di atas faktor internal merupakan yang ditentukan oleh kondisi atlet itu sendiri, sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang mempengaruhi diri atlet seperti secara psikologis, program latihan, dan lingkungannya. Hubungan kedua faktor ini tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga yang hanya memfokuskan atau hanya memberikan perhatian khusus saja pada faktor-faktor tertentu, tidak akan dapat menghasilkan prestasi yang terbaik.

Sepakbola merupakan cabang olahraga paling terpopuler di dunia hampir semua negara menyukai permainan ini. Dikenal dalam internasional sebagai “*soccer*”, olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatuan dunia yang sanggup melampaui batas- batas perbedaan politik, Etnis, dan agama.

Setiap individu pemain sepakbola diharapkan mampu menerapkan teknik sepakbola. Agar seorang pemain sepakbola memiliki keterampilan menguasai seluruh teknik dan terampil dalam permainan sepakbola harus mendidik atau diberikan pengetahuan dan keterampilan bermain sepakbola sejak sedini mungkin seperti mulai tingkat sekolah dasar.

Untuk melatih keterampilan dalam permainan sepakbola dituntut seseorang pendidik atau guru yang mengajarkan keterampilan dan teknik di sekolah

memiliki pengetahuan, kemampuan, dan atau keterampilan dalam memberikan materi pengajaran permainan sepakbola. Olahraga sepak bola ini sangat populer dalam kehidupan masyarakat karena bisa dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat baik dari anak-anak, dewasa maupun orang tua. Di Indonesia cukup banyak cabang olahraga prestasi yang di kembangkan untuk mencapai prestasi terbaik, salah satunya cabang sepakbola, cabang olahraga ini begitu banyak digemari dan disukai oleh masyarakat.

Persatuan sepakbola seluruh Indonesia (PSSI) sebagai induk organisasi olahraga sepakbola terus berupaya meningkatkan prestasi Indonesia dengan mengadakan turnamen atau kejuaraan baik ditingkat daerah, maupun tingkat nasional. Untuk kemajuan prestasi sepakbola Indonesia, sudah sepatutnya dikembangkan berdasarkan kemajuan teknologi didalam bidang olahraga.

Perkembangan sepakbola di Sumatera Barat cukup mendapat perhatian lebih dari masyarakat maupun pemerintah daerah, ini terbukti dengan adanya pertandingan antar sekolah (LPI), dan SSB yang diadakan oleh berbagai daerah maupun tingkat kota dan provinsi.

Dalam upaya mencapai prestasi pemain semata-mata ditentukan oleh penguasaan teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh macam faktor-faktor pendukung lainnya. Begitu juga dalam olahraga sepakbola, untuk pencapaian suatu prestasi terbaik sangatlah perlu seluruh faktor-faktor pendukung dikuasai oleh seorang atlet.

Menurut Afrizal (2004) menyatakan bahwa:

Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik diantaranya:

(1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, komponen kondisi fisik dan teknik sangat mempengaruhi prestasi pemain itu sendiri. Adapun teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola. Seperti halnya diungkapkan oleh Biasnz dalam Yulifri dan Arsil (2017:78) : “terdapat dua komponen teknik dasar sepakbola yaitu teknik tanpa bola dan teknik dengan bola”.

Teknik tanpa bola merupakan gerakan-gerakan pemain di lapangan bola yang bertujuan untuk mengganggu konsentrasi lawan, mencari posisi yang baik sehingga teman dapat mengoper bola serta memberi umpan yang sempurna untuk menciptakan peluang yang baik. Gerakan teknik tanpa bola meliputi: lari, meloncat, tackling, rempel. Sedangkan teknik dengan bola merupakan suatu gerakan yang dilakukan pemain smabil menguasai bola seperti: menendang, menahan atau mengontorl bola, menggiring bola, melempar bola, teknik penjaga gawang, menyundul bola.

Berdasarkan pendapat diatas dari sekian banyak bentuk teknik dasar dalam permainan sepakbola. Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola. Dribbling adalah teknik dasar dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan keadaan bola selalu ada dalam penguasaan. Yulifri dan Arsil (2017:94) menyatakan bahwa “ menggiring bola merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Maka dari itu dapat disimpulkan dribbling sangat penting dalam permainan sepakbola dimana dribbling yang baik dilakukan untuk menguasai dan memecahkan suatu arah tujuan gerak pemain itu sendiri.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti: daya tahan, kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, kekuatan otot tungkai, pandangan

mata, emosional pemain, sarana dan prasarana. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* kecepatan dan kelincahan memiliki peran sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Apri Agus(2012:89) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Mathews (1976) dalam Bafirman dan Apri Agus menjelaskan: “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerak tubuh dalam waktu yang sesingkat mungkin”. Apri Agus (2012:71) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Jadi untuk melakukan teknik *dribbling* yang baik seorang pemain sepakbola harus diiringi kecepatan dan kelincahan yang baik pula. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan.

Bentuk latihan kelincahan menurut Balley dalam Apri Agus (2012:72) menyatakan bahwa banyak bentuk latihan kelincahan seperti: *three corner drill*, *hexagon drill*, *wind sprint*, dan *starting stoping run*. Dari banyak bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk mencoba meneliti pengaruh latihan *wind sprint* dan *boomerang run* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*.

*Wind sprint* adalah latihan berlari secepat mungkin yang menuntut adanya efek kondisioning. Tujuan yaitu untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan koordinasi secara umum. *Boomerang run* merupakan latihan motor ability yang sangat penting disemua cabang olahraga, khususnya pada permainan sepakbola. Tujuannya untuk melatih kelincahan karena unsur yang terkandung dalam latihan

boomerang run merupakan komponen gerak kelincahan yaitu: lari dengan mengubah arah, mengubah posisi tubuh, kecepatan dan keseimbangan. Dan kelincahan yang bagus maka pemain dapat melakukan teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan baik sehingga dapat meraih prestasi yang optimal.

Berdasarkan kenyataan di atas tersebut penulis merasa pentingnya meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang. karena tim SMK N 2 Padang Panjang sejak berdiri pada tahun 2007 sudah banyak mengikuti turnamen, seperti data empiri yang saya dapat pada tahun 2010 menjadi runner up di ajang SMK Matur Cup, lalu tahun 2011-2012 menjadi juara di ajang SMK Matur Cup, dan pada tahun itu juga SMK 2 Padang Panjang menjadi mewakili kota Padang Panjang di ajang LPI untuk pergi tingkat sumbar namun hanya sampai 4 besar, ditahun 2013 gagal sampai final hanya di 8 besar sudah gugur, ditahun 2014 SMK N 2 Padang Panjang menjadi juara lagi di kejuaran SMK Matur Cup, tahun 2015 hanya dapat menepati juara 3 diajang SMK Matur Cup, ditahun 2016 ajang SMK Matur Cup tim SMK N 2 tidak dapat mengikuti turnamen tersebut karena tim tersebut tidak diundang, lalu pada tahun 2017 berkesempatan main lagi dan sedang berlansung pada tanggal 29 Desember 2017.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti selama tim SMK N 2 Padang Panjang berlatih dan bertanding, dan juga ditambah dengan hasil wawancara peneliti dengan pelatih tim SMK N 2 Padang Panjang bapak Ihsan nul kamil, S.Pd pada tanggal 14 februari 2018, beliau menyatakan bahwa” kendala yang dihadapi pemain saat *dribbling* masih lambat dan tidak terarah”. Penyebab hasil *dribbling*

pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang masih lambat dikarenakan oleh kemampuan teknik *dribbling* mereka masih kurang.

Bertolak dari hal diatas perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada SMK N 2 Padang Panjang dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan Latihan *Boomerang Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SMK N 2 Padang Panjang”. Diharapkan dari hasil penelitian ini bisa dilahirkan suatu kesimpulan yang dijadikan langkah antisipasi bagi peningkatan prestasi sepakbola SMK N 2 Padang Panjang untuk kedepannya.

### **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang masalah diatas, dengan rendahnya kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurang efektifnya program latihan yang diberikan kepada pemain SMK N 2 Padang Panjang.
2. Masih banyak pemain yang kurang baik dan kurang cepat dalam melakukan *dribbling*.
3. Masih kurang tepatnya kemampuan *dribbling* yang dilakukan para pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dari identifikasi masalah diatas, mengingat banyaknya variabel yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* dalam olahraga sepakbola. Serta mengingat

terbatasnya dana dan waktu yang tersedia maka untuk melakukan penelitian ini penulis hanya membahas tentang:

1. Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang.
2. Pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang
3. Perbedaan pengaruh latihan *wind sprint* dan latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N2 Padang Panjang.

#### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah diatas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut yaitu perbedaan pengaruh latihan *wind sprint* dan latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang.

#### **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang.
2. Pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang.
3. Pengaruh latihan *wind sprint* dan *boomerang run* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain SMK N 2 Padang Panjang.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan bermanfaat bagi:

1. Bagi peneliti, sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pemain diharapkan sadar akan pentingnya kecepatan dan kelincahan serta berusaha untuk meningkatkan latihan yang berkenan dengan unsur tersebut.
3. Bagi pelatih, sebagai masukan yang berguna untuk meningkatkan kualitas pemain yang ditunjang oleh bentuk program latihan yang memadai dalam pembinaan pada cabang
4. olahraga sepakbola.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,63 > 1,83$ ). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan metode *wind sprint*.
2. Terdapat pengaruh latihan dengan menggunakan metode *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SMK N 2 Padang Panjang. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $9,98 > 1,83$ ). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan latihan menggunakan *boomerang run*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan dengan menggunakan metode *wind sprint* dan *boomerang run* terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,24 > 1,83$ ). Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata tes awalnya 15,62 detik meningkat menjadi 14,34 pada metode *wind sprint* sedangkan pada latihan yang digunakan metode *boomerang run* rata-rata awal 15,64 meningkat menjadi 15,10.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang diharapkan dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan daya tahan aerobik, di antaranya:

1. Bagi pelatih yang memiliki pemain sepakbola untuk dapat menggunakan metode *wind sprint dan boomerang run* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemainnya.
2. Para pelatih disarankan untuk tidak mengabaikan kemampuan *dribbling* yang dimiliki pemain untuk meningkatkan prestasi sepakbola anak didiknya.
3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain SMK N 2 Padang panjang, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. (2004). *Permainan Sepak Bola*. Padang : FIK UNP Padang
- Apri Agus. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- Bafirman, Apri Agus. (2008). *Pembentukan kondisi fisik*. Malang : Wineka Media.
- Baley , James A. (1986). *Pedoman atlet teknik peningkatan ketangsan dan stamina*. Semarang: Bahasa Prise
- Buku panduan penulisan tugas akhir/ skripsi. (2014). Universitas Negeri Padang
- Brown, Lee E & Ferrigno, Vance A (eds). (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign: Human kinetics.
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*: Jakarta: Cerdas Jaya.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Padang
- Kharismayanda. (2013). *Uji Validitas, Reliabilitas, Objektifitas Tes Kelincahan Sepakbola Balsom Untuk Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola di SMA Se-Kota Cimahi*. Skripsi. Bandung: FPOK-UPI.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Sepakbola Andal Remaja*. Klaten: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Saputra, Ricko. 2016. *Pengaruh Latihan Wind Sprint terhadap Peningkatan Kelincahan Ssb Algumer Koto Baru Tanah Datar*. Padang.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukatamsi. (2002). *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai
- Syafruddin. (2004). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP Padang.
- \_\_\_\_\_. (2011). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press Padang.
- Tim Mata Kuliah Sepakbola UNP. (2010). *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: Sukabina