

**PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK
BOLA *CLUB* DESA KARYA MULYA**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

ILHAM NUGRAHA

NIM. 1834043

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2022**

LEMBAR PERSETUJUAN
PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK
BOLA *CLUB* DESA KARYA MULYA

SKRIPSI

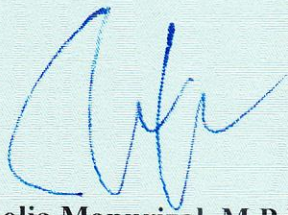
Oleh

ILHAM NUGRAHA
NIM: 1834043

Telah Menyelesaikan tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan pada
Hari Rabu, 29 Juni 2022

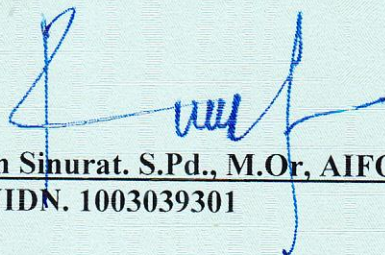
Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO.
NIDN. 1002039001

Pembimbing II



Ridwan Sinurat. S.Pd., M.Or, AIFO
NIDN. 1003039301

Diketahui

Dekan Fakultas Keguruan
dan Ilmu Pendidikan



Ria Karno, S.Pd., M.Si
NIDN. 0017078503

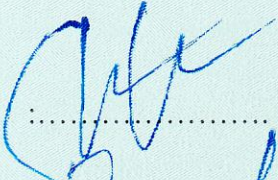
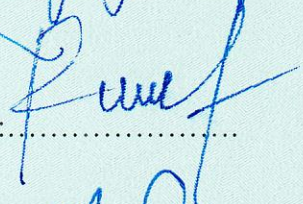
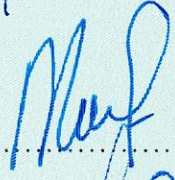

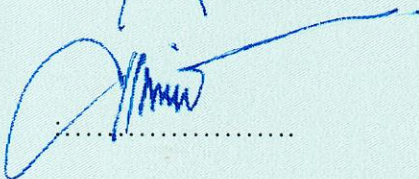
Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Muarif Arhas Putra, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh Ilham Nugraha ini telah di pertahankan di depan dewan penguji pada hari Rabu, 29 juni 2022.

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO (Ketua)	
2.	Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO (Sekretaris)	
3.	Masdi Janiarli, SST., M.Kes (Anggota)	
4.	Muarif Arhas Putra, M.Pd (Anggota)	
5.	Aluwis, S.Pd., M.Pd (Anggota)	

PERNYATAAN ORISINILITAS
PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK
BOLA *CLUB* DESA KARYA MULYA

SKRIPSI

Dengan ini menyatakan bahwa saya mmengakui semua karya imiah ini adalah hasil kerja saya sendiri kecuali kutipan dan ringkasan yang tiap satuannya telah dijelaskan sumbernya dengan benar.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2022



Ilham Nugraha
1834043

**PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK
BOLA *CLUB* DESA KARYA MULYA**

ILHAM NUGRAHA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
Kabupaten Rokan Hulu
2022

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kelincahan pemain saat menggiring bola pada saat permainan berlangsung, hal ini disebabkan kurangnya pembinaan dan waktu latihan dan tidak ada program latihan untuk meningkatkan kelincahan para pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya.

Penelitian ini merupakan penelitian metode Eksperimen Semu dilanjutkan dengan melihat kontribusi variabel X terhadap variabel Y. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain *club* Desa Karya Mulya yang berjumlah 15 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *Sensus Sampling* total. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan 14 Mei sampai 23 Juni, bertempat di lapangan Desa Karya Mulya dengan metode latihan *boomerang run* dan pengambilan tes *Illinois Agility Run*. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji t.

Dari hasil penelitian ini diperoleh hasil analisis pengujian Hipotesis dari Latihan *Boomerang Run* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (Uji t) diperoleh $t_{hitung} 9,919 > t_{tabel} 1.761$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Hasil tersebut diartikan bahwa terdapat pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya. Kesimpulan dalam penelitian ini sebagai berikut Pengaruh Latihan *Boomerang Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya dengan hasil: *Pre-test* Rata-rata 21,65 meningkat sebesar 2,33 atau 2,33% menjadi 19,32 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 9,919 > t_{tabel} 1.761$), maka H_0 ditolak H_a diterima

Kata Kunci : Latihan *Boomerang Run*, Kelincahan

THE EFFECT OF BOOMERANG RUN EXERCISE ON
IMPROVEMENT OF FOOTBALL ACCESS
MULYA WORKS VILLAGE CLUB BALL

ILHAM NUGRAHA

Sport and Health Education Study Program
Faculty of Teacher Training and Education
Pengaraian Sand University
Rokan Hulu Regency
2022

ABSTRACT

The problem in this study is the low agility of players when dribbling the ball during the game, this is due to a lack of coaching and training time and there is no training program to improve the agility of the players. This study aims to determine the effect of Boomerang Run training on increasing the agility of the Karya Mulya Village Football Club players.

This research is a quasi-experimental research method, followed by looking at the contribution of the variable X to the variable Y. The population in this study were club players in Karya Mulya Village, totaling 15 people using the total sampling census sampling technique. This research was conducted from May 14 to June 23, at the Karya Mulya Village field using the boomerang run training method and taking the Illinois Agility Run test. In this study, the data analysis used was the analysis of the normality test using the Lilliefors method, homogeneity and hypothesis testing using the t test.

From the results of this study, the results of the analysis of hypothesis testing from the Boomerang Run exercise were carried out by statistical calculations according to the formula used (t test) obtained $t_{count} 9.919 > t_{table} 1.761$, which means H_0 is rejected and H_a is accepted. These results mean that there is an effect of Boomerang Run training on increasing the agility of the Karya Mulya Village Football Club players. The conclusions in this study are as follows: The Effect of Boomerang Run Exercise on Increasing Agility of Karya Mulya Village Football Players with the results: Pre-test average of 21.65 increased by 2.33 or 2.33% to 19.32 in Post-test with results ($t_{count} 9.919 > t_{table} 1.761$), then H_0 is rejected H_a is accepted

Keywords: Boomerang Run Exercise, Agility

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Latihan *Boomerang Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola *Club Desa Karya Mulya*”**. Dalam menyelesaikan Skripsi ini peneliti telah banyak mendapat bantuan dan saran dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd.,M.Or, AIFO selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan mengarahkan peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
3. Dewan penguji satu ibu Masdi Janiarli, SST.,M.Kes. Dosen penguji dua bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd. Dosen penguji tiga bapak Aluwis, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan kritik, saran dan masukanya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Seluruh Dosen Pendidikan Olahraga dan Kesehatan yang telah memberikan semangat, arahan dan bantuannya sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik .

6. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan perkuliahan.
7. Bapak Ria Karno, M.Si selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
8. Alfrino Setiadi, S.Pd selaku pelatih sepakbola Desa Karya Mulya yang telah meluangkan waktunya untuk kesuksesan dalam Skripsi ini.
9. Kedua Orang Tua Tercinta Ayahanda Hobirudin dan Ibunda Hafsoh serta abang, kakak dan adik tersayang yang telah memberikan dukungan, do'a dan kasih sayang, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan baik.
10. Terimakasih kepada kepada teman-teman seperjuangan telah memberikan dukungan saranya, sehingga terselesaikanya Skripsi ini dengan baik.

Demikian ucapakan terimakasih yang tulus peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal sholeh dan menjadi ibadah disisi Allah, Aamiin.

Pasir Pengaraian, 29 Juni 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN ORISINILITAS	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	8
2.1 Kajian Teori	8
2.1.1 Hakikat Sepak Bola	8
2.1.2 Hakikat Latihan	12
2.1.3 Hakikat Kelincahan	20
2.1.4 Latihan <i>Boomerang Run</i>	21
2.2 Penelitian yang Relevan.....	22
2.3 Kerangka Konseptual.....	24
2.4 Hipotesis	24
BAB III. METODE PENELITIAN	25
3.1 Jenis Penelitian	25
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
3.3 Populasi dan Sampel.....	26

3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Instrumen Penelitian	27
3.6 Persyaratan Analisis Data	34
3.7 Teknik Analisis Data	34
BAB IV HASIL DAN SARAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	36
4.3 Pengujian Hipotesis	37
4.4 Pembahasan	38
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	41
5.1 Kesimpulan	41
5.2 Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	45

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kelincahan Pemain Sepakbola <i>Club</i> Desa Karya Mulya	34
Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan Pemain Sepakbola <i>Club</i> Desa Karya Mulya	35
Tabel 4.3. Rangkuman Analisis Uji Normalitas.....	36
Tabel 4.4. Rangkuman Analisis Uji Homogenitas <i>Varians</i>	37
Tabel 4.5. Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola	12
Gambar 2.2. Kerangka Berfikir.....	24
Gambar 3.1. Rancangan Penelitian	26
Gambar 3.2. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	28
Gambar 3.3. Latihan <i>Boomerang Run</i>	30
Gambar 4.1. Histogram Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan	34
Gambar 4.2. Histogram Data <i>Post-Test</i> Kelincahan	35

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Data Mentah <i>Pre Test</i> Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Club</i> Desa Karya Mulya	45
Lampiran 2.	Data Mentah <i>Post Test</i> Kelincahan Pemain Sepak Bola <i>Club</i> Desa Karya Mulya	46
Lampiran 3.	Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i>	47
Lampiran 4.	Uji Normalitas Data <i>Post Test</i>	48
Lampiran 5.	Uji Homogenitas <i>Varians</i>	49
Lampiran 6.	Data Uji Hipotesis	50
Lampiran 7.	Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	51
Lampiran 8.	Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	52
Lampiran 9.	Tabel Daftar Luas di bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	53
Lampiran 10.	Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji <i>Lilliefors</i>	54
Lampiran 11.	Nilai-Nilai Distribusi F.....	55
Lampiran 12.	Nilai Persentil untuk distribusi t.....	57
Lampiran 13.	Program Latihan	58
Lampiran 14.	Surat Pengantar Penelitian dari Kampus	
Lampiran 15.	Surat Balasan dari <i>Club</i> Desa Karya Mulya.....	
Lampiran 16.	Petugas Tes	
Lampiran 17.	Dokumentasi Foto	
Lampiran 18.	Absen Peserta Tes.....	