

# **THE EFFECT OF WALL DRILLS EXERCISE ON THE SPEED OF THE RUN ON THE FUTSAL TEAM OF PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL, YAPIM MANDAU**

**Wilman Santoso, Dr. Zainur, M.Pd, Ni Putu Wijayanti, S.Pd, M.Pd**  
wilmanhutabarat123@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com Nitawijayaanti987@gmail.com  
No HP; 082385979737

*Education of Physical Training  
Faculty of Teachers Training and Educational Science  
University of Riau*

**Abstract:** *The problem in this research is that there still a shortage in the men's futsal team of Yapim Mandau Private Vocational School, when they dribble they cannot pass the opposing players because they do not have the speed to run dribbling away from the opponent or when going to grab the ball from the opponent. The purpose of this research was to determine the effect of Wall Drills training on running speed on the men's futsal team at Yapim Mandau Vocational School. The place of this research was carried out in the field of the Private Vocational School inapim Mandau. The research was carried out on 27 July 2019 to August 5, 2019. The samples used in this research were 10 male futsal players of the Private Vocational School Yapim Mandau. Because the research uses one group, this research uses a one-group pretest-post test design approach. In this design there is a pretest before being given treatment. Based on the analysis of pree-test and post-test data there was an increase of 0.5 seconds and based on statistical analysis of inference using the t-test yielded a tcount of 5.03 which was greater than the table of 1,812. Means tcount > ttable. So it can be concluded that the Wall Drills training that has been given has a positive impact on running speed. Based on the results of the analysis, it was concluded that there was an effect of the Wall Drills training on running.*

**Key Words:** *Wall Drill Training, Running Speed*

# PENGARUH LATIHAN *WALL DRILLS* TERHADAP KECEPATAN LARI PADA TIM FUTSAL PUTRA SMK SWASTA YAPIM MANDAU

**Wilman Santoso, Dr. Zainur, M.Pd, Ni Putu Wijayanti, S.Pd, M.Pd**

wilmanhutabarat123@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com Nitawijayaanti987@gmail.com  
No HP; 082385979737

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih ada kekurangan pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau, pada saat mereka menggiring bola mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Swasta Yapim Mandau Penelitian ini dilaksanakan 27 Juli 2019 sampai 5 Agustus 2019. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang pemain futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 0,5 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 5,03 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Wall Drills yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap kecepatan lari. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.

**Kata Kunci:** Latihan *Wall Drills*, Kecepatan Lari

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seorang individu. Menurut Samsudin (2008:2) olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, atau pertandingan, dan kegiatan jasmani yang intensif untuk memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi puncak dalam rangka pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Secara umum olahraga memiliki beberapa tujuan tergantung pada ruang lingkup kegiatannya. Hal tersebut tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab VI pasal 17 yang berbunyi "Ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : (a) olahraga pendidikan ; (b) olahraga rekreasi; dan (c) olahraga prestasi". Dari kutipan tersebut diketahui bahwa tujuan kegiatan olahraga bergantung dari keinginan pelakunya, jika seseorang ingin berprestasi pada suatu cabang olahraga tertentu, maka orang tersebut harus melakukan kegiatan pembinaan olahraga prestasi sesuai dengan olahraga yang dipilih agar mencapai prestasi yang maksimal. Salah satu cabang olahraga yang sudah mulai berkembang di Indonesia khususnya di Riau yaitu permainan futsal. Futsal banyak diminati di seluruh kalangan masyarakat, baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa pria atau pun wanita. Olahraga ini berkembang pesat dengan banyaknya kemunculan tim-tim futsal diberbagai sekolah, instansi pemerintah /swasta dan universitas di Indonesia.

Olahraga futsal adalah jenis olahraga permainan yang dilakukan beregu atau tim dengan menggunakan perlengkapan olahraga yang sudah ditentukan. Olahraga ini dapat dimainkan ditempat terbuka (out door) atau di dalam ruangan (in door). Menurut Tenang (15:2008) olahraga ini membentuk seorang pemain agar selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan permainan lawan. Dibandingkan dengan sepak bola, Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana. Permainan futsal memiliki peraturan yang hampir sama dengan aturan sepak bola konvensional, tetapi dimodifikasi karena ruangan bermain yang sempit (Tenang,24:2008).

Kondisi fisik atlet yang prima sangat berpengaruh dalam meraih prestasi karena berbanding lurus dengan hasil kerja atau prestasi yang diraih. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Irawadi (2014:1) yang mengatakan bahwa makin baik kondisi fisik seorang atlet, maka akan semakin bagus pulalah hasil kerja yang ia lakukan. Oleh karena itu, pembinaan kondisi fisik bagi seorang atlet merupakan hal yang penting dalam mencapai prestasi karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik, seorang atlet akan dapat melakukan kerja fisik dengan efektif tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

Dari pengamatan yang penulis lakukan, terlihat bahwa masih ada kekurangan pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau, pada saat mereka menggiring bola mereka tidak dapat melewati pemain lawan karena mereka tidak memiliki kecepatan untuk berlari menggiring bola jauh dari lawan ataupun disaat akan merebut bola dari lawan. Untuk memperkuat dugaan peneliti, maka pada tanggal 12 Januari 2019 peneliti melakukan tes pengukuran lari 30 meter pada tim futsal putra SMK Swasta YAPIM MANDAU dan hasil nya terdapat kekurangan pada kecepatan lari 30 meter.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik melakukan penelitian guna melihat sejauh mana pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan menggiring bola ke arah gawang. Seorang pemain futsal dituntut untuk menguasai teknik dasar futsal salah satunya adalah kecepatan (speed). Disamping itu, peneliti memilih latihan Wall Drills dikarenakan sarana dan prasarana mudah di temukan dan dapat meningkatkan kemampuan kecepatan pada saat menggiring dan mengejar bola. Dengan adanya penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi peningkatan prestasi pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau, serta bagi kemajuan tim futsal yang ada di Riau. Berdasarkan permasalahan yang ada diatas penulis tertarik utuk melakukan penelitian berjudul **Pengaruh Latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau.**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau.

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan sekolah SMK Swasta Yapim Mandau Penelitian ini dilaksanakan 27 Juli 2019 sampai 5 Agustus 2019. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan diklat)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan diklat)
- (O2-O1) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang pemain futsal putra SMK Swasta Yapim Mandau. Tehnik pengambilan sampel dengan cara Sampling Jenuh yaitu penentuan sample bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. (Sugiono, 2008:124).

Untuk mengumpulkan data yang diperoleh pada penelitian ini digunakan Test Instrumen dengan mennggunakan tes kecepatan lari 30 meter. (FENANLAMPIR DAN FARUQ, 2014:129).

Sumber data yaitu dari anak SMK Swasta Yapim Mandau yang tergabung dalam tim futsal SMK Swasta Yapim Mandau

## Tujuan

Tes ini untuk mengukur tingkat kemampuan teknik dasar Futsal ataupun Sepakbola.

### a. Alat dan Perlengkapan

1. Lintasan lari yang datar dan rata
2. Digital stopwatch
3. Digital meter
4. Bendera start
5. Peluit

### b. Tenaga petugas pelaksana tes

Dalam pelaksanaan Tes, dibantu oleh 3 orang yaitu :

1. Pengatur waktu
2. Pencatat Hasil
3. Petugas Dokumentasi

### c. Pelaksanaan

1. Atlet siap berdiri dibelakang garis start
2. Dengan aba-aba “Siap” atlet siap berlari dengan start berdiri
3. Dengan aba-aba “Ya” atlet berlari secepat-cepatnya dengan menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis akhir
4. Kecepatan lari dihitung dari saat aba-aba “Ya”
5. Pencatatan waktu dilakukan sampai dengan persepuluh detik (0,1 detik) , bila memungkinkan dicatat sampai dengan perseratus detik (0,1 detik)
6. Tes dilakukan dua kali. Pelari melakukan tes berikutnya setelah berselang minimal 1 pelari kecepatan lari yang terbaik yang dihitung
7. Atlet dinyatakan gagal apabila melewati atau menyebrang lintasan lainnya.

**Tabel 1. Norma kecepatan lari 30 meter (Perkembangan olahraga terkini, Jakarta, 2003)**

Norma	Prestasi (Detik)
Baik sekali	3,58-3,90
Baik	3,92-4,34
Sedang	4,35-4,72
Kurang	4,73-5,11
Kurang sekali	5,12-5.50

## Teknik Pengumpulan Data

### Pre Test ( tes awal )

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini diadakan sebelum diberikan latihan sama sekali. Pada penelitian ini peneliti akan melakukan tes kecepatan lari 30 meter dengan menggunakan stopwatch.

### Post Test ( tes akhir )

Tes akhir dilakukan setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan. Setelah 16 kali pertemuan maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai perbandingan tes awal dan tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidak selama dilakukan latihan.

## Teknik Analisis Data

### Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dilakukan untuk mengetahui normal tidaknya data yang akan dianalisis. Tidak dipakai karena penelitian hanya satu kelompok sampel ( Homogen ) adapun uji normalitas menggunakan uji lillifors jika  $L_o < L_t$  data yang dinyatakan normal.

### Uji Hipotesis

Hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini dengan rumus uji - t sebagai berikut. Hasil penelitian menggunakan uji t (Zulfan Ritonga ) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{d}$  = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka  $H_0$  ditolak,  $H_a$  diterima dan bila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan  $H_0$  diterima  $H_a$  ditolak

## HASIL PENELITIAN

### 1. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Lari Cepat 30 Meter Tim futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau

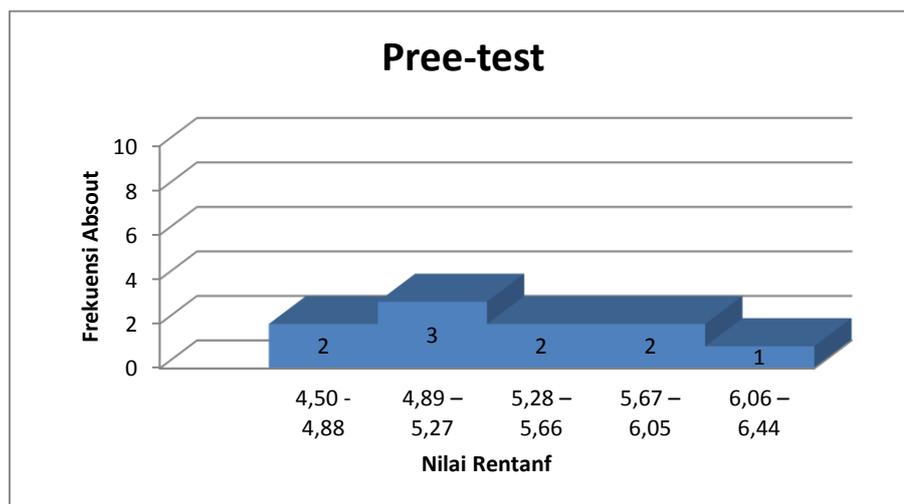
Penelitian ini membahas tentang pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Diketahui bahwa kecepatan lari terbaik adalah 04.50 dan kecepatan lari terendah adalah 06.10. Mean atau rata-rata = 5.36 serta standar deviasi atau simpangan baku=0.52. Kemudian data pre test kecepatan lari tersebut didistribusikan pada 4 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,37. Untuk lebih jelasnya tentang dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	04.50 - 04.88	2	20%
2	04.89 - 05.27	3	30%
3	05.28 - 05.66	2	20%
4	05.67 - 06.05	2	20%
5	06.06 - 06.44	1	10%
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>100%</b>	

Dari tabel Distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 2 orang (20%) dengan rentang interval 04,50-04,88) dengan kategori sedang, Kemudian 3 orang (30%) dengan rentang interval 04,89-05,27 dengan kategori kurang, sedangkan 2 orang (20%) dengan rentang interval 05,28-05,66 dengan kategori kurang sekali kemudian 2 orang (20%) dengan rentang interval 05,67-06,05 dengan kategori kurang sekali dan sisanya 1 orang dengan rentang 06.06-06.44 (10%) dengan kategori kurang sekali

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik1. Histogram Data *Pre Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau

**2. Distribusi Frekuensi Data *Post Test* Kecepatan Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.**

Dari tes kecepatan lari 30 meter pemain futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau diketahui bahwa nilai kecepatan lari terbaik adalah 04.17 dan kecepatan lari terendah adalah 05.83, Mean atau nilai rata-rata kecepatan lari 30 meter pemain futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau adalah 05.01 serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 0.56

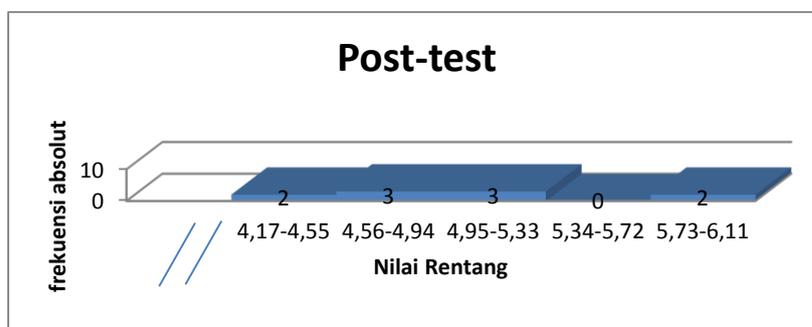
Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0,38. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau**

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	04.17 - 04.55	2	20%
2	04.56 - 04.94	3	30%
3	04.95 - 05.33	3	30%
4	05.34 - 05.72	-	-
5	05.73 - 06.11	2	20%
<b>Jumlah</b>		<b>10</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 04.17-04.55 terdapat 2 orang atau 20%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 04.56-04.94 terdapat 3 orang atau 30%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 04.95-05.33 terdapat 3 orang atau 30%, Pada kelas interval yang ke empat dengan rentang kelas 05.34-05.72 terdapat 0 orang atau 0%. dan pada kelas interval yang ke lima dengan rentang 05.73-06.11 terdapat 2 orang atau 20%.

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.

## Pengujian Persyaratan Analisis

### Uji Normalitas Data

Sebelum melakukan uji hipotesis, maka dilakukan uji normalitas data menggunakan uji liliefors. Uji liliefors ini berguna untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji liliefors diawali dengan menentukan nilai  $Z_i$  dengan cara nilai  $X$  dikurangi dengan nilai rata-rata kemudian dibagi dengan nilai standar deviasi. Kemudian hasil nilai  $Z_i$  ini digunakan untuk menentukan nilai luas kurva normal. Apabila nilai  $Z_i$  negatif maka 0,5 dikurangi dengan nilai luas kurva normal, namun apabila  $Z_i$  positif maka 0,5 ditambah dengan nilai luas kurva normal. Hasil tersebut disebut nilai  $F_{zi}$ . Nilai yang tertinggi pada nilai mutlak tersebut disebut dengan nilai  $L_{hitung}$  yang akan dibandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$ .

Dari hasil uji normalitas data pre test dan post test Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau didapat  $L_{hitung}$  pre test sebesar 0,2612 dan  $L_{hitung}$  post test sebesar 0.1228 dengan nilai  $L_{tabel}$  sesuai dengan jumlah sampel 10 orang adalah 0,258. sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau**

<b>LaLari cepat 30 meter</b>	<b>L hitung</b>		<b>L tabel</b>	Keterangan
Saat Pree Test Lari Cepat 30 M	0. 2612	<	0, 258	Normal
Saat Post Test Lari Cepat 30 M	0.1228		0. 258	Normal

### Uji Hipotesis

Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  yang diambil dengan  $dk = n - 1$  ( $10-1 = 9$ ) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 9,1. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan berdasarkan data penelitian di lapangan, sebagaimana, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Wall drills terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t. Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 5. Uji-t Hasil *Pree Test* dan *Post Test* Lari Cepat 30 Meter Pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau**

Kecepatan Lari 30 Meter	Mean/Rata-Rata	t-hitung		t-tabel	Keterangan
Pree Test Lari 30 Meter	5,36	5,03	>	1,812	Signifikan
Post Test Lari 30 Meter	5,01				

Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $5,03 > 1,812$  ( $t_{tabel}$ ) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan Lari Pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kecepatan Lari pada saat pree test dan post test menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan lari Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau menjadi lebih baik setelah diberikan latihan Wall Drills.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **5,03** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 1,812. sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan Wall Drills maka akan semakin baik pula kecepatan lari para pemain Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau..

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan Lari pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau pada saat pree test hanya mencapai nilai rata-rata 5,36 sehingga tergolong pada kategori **sedang** pada norma tes menggiring bola, kemudian saat post test mencapai nilai rata-rata 5,01 sehingga tergolong pada norma tes dengan kategori **Sedang**. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau telah meningkat dengan baik. Ini berarti latihan Wall Drills mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau..

Penelitian ini dilakukan karena kecepatan lari yang dimiliki oleh tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau masih kurang optimal, karena disaat menggiring bola atau disaat melakukan serangan ke arah pertahanan lawan para pemain masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban saat berlari , sehingga perlu kiranya diberikan latihan Wall Drills ini agar pemain memilik kecepatan disaat akan melakukan serangan disaat bermain.

Latihan Wall Drills akan membiasakan Pemain Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau bergerak dengan cepat, yang akan berguna disaat akan melakukan gerakan yang cepat, baik disaat akan melakukan serangan atau perebutan bola pada pemain lawan dalam sebuah pertandingan. Latihan Wall Drills yang diberikan akan meningkatkan kecepatan lari pada pemain futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau yang cepat dan baik (Drs. Hendri Irawadi, M.Pd).

Dalam menerapkan latihan kecepatan Wall Drills tentunya peneliti menemui kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti terhalangnya waktu latihan dikarenakan cuaca yang tidak mendukung, dimana pada jadwal yang telah ditentukan

cuaca hujan sehingga tidak memungkinkan untuk melakukan latihan Wall Drills. Namun walaupun terkadang terkendala karena cuaca buruk, penelitian ini tetap dapat diselesaikan sebagaimana mestinya.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan kecepatan Wall Drills mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kecepatan lari pada tim futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau

Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat menunjang kecepatan lari yang dimiliki oleh para pemain pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Peneliti berharap bahwa latihan Wall Drills tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas kecepatan lari para pemain, sehingga mempermudah para pemain Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau dalam melakukan serangan ke daerah pertahanan lawan maupun disaat melakukan perebutan bola dari penguasaan lawan disaat sedang diserang. Data yang telah diperoleh dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji hipotesis dengan membandingkan nilai  $t_{hitung}$  dengan nilai  $t_{tabel}$  yang diambil dengan  $dk = n - 1$  ( $10 - 1 = 9$ ) pada taraf signifikan sebesar 0,05% sehingga didapatkan nilai 9,1. Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka hipotesis yang diajukan dapat diterima.

Dari hasil perhitungan data yang telah dilakukan berdasarkan data penelitian di lapangan, sebagaimana, hipotesis yang akan diuji adalah: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Wall drills terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Untuk membuktikan hipotesis tersebut maka dilakukan uji t. Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t_{hitung}$  sebesar  $5,03 > 1,812$  ( $t_{tabel}$ ) dan maka ini berarti terdapat pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan Lari Pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kecepatan Lari pada saat pre test dan post test menunjukkan bahwa rata-rata kecepatan lari Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau menjadi lebih baik setelah diberikan latihan Wall Drills.

Dari hasil perhitungan telah diketahui bahwa nilai  $t_{hitung}$  adalah **5,03** yang lebih besar dari nilai  $t_{tabel}$  yaitu 1,812. sehingga hipotesis diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan kecepatan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan Wall Drills maka akan semakin baik pula kecepatan lari para pemain Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Teknik dribbling sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau. Permasalahan pada penelitian ini adalah kecepatan lari para Pemain pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau masih kurang optimal, karena disaat melakukan serangan ataupun disaat terkena serangan balik. Para pemain masih kurang cepat dan terlihat sedikit lamban disaat akan melakukan serangan ataupun balik ke pertahanan disaat terkena serangan balik. Untuk menyelesaikan masalah tersebut peneliti melakukan sebuah penelitian

dengan memberikan program latihan Wall Drills untuk meningkatkan kecepatan lari para pemain futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.

Adapun jenis dalam penelitian yang digunakan adalah experiment dengan desain dalam penelitian ini adalah one group pree-test-posttest design. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 10 orang pemain futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau dengan instrument tes yaitu pree-test dan pos test lari cepat 30 meter yang menghasilkan waktu tercepat disaat pree test yaitu 04,50 detik yang diraih oleh pemain yg bernama Yusman dan waktu terlambat yaitu 06,10 detik yang diraih oleh Sisuwono. Sedangkan waktu terbaik disaat melakukan post tes sebesar 04,17 detik diraih oleh Yusman dan waktu terlama sebesar 05,83 detik diraih oleh Juliper. Hasil rata-rata pree tes lari cepat 30 meter yaitu sebesar 5,36 detik dan hasil rata-rata post test lari cepat 30 meter yaitu sebesar 5,01 detik. Berdasarkan analisis data pree-test dan post-test terdapat peningkatan sebesar 0,5 detik dan berdasarkan analisis statistik inferensi dengan menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 5,03 yang lebih besar dari  $t_{tabel}$  sebesar 1,812. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Wall Drills yang telah diberikan memberikan dampak positif terhadap kecepatan lari. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan Wall Drills terhadap kecepatan lari pada tim futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau.

## Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan kepada pelatih Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau bahwa penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan program latihan Wall Drills ini dapat diterapkan untuk jangka yang lebih panjang.
2. Diharapkan hasil penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam mengevaluasi kecepatan lari para pemain pada Tim Futsal Putra SMK Swasta Yapim Mandau dalam rangka meningkatkan kecepatan lari disaat bermain.
3. Diharapkan bagi pemain, agar lebih tekun dan sungguh-sungguh dalam mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mengikuti intruksi dari pelatih dengan patuh.
4. Para Pemain dapat menjaga kondisi tubuh agar selalu fit, baik disaat akan melakukan latihan ataupun pertandingan.
5. Dukungan dari pihak manager yang harus lebih baik dari segi apapun, supaya para pemain bisa lebih bersemangat lagi disaat berlatih.
6. Diciptakannya komunikasi yang baik, baik dari pelatih ke pemain ataupun pemain ke sesama pemain supaya terciptanya kekompakan dalam sebuah tim.

7. Pelatih harus bisa menyama ratakan para pemain tanpa harus ada pemain kesayangan, ataupun pemain bintang. Agar terciptanya persaingan yang baik antara pemain.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Akhmad, Imran ( 2013 ), Dasar-dasar Melatih Fisik Olahragawan.

Arikunto, Suharsimi. ( 2006 ), Prosedur Penelitian. Jakarta.

Arsil (2000), Pembinaa Kondisi Fisik: Padang.

Asmar Jaya, (2008). Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal:Pustaka Timur.

Asriady Mulyono, Muhammad(2014). Buku Pintar Panduan Futsal:Laskar Aksara.Banda Aceh.

Harsono (1998).Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching:Jakarta. Tambak Kusuma.

Imrand Akhmad,(2013:8). Prinsip prinsip latihan

Justinus Lhaksana, (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern.

Koger, Robert. 2005. Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja. United States of America.

Luxbacher. Joseph A. 2012. Sepakbola Edisi Kedua. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

Mylsidayu Apta & Kurniawan Febi ( 2015 ), Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung.

Ozolin (1971), latihan interval training.

Sajoto (1995), Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga:Dahara Prize. Semarang.

Widiastuti (2011), Tes dan Pengukuran Olahraga.

Zaidan Almahdi. (2008). *Bisnis futsal*: Perpustakaan Nasional. Yogyakarta.

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru