

Pengaruh Metode Latihan *Boomerang Run* dan *Lateral Run* Terhadap Kemampuan Kelincahan Atlet Sepak Bola di Ssb Putra Arisa

Amirul Yusuf

email: amirulyusuf35@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research was motivated by the lack of agility in the SSB male athlete Arisa, therefore the researchers wanted to improve the results of agility abilities by conducting this research. The aim of this research was to find out whether boomerang run and lateral run training could improve the agility ability results in the SSB athlete male Arisa or not. This research was conducted using a quantitative descriptive approach and True-Experimental Design type Two Group Pretest-Posttest Design. Using the experimental method. The population and sample in this study were 15 students. The research instrument consists of 1) test technique (training program), 2) non-test, 3) prerequisite test using validity and reliability. The result of the research show that there was an increase through boomerang run and lateral run training on the results of the agility abilities of SSB male athletes, Arisa. In the boomerang run exercise. Judging from the pretest score of 13.68 and the posttest score of 12.25, it can be concluded that there was a significant improvement from the boomerang run exercise. Meanwhile, the pretest value of the lateral run exercise was 13.58 to a posttest value of 11.99, so it was concluded that there was a significant increase in the lateral run exercise. It can be concluded that boomerang run and lateral run training can improve the agility abilities of SSB male Arisa athletes.

Key words: *Boomerang run, lateral run, agility*

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi kurangnya kelincahan pada atlet ssb putra arisa , maka dari itu peneliti ingin meningkatkan hasil kemampuan kelincahan dengan melakukan penelitian ini. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah latihan *boomerang run* dan *lateral run* dapat meningkatkan hasil kemampuan kelincahan pada atlet ssb putra arisa atau tidak Penelitian ini dilakukan melalui metode deskriptif kuantitatif dan *True-Experimental Design* tipe *Two Group Pretest-Posttest Desig*. Dengan metode eksperimen. Populasi dan sampel pada penelitian ini ialah 15 siswa. Instrumen penelitian terdiri 1) teknik tes (program latihan), 2) non-tes, 3) uji prasyarat dengan menggunakan validitas dan reliabilitas, Hasil penelitian menunjukkan ada peningkatan melalui latihan *boomerang run* dan *lateral run* terhadap hasil kemampuan kelincahan atlet ssb putra arisa . Pada latihan *boomerang run* Dilihat dari nilai *pretest* sebesar 13.68 dan nilai *posttest* sebesar 12.25, maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan *boomerang run*. Sedangkan, latihan *lateral run* nilai *pretest* senilai 13.58 menjadi nilai *posttest* 11.99 maka disimpulkan ada peningkatan signifikan dari latihan *lateral run*. Bisa ditarik kesimpulan jika latihan *boomerang run* dan *lateral run* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan atlet ssb putra arisa.

Kata kunci: *Boomerangrun, lateral run, kelincahan*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah permainan tim dengan sebelas pemain di setiap tim, salah satunya adalah kiper, permainan ini dimainkan seluruhnya dengan kaki, kecuali kiper diperbolehkan menggunakan tangannya untuk memperbaiki area penalti (Sucipto et al. Kusumassa 2015).). Sepak bola adalah permainan tim yang mencakup beberapa unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental (Herwin Kusumas 2015: Jadi sepak bola adalah permainan tim. Tim bersaing dengan elemen fisik, teknis, taktis, dan mental, yang diatur dalam huru-hara di mana pemain dari dua tim memperebutkan bola ke gawang musuh. bidik sebanyak-banyaknya dan lindungi target dari tembakan sesuai aturan yang diberikan (Kusuma.2015:13)

Menurut Danurwindo (2017:8), sepak bola tidak lain adalah serangan, pertahanan, dan kemajuan. Oleh karena itu, dalam latihan sepak bola, ketiga momen tersebut sering disebut dengan “tiga momen utama”. Setiap momen sepak bola membutuhkan tindakan untuk melestarikannya. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase massataka, yang membutuhkan aktivitas sepak bola yang berbeda dengan dua bola, seperti menggiring bola, mengoper, memimpin, memimpin, dll. Pemain juga harus melakukan aksi tanpa bola, seperti menciptakan celah yang kosong, berlari ke ruang yang kosong, mengoper,. Fase terakhir dari serangan itu adalah menembak dan membidik. Fase momen defensif di mana lawan terganggu saat membangun serangan.

Langkah yang mencegah lawan melakukan serangan seperti menangkis, berbalik, dll. Latihan adalah proses yang sistematis dan ber ulang dalam waktu yang cukup lama, yang ditambahkan pada intensitas latihan yang cukup berat untuk merangsang gerakan seluruh tubuh. (Muhammad Ihsan Shabih dkk., 2021). Keberhasilan suatu tim olahraga tidak lepas dari pelaksanaan latihan. Istilah exercise berasal dari kata bahasa latin yang memiliki banyak arti, seperti: Berlatih, berlatih dan berlatih, kata ini memiliki arti yang sama dalam bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut (Bomba, 2018:4) Olahraga adalah kegiatan olahraga individu jangka panjang, sistematis, bertahap dan ekstensif, yang mengarah pada kekhasan aktivitas psikofisiologis seseorang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan selama pelatihan

(Nossekin, 2019: 3) merupakan proses, yaitu. beberapa tahun sampai atlet mencapai hasil yang tinggi. Pelatihan harus memiliki tujuan dan sasaran pelatihan yang jelas sehingga pelatihan dilakukan sesuai dengan rencana dan keinginan. Maksud dan tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan keterampilan dan kemampuan seefektif mungkin.

Sasaran pelatihan penting dan tujuan pelatihan dirancang untuk membantu atlet memaksimalkan keterampilan dan kinerja mereka di empat bidang: fisik, teknik, taktik, dan mental. Ada tiga jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu shuttle run, zigzag run, dan obstacle course (Apriyadi, 2014). Menurut Bompa (2017:6), antara lain: (a) mencapai dan mengembangkan perkembangan fisik umum, (b) meningkatkan perkembangan fisik spesifik, (c) meningkatkan dan meningkatkan teknik, (d) meningkatkan dan meningkatkan strategi, (e) meningkatkan perawatan kesehatan dan pencegahan cedera, (f) meningkatkan pengetahuan tentang fisiologi olahraga dan landasan psikologis.

Sesuai pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa goal latihan adalah untuk meningkatkan keterampilan dan kemampuan atlet dengan membuat program waktu yang panjang dan waktu yang pendek untuk mencape prestasi yang maksimal. Teknik fundamental yang baik diperlukan untuk menjadi pemain yang berkualitas. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai pemain sepak bola adalah teknik menggiring. Dribbling adalah teknik yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola untuk mencetak gol. Dribbling adalah cara menyerang gawang musuh dengan cara mencetak gol dalam permainan. Dribbling adalah upaya seorang pemain untuk menempatkan bola di tempat yang sempit di mana dia berada di antara lawan. Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar sepak bola yang sangat penting bagi seorang pemain karena pemain sering menggunakan teknik dribbling.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian yaitu *Eksperimen Design*. Didalam penelitian *eksperimen design* peneliti menggunakan *two-group Pretest-Posttest Design* dan dalam metode ini yang dijadikan sample diberikan latihan setelah melakukan test awal. populasi dari penelitian ini adalah atlet SSB putra arisa yang masih aktif berlatih KU 13. Sampel yang diambil untuk melakukan treatment dari awal hingga akhir berjumlah 15 pemain.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian latihan *boomerang run* dan *lateral run* memberikan efek peningkatan kemampuan kelincahan yang dibuktikan dengan peningkatan skor pra dan skor pasca tes. Pada latihan *boomerang run* SSB putra arisa KU-13 sebelum tes adalah 13,68. Dia kemudian

menyarankan latihan *boomerang run*. Sebuah *posttest* kemudian diberikan. Nilai postes setelah latihan *boomerang run* adalah 12,25. Berdasarkan penjelasan di atas, nilai rata-rata atau median data adalah 12,35, skor minimal 10.38 dan skor maksimal 13.82 dengan standar deviasi 1,22. Kemudian dengan program latihan *lateral run* selama 12 sesi. Kemudian ada tes lanjutan, hasilnya setelah anda melakukan treatment atau program latihan treatment dengan *lateral run* , hasilnya sebelum melakukan latihan sebesar 13.58 sedangkan setelah melakukan latihan nilai nya sebesar 11.99 . Rata-rata atau mean dari data *posttest* adalah 11,99. Skor minimum 10.57 dan skor maksimum 13.3, standar deviasi 1.11. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *boomerang run dan lateral run* pada SSB putra arisa kemampuan kecepatan mengalami peningkatan cukup signifikan.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Maka analisis data, disimpulkan bahwa latihan *boomerang run* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pada ssb putra arisa. Adanya pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kemampuan kelincahan atlet ssb putra arisa. Dan untuk latihan *lateral run* dapat meningkatkan kemampuan kelincahan atlet ssb putra arisa.

B. SARAN

Saran peneliti Bagi pemain agar lebih meningkatkan latihan *boomerang run* dan *lateral run* terhadap kemampuan kelincahan atlet ssb putra arisa. Bagi pelatih, diharapkan dapat dijadikan masukan untuk melatih *boomerang run dan lateral run* terhadap kemampuan kelincahan. Bagi peneliti berikutnya, hendaknya mengembangkan penelitian dengan variable yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Darumoyo,Kuncoro. 2021. Pengaruh Latihan Speed, Agilty, And Quicknes(SAQ) Terhadap Kecepatan Berlari Dalam Bermain Sepak bola. (*Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahraaan*), ISSN 2580-5150.
- Febrian,RuliAgil. dan Ananda Perwira Bakti. 2021. Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak bola. (*Jurnal Kesehatan Olahraga*). Vol. 09. No. 03, September 2021, Hal 381 – 390.
- Jamalun,insan. 2021. Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan

**Menggiring Bola(Dribbling) Pada Atlet Sepak bola Club Tanjung Batu Soccer.
*Skripsi.***

Kuswoyo, D. D. (2019). Identifikasi Tingkat Keterampilan Sepak Bola Siswa Putra Kelas V SD N Monta Kecamatan Monta Kabupaten Bima Tahun Ajaran 2018-2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 6–10.

Mahfud,Imam.Rizki Yuliandra,Dan Aditya Gumantan. 2020. Model Latihan Dribbling Sepak bola Untuk Pemula Usia Sma. (*Sport Science & Education Journal*) Volume 1(2), E-ISSN 2722-1954.