

## **Efektivitas Modifikasi Latihan Boomerang Run dan Modifikasi Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola**

**Syadam Habli<sup>1</sup>, Dede Rohmat N<sup>2</sup>, Yadi Sunaryadi<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Jawa Barat, Indonesia  
Jl. Dr. Setiabudhi No.229, Isola, Kec. Sukasari, Kota Bandung, Jawa Barat, Indonesia  
Email: hablisyadam@upi.edu

### **ABSTRAK**

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola berjalan dengan baik. Kesalahan mendasar dalam menggiring bola membuat peneliti tertarik membahas hal ini, peneliti memilih metode boomerang run dan shuttle run dalam mengatasi masalah ini dengan modifikasi yaitu latihan dilakukan dengan menggiring bola maka dari itu tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. Dengan populasi sebanyak 40 siswa dari sekolah sepak bola tunas rifo dan diperoleh sampel sebanyak 30 siswa yang diperoleh melalui teknik simple random sampling. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimental design, instrument penelitian ini menggunakan tes zig-zag run, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan sebelum dan sesudah diberikan treatment. Hasil posttest penelitian menunjukkan: (1) terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil modifikasi latihan boomerang run terhadap kemampuan menggiring bola pada kelompok usia 15 ( $p=0,000<0,05$ ). (2) terdapat pengaruh yang signifikan dari hasil modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola kelompok usia 15 tahun ( $p=0,000<0,05$ ). (3) terdapat perbedaan pengaruh antara modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola yaitu dengan nilai  $t$  ( $p=0,004<0,05$ ). Maka data tersebut signifikan, dengan demikian analisis data menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola usia 15.

***Kata kunci: Sepak Bola, Menggiring Bola, Kelincahan, Kelincahan Menggiring Bola Shuttle Run, Zig-Zag Run***

### **ABSTRACT**

Dribbling is a basic technique that is very important in soccer games, dribbling is a basic technique that must be done so that soccer games run well. The fundamental error in dribbling makes researchers interested in discussing this, researchers chose the boomerang run and shuttle run methods in overcoming this problem with modifications, namely training carried out by dribbling the ball, therefore the purpose of this study is to determine the effectiveness of modified boomerang run training and modified shuttle run training on dribbling agility. With a population of 40 students from tunas rifo soccer school and obtained a sample of 30 students obtained through simple random sampling technique. The research method used is experimental design, this research instrument uses the zig-zag run test, then given a pretest to find out the initial state of whether there is a difference before and after treatment. The results of the research posttest showed: (1) there is a significant effect of the modified boomerang run training on dribbling ability in age group 15 ( $p=0.000<0.05$ ). (2) there is a significant effect of the results of modification of shuttle run training on the agility of dribbling in the age group of 15 years

( $p=0.000<0.05$ ). (3) there is a difference in the effect between the modification of boomerang run training and modification of shuttle run training on dribbling agility, namely with  $n = 0.000 < 0.05$ .

**Keywords: Soccer, Dribbling, Agility, Dribbling Agility, Boomerang Run, Shuttle Run**

## **PENDAHULUAN**

Menggiring bola merupakan teknik dasar pada permainan sepak bola, menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam sepak bola antara lain menggiring bola (dribble), mengoper bola (passing), mengontrol bola (control), dan menendang bola (shooting) Ma'u (2014). Kelincahan (agility) seorang pemain sepakbola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Latihan yang bisa meningkatkan kelincahan (agility) seorang pemain sepak bola diantaranya dengan latihan Boomerang run dan shuttle run (Gopinathan, 2019).

Perkembangan teknik menggiring bola dalam sepak bola menjadi salah satu hal yang paling dapat diamati karena kegemaran dari masyarakat terutama pelajar seperti dikatakan Kurniawan, Hasmyati, & Asran (2022). Dikatakan dalam Lidlo (2019) Seorang pemain sepak bola yang baik harus menguasai Teknik dasar yang merupakan fundamental dalam sepak bola. Dalam penelitian Ilahi (2021) menyebutkan bahwa dalam bermain sepak bola membutuhkan teknik dasar yang baik, salah satunya yaitu menggiring bola

Teknik dasar menggiring bola menjadi salah satu hal penting dalam sepak bola, dikatakan oleh slaidins & fernate (2021) bahwa sepak bola merupakan olahraga yang kompleks, ilmuwan dan pelatih keolahragaan perlu mengetahui lebih jauh tentang rangkaian teknik. Dalam hal ini peneliti ingin mengetahui pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. Menurut Islam & Kundu (2020) kondisi fisik berbasis kelincahan berkolerasi lebih tinggi dengan dribbling. Lalu menurut Ilahi (2021) dalam penelitiannya mengatakan dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola, ada dua usaha latihan yang dapat digunakan yang pertama yaitu Zig-zag run, dan yang kedua yaitu Shuttle run. Akan tetapi penelitian kali ini menggunakan modifikasi Latihan boomerang run, menurut Udam dalam penelitian Dahlan, Hakim, Nawir, & Atsam (2022) Latihan Zig-zag run dan Latihan boomerang run

memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan kinerja pada tungkai untuk bergerak secara cepat dan lincah.

Salah satu persoalan mendasar dalam penelitian ini adalah belum mampu menggiring bola melewati lawannya dengan baik. Menjadi satu hal penting bagi atlet menguasai teknik dasar menggiring bola dengan sangat baik. Dalam penelitian Ilahi (2021) mengatakan kesalahan yang terjadi pada pemain Sekolah Sepak Bola yaitu menggiring bola, karena pada saat menggiring bola, bola mudah dirampas karena bola terlalu jauh dari kaki pemain.

Shuttle run dan Boomerang run dipilih sebagai bentuk treatment karena dirasa dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, modifikasi yang dilakukan pada penelitian kali ini yaitu shuttle run dan boomerang run digunakan dengan menggiring bola. Perubahan setelah dilakukan treatment, yang diinginkan yaitu kemampuan menggiring bola pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo menjadi lebih baik dan setidaknya tidak menghambat dalam skema permainan seperti dikatakan Esposito & Raiola (2020) pembentukan pemain muda didorong oleh Teknik dan merupakan elemen prioritas yang harus dilatih. Dalam penelitian Hulfian (2020) “untuk mendapatkan teknik dribbling yang baik, pemain membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan untuk membantu meningkatkan ketarampilan menggiring bola, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan menggiring bola”. Pada penelitian kali ini modifikasi Boomerang run dan Shuttle run menjadi latihan yang akan dipilih seperti dikatakan Gardasevie & Bjelica (2020) bahwa untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola membutuhkan Latihan yang terprogram untuk mencapai tujuan Latihan yang diinginkan. Penelitian sebelumnya mengatakan, Penelitian Ilahi (2021) dari beberapa penelitian yang dilakukakan latihan Zig-zag run merupakan latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola sedangkan kelemahan latihan shuttle run yaitu ruang gerak yang dibatasi dan intensitas latihan yang sulit diukur. Sedangkan pada penelitian kali ini peneliti ingin melihat pengaruh modifikasi Latihan Boomerang run dan Shuttle run menjadi Latihan yang akan digunakan, seperti sudah dikatakan pada paragraf sebelumnya bahwa Boomerang run memiliki tujuan Latihan yang sama dengan Zig-zag run.

“Pada penelitian sebelumnya peneliti mencari mengenai perbandingan latihan Zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola, latihan Zig-zag run dan shuttle run merupakan latihan yang efektif dalam meningkatkan

kemampuan menggiring bola” Ilahi (2021). Dalam penelitian sebelumnya Latihan Zig-zag run dan shuttle run memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola

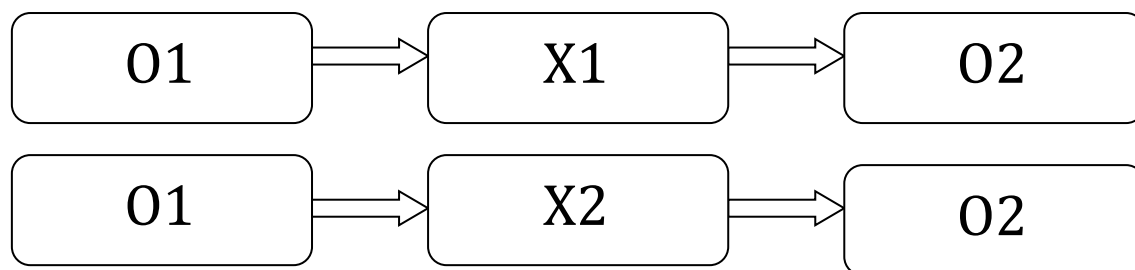
Namun, pada penelitian kali ini peneliti akan melihat Pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan Shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain KU 15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo, penelitian kali ini memiliki dua variabel bebas yaitu latihan Boomerang run dan latihan shuttle run yang akan dimodifikasi dalam mengobati variable terikat yaitu kelincahan menggiring bola pada pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo.

Modifikasi Latihan Boomerang run memiliki pola latihan yang lebih terlihat lincah karena melakukan gerakan dengan melewati cones yang lebih sering sehingga berpengaruh lebih signifikan, menurut Nugraha & Syafi'i (2020) latihan boomerang run adalah Latihan motor ability yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga dan bertujuan untuk melatih kelincahan, sedangkan modifikasi latihan shuttle run memiliki ruang gerak yang lebih luas dalam menggiring bola menurut Fitriainingsih (2015) shuttle run adalah Latihan berubah arah secepat-cepatnya menggunakan arah mata angin atau searah jarum jam, kedua variabel bebas tersebut dipilih karena memiliki kualitas latihan yang dirasa dapat mengembangkan kemampuan menggiring bola.

## **METODE PENELITIAN**

Tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui pengaruh modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi Latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pemain sepak bola KU-15 SSB Tunas Rifo Bandung. Metode eksperimen merupakan cara yang memberikan pengalaman kepada anak yang dalam proses pembelajaran dengan melakukan berbagai percobaan terhadap sesuatu media yang digunakan dengan cara melihat dan mengamati akibatnya (Anwar, 2014).

Peneliti memilih metode eksperimen karena metode ini merupakan metode paling tepat untuk digunakan dalam penelitian seperti yang disebutkan dalam paragraf sebelumnya, menurut Sugiyono dalam Fitriainingsih (2015) penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode Eksperimen yang digunakan yaitu True Experimental. Dengan Desain Penelitian *Two Group Pretes Postes*



Gambar 1. Desain Penelitian  
(Sumber : Sugiyono 2001:64)

O1 = Pre-test	O1 = Pre-tes
X1 = Boomerang Run	X2 = Shuttle Run
O2 = Pos Tes	O2 = Pos Tes

Populasi pada penelitian ini adalah pemain kelompok umur Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo dengan berjumlah 40 pemain. Peneliti mengambil pemain KU-15 Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo karena peneliti menemukan permasalahan di lapangan yang terjadi kepada pemain Sekolah Sepak Bola Tunas Rifo.

Pemain Kelompok Umur Sekolah Sepak bola Tunas Rifo memiliki kesamaan dalam teknik dasar yang mereka kuasai, sehingga peneliti tidak kesulitan untuk membentangkan treatment dikarenakan sudah memiliki dasar dalam teknik dasar sepak bola khususnya menggiring bola.

Karakteristik dari populasi yang digunakan yaitu pemain KU-15 Tunas Rifo, dalam BAB sebelumnya dikatakan bahwa pemain KU-15 masih berada di fase train to train yang artinya masih dalam tingkat asosiatif skill, dikatakan oleh Akhmad (2010) asosiatif merupakan fase peningkatan penguasaan gerakan.

Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive random sampling. Dikarenakan terdapat banyak pemain KU-15 di sekolah sepak bola tunas rifo dengan kemampuan yang sedikit berbeda pada setiap kelompok umur sehingga teknik purposive sampling dipilih untuk memudahkan peneliti menentukan sampel yang diinginkan, Sampel yang digunakan yaitu 30 orang sesuai dengan norma dari penelitian eksperimen yaitu taste harus sebanyak 30 orang.

Pengelompokan sampel dilakukan menggunakan Random Assignment dalam design quasi eksperimen, karena jumlah sampel sebanyak 30 orang maka sampel akan dibagi 2 yaitu menggunakan Modifikasi Latihan Boomerang Run dan Modifikasi Latihan Shuttle Run. Random Assignment dilakukan dengan cara Ordinal Pharing menurut sugiyono dalam Fitriyaningsih (2015) ordinal paring adalah pemabgian kelompok atau

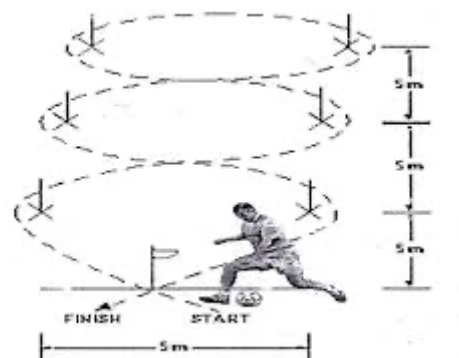
pengelempokkan menjadi 2 kelompok dengan tujuan keduanya memiliki kemampuan yang sama. Pengelompokkan menggunakan sistem ABBA Dalam penelitian Fitrianiingsih (2015) menggunakan system A-B-B-A dimana semua sampel memiliki kesempatan yang sama untuk diberikan treatment.

Tabel 1. Tabel Sampel Penelitian

No	Tim	Jumlah
1	Boomerang Run	15
2	Shuttle Run	15

Menurut (Yusup, 2018) dalam penelitiannya Intrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur suatu objek yang ingin diteliti. Instrumen yang digunakan oleh peneliti kali ini yaitu Boomerang run dengan menggiring bola untuk mengukur kelincahan menggiring bola dari kelompok umur pemain sepak bola.

Tes slalom memiliki validitas sebesar 0,78 sedangkan reliabilitias sebesar 0,80. Cara menggunakan instrument slalom yaitu dengan cara pemain menggiring bola secepat-cepatnya sesuai dengan arah yang sudah ditentukan. Seperti pada gambar berikut:



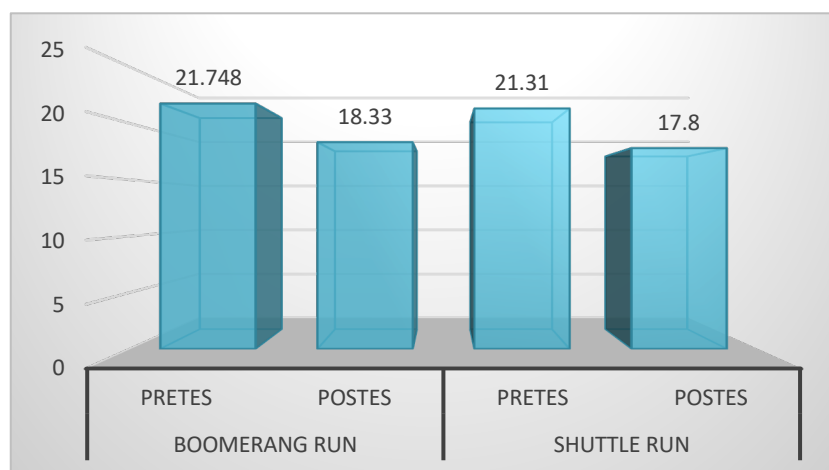
Gambar 2. Tes Slalom  
Sumber: Nurhasan 2001

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

satu Berkaitan dengan tujuan penelitian yang sudah dibahas pada BAB sebelumnya. Deskripsi data ini bertujuan untuk mengetahui hasil dari pretest dan postes yang sudah dilakukan selama penelitian.

Selain terhadap hasil pretest dan juga postes dapat diketahui rata-rata dari hasil pretes dan postes serta bentuk peningkatan dari masing-masing treatment yang sudah diberikan yaitu modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run sebagai berikut



Gambar 3. Grafik Data Hasil Tes Kelincahan

Pada gambar 3. dapat dilihat perbandingan rata-rata dari pretes menuju postes, pada Modifikasi latihan Boomerang run memiliki rata-rata pretes sebesar 21,75 sedangkan pada postes sebesar 18,33 dengan selisih rata-rata 3,42. Sedangkan Modifikasi latihan Shuttle run memiliki rata-rata pretes sebesar 21,31 sedangkan pada postes sebesar 17,80 dengan selisih rata-rata 3,51.

Data tes awal dimaksudkan sebagai upaya untuk mengetahui kemampuan awal dari kedua kelompok yang digunakan sebagai subjek penelitian. Sementara itu pemberian postes dimaksudkan untuk mengukur kemampuan pemain setelah memperoleh perlakuan yang berbeda. Hasil pengelompokkan dan perhitungan terhadap data yang terkumpul dapat diamati pada tabel berikut :

Kelompok	Pretest	Min	Max	Posttest	Min	Max	N
	$\bar{x} \pm sd$			$\bar{x} \pm sd$			
Shuttle Run	21,38±1,32	19,68	24,30	17,85 ± 2,23	14,19	22,23	15
Boomerang Run	21,75±1,29	19,68	23,56	18,38 ± 2,65	13,81	22,50	

Dalam tabel 2. menjelaskan bahwa ringkasan data pretest dan posttest keterampilan Dribbling Sepakbola pada kelompok Shuttle Run dan Boomerang Run. Pada kelompok Shuttle Run didapatkan hasil pretest pengukuran rerata dan standar deviasi sebesar ( $\bar{x} = 21,38$  dan  $sd = 1,32$ ) dan posttest sebesar ( $\bar{x} = 17,85$  dan  $sd = 2,23$ ). Sedangkan pada kelompok Boomerang Run didapatkan hasil pretest pengukuran rerata dan standar deviasi sebesar ( $\bar{x} = 21,75$  dan  $sd = 1,29$ ) dan posttest sebesar ( $\bar{x} = 18,38$  dan  $sd = 2,65$ ).

Setelah melakukan pengukuran nilai rerata dan standar deviasi, langkah selanjutnya merupakan menghitung uji normalitas menggunakan modifikasi latihan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan modifikasi latihan Levene Statics.

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Shapiro-Wilk, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS 25. Dengan taraf signifikan  $\alpha 0,05$  kriteria pengujiannya adalah jika nilai signifikansi  $< \alpha 0,05$  maka data berdistribusi tidak normal, jika nilai signifikan  $> \alpha 0,05$  maka data berdistribusi normal (Negara dkk, 2019). Adapun hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada tabel 3. sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Data Motivasi	Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistic	N	Sig.	
SHUTTLE RUN	Pre-Test	0,932	15	0,292	Normal
	Post-Test	0,966		0,794	Normal
BOOMERANG RUN	Pre-Test	0,923		0,214	Normal
	Post-Test	0,953		0,579	Normal

Dari tabel 3. hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa variabel pengujian data pretest dan posttest keterampilan Dribbling Sepakbola pada kelompok Shuttle Run dan Boomerang Run dengan nilai ( $sig > 0,05$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest keterampilan bermain pada penelitian ini berdistribusi normal dan dapat dianalisis menggunakan uji parametrik.

Setelah melakukan uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk, selanjutnya dilakukan uji homogenitas terhadap data pretest dan posttest keterampilan Dribbling Sepakbola pada kelompok Shuttle Run dan Boomerang Run. Uji homegenitas dilakukan dengan

tujuan untuk mengetahui variabel data yang digunakan pada penelitian berasal dari populasi yang memiliki variansi yang sama. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji levene statistic pada taraf signifikansi  $\alpha$  0,05. Adapun hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 3.3 sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Homogenitas *Levene Statistic*

Data		<i>Levene Statistic</i>			Keterangan
		Stat.	Sig.	N	
Kelincahan	Pretest	0,272	0,606	15	Homogen
Menggiring Bola	Posttest	0,342	0,563		Homogen

Berdasarkan data tabel 4 di atas, dapat diketahui hasil uji homogenitas pretest dan posttest keterampilan Dribbling Sepakbola pada kelompok Shuttle Run dan Boomerang Run dengan nilai (sig > 0,05). Maka dapat dikatakan variabel tersebut berasal dari variansi yang sama (homogen).

Setelah pengujian prasyarat analisis, yaitu uji normalitas menggunakan shapiro-wilk dan uji homogenitas menggunakan levene statistic dapat disimpulkan bahwa data memenuhi syarat dan dapat dilanjutkan dengan menggunakan uji parametrik (uji-t). Uji parametrik menggunakan bantuan program SPSS 25 dengan uji-t, yaitu uji Paired Sample T-Test yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh modifikasi latihan Shuttle Run dan modifikasi latihan Boomerang Run terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola SSB TUNAS RIFO dan uji Independent Sample T-Test yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan keterampilan Dribbling Sepakbola antara sebelum dan sesudah menerapkan modifikasi latihan Shuttle Run dan modifikasi latihan Boomerang Run. Adapun dapat dilihat pada Tabel 4 mengenai hasil uji Paired Sample T-Test sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Paired Sample T-Test

Variabel	Kelompok		$\bar{x} \pm sd$	Beda	t-hitung	Sig.
Keterampilan Dribbling Sepakbola	Shuttle Run	Pre	21,38 ± 1,32	3,35	8,867	0,000
		Post	17,85 ± 2,23			
Keterampilan Dribbling Sepakbola	Boomerang Run	Pre	21,75 ± 1,29	3,37	6,340	0,000
		Post	18,38 ± 2,65			

Berdasarkan tabel 5 mengenai hasil uji Paired Sample T-Test ditemukan perbedaan rerata pretest dan posttest pada kelompok Shuttle Run sebesar 3,35 dengan nilai sig 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh modifikasi latihan

Shuttle Run terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola pemain SSB TUNAS RIFO. Sedangkan pada kelompok Boomerang Run ditemukan perbedaan rerata pretest dan posttest sebesar 3,37 dengan nilai sig  $0,000 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh modifikasi latihan Boomerang Run terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola pemain SSB TUNAS RIFO. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok Boomerang Run memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan kelompok Shuttle Run, sebab kelompok Boomerang Run memiliki perbedaan rerata lebih besar dari kelompok Shuttle Run.

Setelah dilakukan uji analisis menggunakan uji-t (Paired Sample T-Test), kemudian dilanjutkan dengan analisis uji-t (Independent Sample T-Test). Adapun dapat dilihat pada Tabel 5 mengenai hasil uji Independent Sample T-Test sebagai berikut :

Tabel 5. Uji-T Independent Sample T-Tes

Data	Kelompok	Mean	Beda	t-hitung	Sig.
Keterampilan Dribbling Sepakbola	Shuttle Run	19,61			
	Boomerang Run	20,07	0,452	0,711	0,004

Berdasarkan tabel 5 mengenai hasil uji Independent Sample T-Test pada pengukuran keterampilan Dribbling Sepakbola siswa antara sebelum dan sesudah menerapkan modifikasi latihan Shuttle Run dan modifikasi latihan Boomerang Run dengan nilai sig  $0,004 < 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan keterampilan Dribbling Sepakbola antara sebelum dan sesudah menerapkan modifikasi latihan Shuttle Run dengan modifikasi latihan Boomerang Run pemain SSB TUNAS RIFO.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui modifikasi latihan Shuttle Run dan modifikasi latihan Boomerang Run dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil keterampilan Dribbling Sepakbola, hal ini dibuktikan melalui uji Hipotesis melalui Independent Sample T-Test yang menandakan bahwa nilai sig.  $0,04 < 0,05$ , artinya kedua modifikasi latihan tersebut memberikan dampak signifikansi dalam peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola, hal ini sejalan dengan, bahwa melalui modifikasi latihan Shuttle Run dan modifikasi latihan Boomerang Run memiliki dampak yang signifikan dalam peningkatan keterampilan, namun disisi lain yang membedakan dari kedua modifikasi latihan tersebut adalah tingkat signifikansi terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis rancangan Two Group Pretest – Posttest Design. Berdasarkan pengolahan data menggunakan uji Hipotesis Paired Sample T-Test pada kelompok Shuttle Run, hasil ditemukan terdapat pengaruh dalam peningkatan kelincahan menggiring bola, hal ini disebabkan penerapan modifikasi latihan Shuttle Run terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola memiliki sig  $0,00 < 0,05$ . sedangkan dilihat melalui efektivitas rerata dari latihan Shuttle Run lebih kecil hal ini menunjukkan efektivitas latihan shuttle run tidak lebih baik dari latihan boomerang run, seperti dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa latihan shuttle run memiliki ruang gerak yang lebih sedikit.

Sedangkan pada kelompok Boomerang Run, terdapat pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola dengan nilai sig  $0,00 < 0,05$ . disertai dengan nilai rerata yang lebih tinggi hal ini menunjukkan efektivitas dari latihan Boomerang run lebih baik, seperti dijelaskan pada bab sebelumnya bahwa Boomerang run memiliki gerakan yang lebih kompleks dan ruang gerak yang lebih luas.

### **Pembahasan**

Dengan demikian modifikasi latihan Boomerang Run maupun Shuttle Run memberikan dampak peningkatan terhadap keterampilan Dribbling Sepakbola seperti dikatakan pada penelitian Ilahi W (2021) Bahwa latihan zig-zag run dan latihan shuttle run dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola, namun pada penelitian ini menggunakan modifikasi latihan boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run. Namun disisilain memiliki perbandingan yang signifikan, dimana modifikasi latihan Boomerang Run memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan modifikasi latihan Shuttle Run dalam proses peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola pada penelitian terdahulu Ilahi W (2021) dikatakan bahwa latihan zig-zag run memiliki tingkat signifikan yang lebih tinggi dibandingkan dengan latihan shuttle run, hal ini pun dibuktikan dengan tingkat signifikan yang lebih tinggi dari modifikasi latihan boomerang run dibandingkan modifikasi latihan shuttle run, kemudian modifikasi latihan Boomerang Run memiliki hasil yang cukup efektif untuk digunakan dalam meningkatkan keterampilan Dribbling Sepakbola dibandingkan dengan modifikasi latihan Shuttle Run yang kurang efektif, hal ini terlihat dari perlakuannya, dimana modifikasi latihan Boomerang Run memiliki proses pemecahan masalah permainan sedangkan modifikasi latihan Shuttle Run lebih monoton terhadap hal-hal yang mendasar.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan 1) Modifikasi latihan Boomerang Run berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO. 2) Modifikasi latihan Shuttle Run berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO. 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara modifikasi latihan Boomerang Run dengan modifikasi latihan Shuttle Run, dimana modifikasi latihan Boomerang Run memiliki pengaruh yang lebih besar dan cukup efektif terhadap peningkatan keterampilan Dribbling Sepakbola di SSB TUNAS RIFO. Dengan hasil ini, Modifikasi latihan Boomerang run dan modifikasi latihan shuttle run dapat digunakan dalam meningkatkan latihan kelincahan menggiring bola. akan tetapi dari kedua latihan tersebut memiliki keunggulan masing-masing seperti pembahasan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afyon, Y. A., Mulazimoglu, O., & Boyaci, A. (2017). The effects of core training on speed and agility skills of soccer players. *International Journal of Sport Science*.
- Arpansyah, Sukasno, & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Christopher, brown, l., & woodman, g. (2000). Development of speed, agility, and quickness for the female soccer athlete. *Strength and Conditioning*.
- Dahlan, Hakim, H., Nawir, N., & Atsam. (2022). Efek latihan zig-zag run dan boomerang run terhadap keterampilan menggiring bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 112.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Esposito, G., & Raiola, G. (2020). Monitoring the performance and technique consolidation in youth football player. *Original Article*.
- Fitrianingsih, E. (2015). Pengaruh latihan shuttle run berubah arah dan konstan terhadap kelincahan atlet bulutangkis. *E-Journal*.
- Gardasevie, & Bjelica. (2020). The effects of the training in the preparation period on the dribbling speed with fifteen years old football players. *International Scientific conference of montenegrin sports academy*.
- Hulfian, L. (2020). Latihan kelincahan boomerang run dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi*.
- Ilahi, W. (2021). Latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepak bola. *JURNAL STAMINA*, 91.
- Islam, M. S., & Kundu, B. (2020). Association of dribbling with linear and non-linear sprints in young soccer players of bangladesh. *International Journal of Medicine and Public Health*.

- Kurniawan, D., Hasmyati, & Asran. (2022). The process of learning fundamental football techniques: a study of kicking and ball stopping. *Indonesian Journal of Research and Educational Review*.
- Kutlu, M., Yapici, H., Yoncalik, O., & Celik, S. (2012). Comparison of a new test for agility and skill in soccer with other agility tests. *Journal of Human Kinetics*.
- Lidlo, A. F. (2019). Pengaruh metode latihan slalom dribble terhadap keterampilan dribbling sepak bola mahasiswa pjkr universitas islam 45 bekasi. *Journal of S.P.O.R.T*.
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2020). Pengaruh latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Slaidins, k., & fernate, a. (2021). Analysis on classification of football technique. *Society integration education*.
- Suhud. (2021). Latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam sepak bola. *Journal FKIP*.
- Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekola sepak bola (ssb) imanuel usia 13-15 kabupaten jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*.
- Ulfiansyah, F. N., Rustiadi, T., & Hartono, M. (2018). The effects of agility and eye-foot coordination againts dribbling capability football training players bintang pelajar. *Journal of Physical Education adn Sports*.
- Yususp, F. (2018). Uji validitas dan realibilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.