



---

## **Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Side Step Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola**

**Armansarif Hulu<sup>1</sup>, Fajar Mugo Raharjo<sup>2</sup>**

**1,2,3 Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna**

**Jl. Alumunium Raya No. 77 Tanjung Mulia, 20241, Indonesia**

**Email: armansarifhulu@gmail.com**

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Side Step Terhadap Kelincahan Atlet Club Futsal Fantos FC Tahun 20120. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen, pelaksanaan latihan yaitu dengan Latihan Boomerang Run Dan Side Step. Populasi atlet Club Futsal Fantos FC berjumlah 20 orang. Jumlah sampel penelitian adalah 14 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik purposive random sampling (sampel acak bertujuan), dengan kriteria sampel : (1) Atlet Futsal Fantos FC, (2) Berusia 18 – 22 tahun, (3) Lama latihan 1 – 1,5 tahun. Semua sampel melakukan latihan Boomerang Run Dan Side Step. Instrumen penelitian dengan tes dan pengukuran yaitu tes shuttle run 6 kali bolak balik sesuai prosedur. Penelitian dilaksanakan selama 6 (enam) minggu dengan frekuensi latihan 3 (tiga) kali dalam seminggu dengan 16 kali pertemuan. Dilihat dari rerata sebelum diberikan metode latihan Boomerang Run dan Side Step pada atlet Club Futsal Fantos FC berada pada rerata 33,79 dan pada saat posttest meningkat menjadi 31,64. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan Small side game meningkat sebesar 2,15. Berarti sesuai dengan hipotesa yang ada bahwa ada pengaruh latihan Boomerang Run dan Side Step terhadap kelincahan pada atlet club futsal binaguna. Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh latihan Boomerang Run dan Side Step terhadap kelincahan atlet club futsal Fantos FC sebesar 2,15.

**Kata Kunci: *Bomerang Run dan Side Step, Kelincahan***

---

### **PENDAHULUAN**

Permainan futsal merupakan permainan yang mempunyai satu tujuan, yaitu menjadi pemenang dengan cara mencetak gol dan berusaha untuk mencegah lawan membuat gol dengan cara yang sesuai dengan peraturan permainan (Mulawarman & Taufik, 2021). Jangan pernah membicarakan tentang taktik dan strategi permainan untuk memenangkan suatu pertandingan, jika pemain tidak menguasai teknik dasar dalam permainan futsal dan yang paling penting fisik yang kuat saat bermain (Hasibuan & Hasibuan, 2021). Karena dalam situasi permainan futsal, setiap pemain memerlukan kemampuan fisik yang berbeda (Fansuri & Situmeang, 2021). komponen fisik yang diperlukan dalam olahraga futsal tidak hanya kecepatan, kekuatan dan daya tahan namun juga yang paling penting adalah kelincahan (Afdinda et al., 2021). Karena lapangan yang relatif kecil membuat setiap pemain

harus bisa menghindari dan menyerang dengan cepat dan tepat ke arah gawang lawan dan itu membutuhkan kelincahan yang baik bagi setiap pemain (Pratama & Wiyaka, 2021).

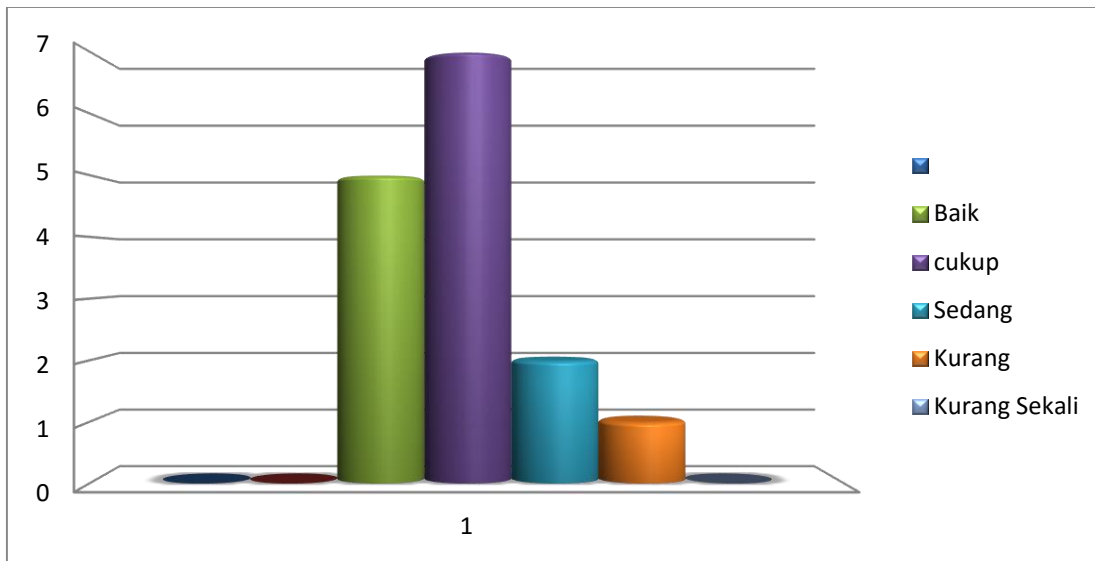
*Club* futsal Fantos FC merupakan salah satu *club* futsal yang ada di Kecamatan Alasa (Santos & Hudain, 2020). Dengan pelatih yang memiliki lisensi, memiliki harapan bahwa *club-club* futsal di Alasa akan terus bermunculan dan berkembang membawa nama baik Nias Utara ke tingkat yang lebih tinggi (Wibowo et al., 2020). *Club* futsal Fantos FC sudah banyak mengikuti dan menjuarai berbagai pertandingan serta kejuaraan-kejuaraan tingkat daerah (Persadanta et al., 2020). Dari pengamatan observasi peneliti juga melihat bahwa dalam beberapa kali mereka latihan masih banyak atlet yang terlihat kurang gesit dan lincah saat melakukan teknik-teknik yang membutuhkan kelincahan yang baik, seperti saat menerima bola dan harus mengembalikannya dalam satu kali sentuhan saja (Kismono & Dewi, 2021). Hal itu tentu memerlukan kelincahan tidak hanya untuk atlet yang baru bergabung dengan club tersebut tetapi juga keseluruhan atlet futsal Fantos FC (Syahni et al., 2021). Peneliti menyimpulkan bahwa tingkat kemampuan kelincahan atlet masih sangat rendah, untuk lebih meyakinkan pendapatnya peneliti meminta izin pelatih untuk melakukan tes pada atlet futsal Fantos FC, yaitu tes kelincahan (*agility*) dengan menggunakan tes Boomerang Run dan Side Step.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli s/d Agustus 2020. Penelitian ini dilaksanakan di *Club* Futsal Fantos FC. Waktu penelitian dilaksanakan dalam 10 kali pertemuan yang dilakukan dalam frekuensi 2 kali pertemuan dalam seminggu, sedangkan *posttes* dilaksanakan setelah pemberian *treatment*, untuk frekuensi latihan mengacu kepada pendapat Harsono (1999, hlm.194) “sebaiknya latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu”. Penelitian dilaksanakan selama 12 x pertemuan. Penelitian dilaksanakan di Club Futsal Fantos FC. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode penelitian Eksperimen. Menurut Maksum (2009:11) dalam (Helmi, B., & Hendrawan, D, 2020) mengemukakan bahwa, “Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Salah satu cirri pokok dari peneltianini adalah adanya pelakuan (*treatmen*) yang diberikan pada subjek penelitian”. Penelitian eksperimen dicirikan dengan 4 hal, yaitu adanya kelompok kontrol, penempatan subjek secara acak, randomisasi, dan ukuran keberhasilan. Jenis penelitian yang diambil oleh peneliti termasuk pada eksperimen semu karena tidak menggunakan kelompok kontrol.Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre Test-Post Test One Group Design*. Dengan satu kelompok eksperimen yang terlebih dahulu diberi *pre test* sebagai tes awal kelincahan dan post tes setelah dilakukan latihan kelincahan. Menurut Imran Akhmad (2010 : 176-177) Tes Kelincahan (*agility test*) dengan menggunakan *Shuttle Run* 6 x 10 meter, dapat digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan anak usia remaja.

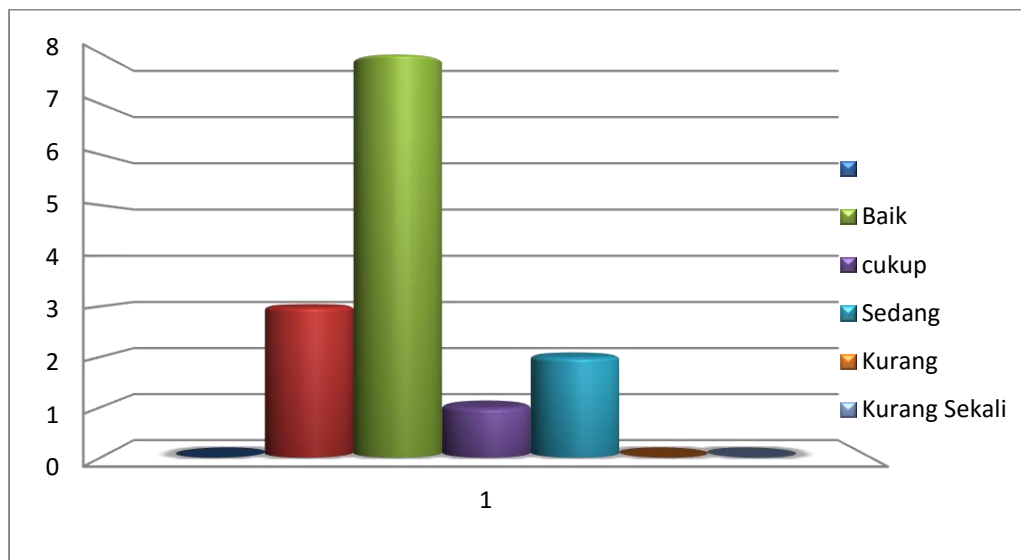
## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**



### Deskripsi hasil pretest

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 33; nilai maximum (nilai maksimal) 39; mean (rata-rata) 33,79; median (nilai tengah) 33; modus (nilai sering muncul) 33; dan standar deviation (simpangan baku) 2,486.

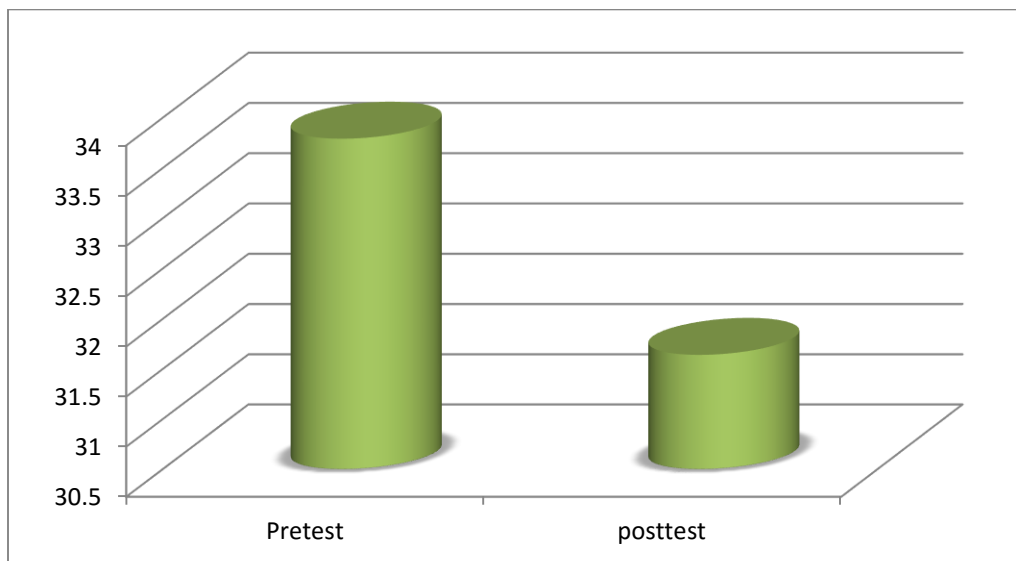


### Deskripsi hasil posttest

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 27; nilai maximum (nilai maksimal) 35; mean (rata-rata) 31,64; median (nilai tengah) 32 ; modus (nilai sering muncul) 32; dan standar deviation (simpangan baku) 2,341.

### Pembahasan

Berdasarkan penghitungan data hasil penelitian menunjukkan bahwa secara keseluruhan sebelum perlakuan Boomerang Run dan Side Step terdapat 0 atlet (0%) mempunyai kategori sangat kurang, 2 atlet (14,3%) mempunyai kategori sedang, 7 atlet (50%) mempunyai kategori cukup, 5 atlet (35,7%) mempunyai kategori baik, serta tidak ada atlet yang mempunyai kategori sangat baik dan luar biasa. Jumlah terbanyak terdapat pada kategori cukup. Dan setelah perlakuan Boomerang Run dan Side Step terdapat 0 atlet (0%) mempunyai kategori sangat kurang, 2 atlet (14,3%) mempunyai kategori sedang, 1 atlet (7,1%) mempunyai kategori cukup, 8 atlet (57%) mempunyai kategori baik, 3 atlet (21,4%) mempunyai kategori baik sekali. Dengan hasil tersebut Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori baik meningkat menjadi 8 atlet atau (57%) yang sebelumnya 5 atlet atau (37,5%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar atlet club futsal Fantos FC adalah baik. Dilihat dari rerata sebelum diberikan metode latihan Boomerang Run dan Side Step pada atlet club futsal Fantos FC berada pada rerata 33,79 dan pada saat posttest meningkat menjadi 31,64. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan Small side game meningkat sebesar 2,15. Berarti sesuai dengan hipotesa yang ada bahwa ada pengaruh latihan Boomerang Run dan Side Step terhadap kelincahan pada atlet club futsal Fantos FC.



## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *Boomerang Run* dan *Side Step* terhadap kelincahan atlet club futsal Fantos FC sebesar 2,15

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi Pola Hidup Sehat Dan Circuit Training Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.311>
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.308>

- Hasibuan, M. H. H., & Hasibuan, M. N. (2021). Kontribusi Latihan Knee Tuck Jump Dan Wall Push Up Terhadap Jump Smash Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.309>
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). KONTRIBUSI SIMULASI GAME TERHADAP PASSING SEPAK BOLA. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.304>
- Mulawarman, A., & Taufik, T. (2021). Kontribusi Latihan Cable Crossover Dan Pull Over Terhadap Jump Smash Bulu Tangkis. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.310>
- Persadanta, P., Sukendro, S., & Rasyono, R. (2020). Pengaruh Resistance Band Exercise Terhadap Power Otot Atlet Muay Thai. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.295>
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil Kondisi Fisik, Teknik, Dan Psikis Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Santos, H. A. Dos, & Hudain, A. (2020). Efektifitas Model Pembelajaran Berbasis Permainan Untuk Pengembangan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.298>
- Syahni, R., Azandi, F., & Nur, M. (2021). Pengembangan Alat Bantu Latihan Untuk Penjaga Gawang Olahraga Futsal. *JURNAL PRESTASI*, 5(2), 79–83.
- Wibowo, A. T., Sari, A. S., & Purilawa, A. F. (2020). Pengaruh Workout From Home Pada Masa Pandemi Terhadap Peningkatan Hipertrofi Otot. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.300>