

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang berkaitan erat hubungannya dengan kesehatan dan kebugaran tubuh seseorang. Dalam perkembangannya, olahraga merupakan suatu kebutuhan yang sangat penting bagi masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kondisi fisik seseorang agar selalu sehat dan bugar sehingga dapat bersemangat dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari serta memiliki kemampuan untuk berprestasi.

Hal ini sejalan dengan tujuan dari aktivitas olahraga antara lain: 1) aktivitas olahraga yang bertujuan pendidikan, 2) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk kesehatan, 3) aktivitas olahraga untuk kesegaran jasmani, 4) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk rekreasi, dan 5) aktivitas olahraga yang bertujuan untuk prestasi (Pratama & Komaini, 2020).

Upaya peningkatan prestasi olahraga yang setinggi-tingginya merupakan tujuan utama olahraga prestasi, dengan prestasi yang tinggi olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu cara mengharumkan nama bangsa dan negara. Untuk itu perlu diperhatikan dalam faktor penunjang prestasi baik internal maupun eksternal, faktor internal yaitu bakat dan motivasi sedangkan eksternalnya kualitas latihan, agar hasil yang dicapai tidak mengecewakan dan merupakan pencapaian hasil yang maksimal.

Undang-Undang RI NO.3 Pasal 20 ayat 2 dan 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional dijelaskan bahwa:

“Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjangan, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Berbicara tentang olahraga tentunya sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang saat ini sangat populer di lingkungan masyarakat Indonesia. Hal ini disebabkan karena banyaknya kompetisi atau pun liga-liga, baik yang bersifat antar *Club*, Sekolah, Mahasiswa, Nasional dan Internasional, mulai dari usia dini hingga dewasa semua diperlombakan, yang dilaksanakan oleh organisasi masyarakat, mahasiswa dan induk organisasi dari masing-masing kompetisi tersebut.

Permainan sepakbola ini sangat digemari oleh semua kalangan umur, permainan yang menggunakan kaki ini sangat diminati kaum laki-laki maupun wanita yang menyukainya. Sepakbola merupakan permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang mana setiap timnya diisi oleh sebelas orang pemain. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Permainan sepakbola ini sangatlah digemari oleh setiap kalangan, laki-laki maupun wanita, muda atau tua hingga anak kecil sekalipun. Selain permainan ini sangat menyenangkan dan menyehatkan, sepakbola juga digemari karna permainannya mudah untuk dilakukan maka itu olahraga ini sangat digemari oleh semua kalangan di Indonesia maupun dunia. Sepakbola termasuk kedalam kegiatan olahraga

yang sudah tua usianya, meskipun masih dalam bentuk sederhana, akan tetapi sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang silam. Sampai saat ini belum ada kesatuan pendapat dari mana asal mula dan siapa pencipta olahraga permainan sepakbola.

Sepakbola merupakan permainan yang diawali dengan peluit wasit dan dilakukan dengan cara menendang bola yang diperebutkan antar dua tim dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Dalam permainannya, sepakbola menggunakan kaki terkecuali bagi sang kiper dapat menggunakan tangan, selain itu sepakbola merupakan permainan beregu sehingga dalam pelaksanaannya sebuah tim harus dapat bekerjasama agar permainan dapat diciptakan sedemikian rupa dan dapat mencapai tujuannya yaitu menciptakan sebuah gol dan kemenangan. Oleh karena itu diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai berbagai macam teknik, serta keterampilan dan memiliki sikap yang baik dalam melakukannya. Pemain sepakbola harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola agar dapat bermain dengan baik. Tanpa penguasaan teknik dasar yang baik, pemain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang handal dan professional.

Sepakbola adalah salah satu olahraga paling terkenal di Indonesia sehingga hampir disetiap daerah hingga tingkat desa terdapat *club* sepakbola dimana biasanya *club* ini mewakili desa tersebut untuk mengikuti turnamen antar desa maupun antar *club* dan di daerah Desa Karya Mulya terdapat juga

club yang mewakili desa ini yaitu *club* Sepakbola Desa Karya Mulya. *Club* ini terbentuk pada tahun 2017.

Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada tanggal 10 bulan November 2021 di *club* Desa Karya Mulya mulai terdapat penurunan prestasi pada *club* Desa Karya Mulya, yang mana ketika mengikuti beberapa ajang turnamen *club* ini terhenti pada putaran pertama diturnamen tersebut. Setelah peneliti amati dan hasil diskusi dengan pelatih *club* Desa Karya Mulya salah satu faktor menurunnya prestasi *club* ini adalah banyak dari pemain Desa Karya Mulya ketika dipertandingan sering melakukan kesalahan ketika menggiring bola, yang mana kita tahu sendiri fungsi menggiring bola itu sendiri adalah supaya agar bola tersebut tidak akan jauh dari kaki kita sendiri disaat menggiring bola dengan cepat maupun pelan dan juga bisa digunakan pada waktu disaat melewati lawan.

Beberapa kesalahan yang dilakukan pemain diantaranya, pemain kurang menguasai teknik menggiring bola dengan baik sehingga begitu bola sampai dikaki mereka maka dengan mudah direbut oleh lawan dan bola selalu menggelinding terlalu jauh dari jarak kaki, untuk mengatasi problematika tersebut, maka diadakannya latihan untuk meningkatkan kelincahan dengan harapan pemain agar dapat menggiring bola dengan baik dan benar, kemudian beberapa sebab lainnya tidak adanya program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk meningkatkan kelincahan pemain Desa Karya Mulya dan selama ini kebanyakan latihan dari *club* ini terfokus pada games saja dikarenakan kurang optimalnya waktu untuk latihan akibat tidak disiplinnya

kedatangan para pemain dan disebabkan juga oleh kondisi lapangan tempat *club* Desa Karya Mulya biasa berlatih memiliki permukaan tanah yang tidak rata sehingga menyulitkan pemain ketika berlatih. Dan kurangnya fasilitas latihan bagi *club* baik itu bola, *cones* dan fasilitas penunjang latihan lainnya.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Salah satu bentuk latihan untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut adalah dengan bentuk latihan *boomerang run*. Latihan *boomerang run* adalah bentuk latihan berlari yang kemudian merubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. *Boomerang run* bertujuan untuk mengukur kelincahan (*agility*) seseorang. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa dengan pemain (*atlet*) dapat merubah posisi dan arah secara cepat sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap olahraga, khususnya kelincahan pada cabang olahraga sepak bola, dalam hal ini adalah kemampuan bergerak cepat berbalik arah saat menggiring bola.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat diuraikan masalah sebagai berikut.

1. Pemain tidak menguasai teknik menggiring bola
2. Ketika menggiring bola selalu mudah direbut oleh lawan
3. Bola selalu menggelinding terlalu jauh dari jarak kaki

4. Tidak adanya program latihan *boomerang run* untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola *club* desa karya mulya
5. Kurangnya disiplin para pemain terhadap waktu untuk berlatih
6. Kurangnya memadai lapangan latihan *club* sehingga dengan metode latihan *boomerang run* menurut peneliti cocok diterapkan di *club* Desa Karya Mulya
7. Kurangnya fasilitas latihan bagi *club* baik itu bola, *cones* dan fasilitas penunjang latihan lainnya

1.3 Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya batasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan tenaga, biaya, pengalaman dan waktu peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: Latihan (*Boomerang run*) sebagai variabel bebas (X). Serta kelincahan sebagai variabel terikat (Y).

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah: Apakah Terdapat Pengaruh Latihan *Boomerang Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya?

1.5 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya.

1.6 Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini, diharapkan akan berguna bagi banyak pihak, antara lain:

1. Manfaat Teoritis sebagai berikut:

a) Bagi peneliti

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian dan untuk memperoleh Gelar Strata satu(S1).

b) Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat dijadikan rujukan peneliti berikutnya terutama penelitian yang berhubungan dengan olahraga sepakbola.

2. Manfaat praktis sebagai berikut:

a) Bagi pelatih: Sebagai variasi dan referensi dalam upaya meningkatkan kemampuan pemain.

b) Bagi Perpustakaan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para mahasiswa lainnya.

c) Bagi pemain sepakbola Desa Karya Mulya, sebagai masukan dan upaya untuk meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Permainan Sepak Bola

Sepakbola merupakan suatu permainan yang sangat populer dan digemari dari berbagai kalangan. Bukan hanya kalangan anak muda, kalangan orang tua pun turut menggemari permainan ini. Primasoni & Sulistiyono (2018:1) memaparkan bahwa permainan sepakbola merupakan permainan yang sangat populer di Indonesia. Peraturan permainan sepakbola sangat sederhana. Sebelas pemain dalam satu tim dengan berbagai cara berusaha mencegah lawan mencetak gol ke gawang yang dijaganya dan dengan berbagai cara berusaha mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus penjaga gawang. Pemenang dalam pertandingan sepakbola adalah tim yang mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan.

Permainan sepakbola bukan berasal dari Indonesia, Permainan sepak bola dikenal dan dimainkan oleh bangsa Indonesia karena adanya pendatang atau bangsa asing yang pernah singgah di Indonesia. Sepakbola (*football*) dibawa masuk ke Indonesia oleh pedagang dari China atau oleh para bangsa penjajah Belanda. Belanda merupakan negara yang menjajah Indonesia selama hampir 350 tahun. Namun walaupun bukan berasal dari

negara Indonesia, Permainan sepak bola sangat populer dan banyak digemari oleh masyarakat.

Hal ini terbukti adanya sebuah organisasi sepak bola Indonesia yang dinamakan persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI). PSSI didirikan pada tahun 1932. PSSI lahir sebagai upaya untuk mengorganisasi agar permainan atau pertandingan sepakbola lebih baik organisasinya. Permainan sepakbola awalnya untuk kepentingan rekreasi mengisi waktu luang kemudian berkembang menjadi permainan yang dapat digunakan untuk kepentingan perjuangan.

Permainan sepakbola terdapat pembagian kewajiban-kewajiban terhadap anggota regu. Pembagian ini di bedakan menjadi tiga kelompok besar yaitu kelompok pertama adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan pertahanan atau belakang, kelompok kedua adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan penghubung atau tengah, dan kelompok ketiga adalah kelompok pemain yang berkewajiban sebagai barisan penyerang atau depan (Abdillahtul Khaer, 2016: 27).

Berdasarkan pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang setiap tim terdiri atas sebelas pemain. Peraturan dalam sepakbola sangat sederhana, pemain diperbolehkan menggunakan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, namun aturan tersebut tidak berlaku pada pemain berposisi khusus penjaga gawang, pemenang dalam pertandingan sepakbola adalah tim yang mencetak lebih banyak gol ke gawang lawan.

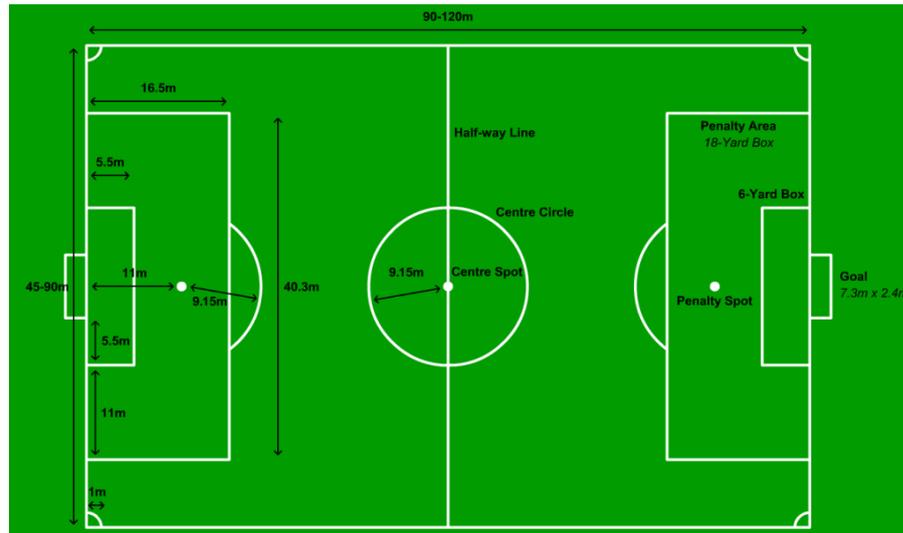
Ada beberapa teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola yang dikemukakan oleh (Pratama & Komaini 2020), antara lain: 1) teknik menendang (*shooting*), 2) teknik menyetop (*stopping*), 3) teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, 4) teknik melempar (*throw-in*), 5) teknik mengumpan (*passing*), 6) teknik membawa bola (*dribbling*) dan 7) teknik menyundul bola (*heading*). Sejalan dengan pendapat Pratama dan Erawan (2019) mengatakan bahwa sepak bola memiliki berbagai teknik-teknik dasar seperti menendang, menghentikan, menggiring, merampas, lemparan ke dalam, menjaga gawang dan menyundul bola.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola antara lain: 1) teknik menendang (*shooting*), 2) teknik menyetop (*stopping*), 3) teknik menangkap bola (*catching ball*) sebagai penjaga gawang, 4) teknik melempar (*throw-in*), 5) teknik mengumpan (*passing*), 6) teknik menggiring (*dribbling*) dan 7) teknik menyundul bola (*heading*).

Sutanto (2019: 179-178) menyebutkan sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a. Ukuran panjang lapangan standar FIFA adalah 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya 45 hingga 90 meter.
- b. Lapangannya beralaskan rumput baik rumput sintetis maupun rumput alami, jika rumput sintetis harus berwarna hijau.
- c. Lapangan dibelah menjadi dua bagian yang sama besar.

- d. Lingkaran tengah lapangan (kick off area) memiliki jari-jari 9,15 meter.
- e. Kotak pinalti (area pinalti). Kotak pinalti ini terdiri dari kotak penalti besar dan kecil. 1) kotak penalti besar berukuran 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik pinalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak pinalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area ini, maka tim lawan akan mendapatkan hadiah pinalti. 2) kotak pinalti kecil, berukuran 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan dianggap melakukan pelanggaran.
- f. Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g. Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur pinalti pada titik pinalti).
- h. Gawang, panjang gawang 7,32 dan tinggi gawang 2,44 meter.
- i. Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan pemain.



Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola
Sumber: Sutanto (2019:178)

2.1.2 Hakikat Latihan

Manurizal dan Armade (2019:24) Latihan adalah proses penyempurnaan berolahraga melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pelatihan secara teratur dan terencana, sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan atlet yang dilakukan secara berulang-ulang. Harsono (2017: 50) *training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya.

Berdasarkan Pemaparan di atas, Dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang semakin hari semakin bertambah beban latihan atau pekerjaannya yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologi dan fisikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

a. Tujuan Latihan

Harsono (2017:39) bahwa tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. dan menurut Sukadiyanto (2021:16) tujuan latihan secara umum adalah membantupara pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun yang jangka pendek.

b. Komponen Latihan

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Setiawan (2016: 3-4) antara lain:

- a) Intensitas: ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- b) Volume Latihan: ukuran yang menunjukan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara diperberat, dipercepat, diperlama atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat persesi, jumlah ulangan persesi, jumlah setper sesi,

jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan lama singkatnya pemberian waktu *recovery* atau *interval*.

- c) *Recovery*: waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery* atau *interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- d) Repetisi: jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.
- e) Set: jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- f) Seri atau sirkuit: ukuran keberhasilan dan menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari berbagai macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- g) Durasi: ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu tiga jam, berarti durasi latihannya selama tiga jam tersebut.
- h) Densitas: ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan,

Maka densitas latihanya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, Maka densitas akan semakin rendah (kurang padat).

- i) Irama: ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.
- j) Frekuensi: Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.
- k) Sesi: jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang professional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan (Emral 2017:20). Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

1) Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan tendasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral mencapai prestasi tinggi.

2) Prinsip Kesiapan Berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor, seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

3) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar

belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

4) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan atlet mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

5) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh

tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

6) Prinsip Penambahan Beban *Progresif* (Peningkatan)

Bersifat *progresif*, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontiniu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

7) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola gerakan.

8) Prinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respons latihan. Variasi latihan yang

buruk atau monoton akan menyebabkan overtraining. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

9) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan juga dilakukan terutama untuk menghindari terjadinya cedera. Adapun pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis ke keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke yang ringan.

10) Prinsip Putih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurun prestasi dan kemampuannya.

2.1.3 Hakikat Kelincahan

Menurut (Widiastuti, 2011:125) *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang

dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Untuk para atlet kelincihan memiliki peran penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, seorang atlet sangat perlu untuk memiliki, memelihara dan menjaganya agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik yang lainnya. Menurut (Fenanlampir & Faruq, 2015:150) Kelincihan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Berkaitan dengan hal di atas, kelincihan dibedakan menjadi kelincihan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktivitas olahraga dan kelincihan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu.

Kelincihan adalah kemampuan mengubah arah dari tubuh atau bagian tubuh dengan cepat dan tepat. Dikatakan mengubah arah, karena kelincihan bukan kemampuan satu arah seperti *sprint*. Disini terkait dengan kecepatan gerak. Dikatakan bagian tubuh, karena mungkin bagian tubuh atau otot-otot tertentu yang dominan saja bekerja seperti: paha, pinggul, pinggang. (Hasriwandi, 2016:56)

2.1.4 Latihan *Boomerang Run*

Latihan *boomerang run* adalah latihan motor *ability* yang penting pada seluruh cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga sepak bola semua teknik dasar pada olahraga sepak bola membutuhkan latihan ini lantaran sanggup menciptakan gerak mengubah arah yang maksimal dan cepat. Efektifitas latihan ini memungkinkan pemain menaikkan kelincihan secara

maksimal dan pula cepat. Latihan *boomerang run* bertujuan melatih kelincahan lantaran masih ada unsur yang ada di latihan tersebut komponen kelincahan yaitu lari mengganti arah, mengganti posisi tubuh, kecepatan dan keseimbangan latihan yang dilakukan berulang-ulang dan sistematis akan berdampak dalam perkembangan kelincahan (Tanjung & Imam 2020: 107).

Menurut Widiastuti (2011:125) bahwa “*Boomerang run* bertujuan untuk mengukur kelincahan (*agility*) seseorang”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat dikatakan bahwa dengan pemain (*atlet*) dapat merubah posisi dan arah secara cepat sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak dalam setiap cabang olahraga, khususnya teknik *dribbling* bola pada cabang olahraga sepakbola. Dalam hal ini adalah kemampuan menghindari lawan saat menggiring bola dan kemampuan bergerak cepat berbalik arah saat menerima bola.

Sedangkan menurut Salim, A. dkk (2020: 6) latihan *boomerang run* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yang mempunyai kontribusi yang sangat erat dengan keterampilan dasar berolahraga yang banyak membutuhkan gerakan merubah arah, baik gerakan itu lambat maupun gerakan yang cepat. Istilah *boomerang run* itu sendiri berasal dari bahasa Inggris yang berarti yang bermakna bahwa atlet yang berlari ke arah 4 sudut yang telah diletakkan *cones* namun akan kembali juga ke posisi awal yaitu ditengah.

Berdasarkan pemaparan para ahli diatas dapat peneliti simpulkan latihan *boomerang run* sangat penting di olahraga sepakbola karena latihan ini

sanggup menciptakan gerak merubah arah yang maksimal dan cepat. Latihan ini untuk mengukur kelincahan yang mempunyai kontribusi yang sangat erat dengan keterampilan dasar olahraga.

2.2 Penelitian yang Relevan

Beberapa hasil penelitian yang hampir sama atau relevan dengan penelitian ini yang dapat digunakan sebagai referensi tambahan antara lain penelitian yang dilakukan oleh:

1. Zulfikar. 2015. "Pengaruh Latihan *Boomerang run* dan *Squat Thrusht* terhadap Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola *Club* Persisam Sampulungan Kabupaten Takalar". Jurusan Pendidikan Jasmani dan Olahraga Universitas Negeri Makasar. Sampel yang diteliti pada penelitian ini sebanyak 20 orang pemain, Populasi yang berjumlah 40 orang. Untuk variabel bebas penelitian ini adalah latihan *Squat Trush* sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen lapangan dan desain penelitian ini menggunakan *pre-test post-test group design*. Kesimpulan penelitian ini: 1) ada pengaruh latihan *Squat Trush* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain sepak bola *club* persisam sampulungan kabupaten takalar.
2. Hulfian, 2020. "Latihan Kelincahan *Boomerang Run* dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal". Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan dan Rekreasi. Untuk variabel bebas penelitian ini adalah *Boomerang Run* sedangkan variabel terikat penelitian

ini adalah kelincahan. Populasi dan sampel penelitian ini berjumlah 12 orang dengan menggunakan studi populasi. Penelitian ini merupakan penelitian experiment yang menggunakan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest Design*. Kesimpulan penelitian ini 1). Ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal.

3. Mubarak, 2018. “Pengaruh Bentuk Latihan *Envelope Run* dan *Boomerang Run* dengan Metode Latihan Repetisi terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola”. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Stkip Nahdlatul Ulama Indramayu. Untuk variabel bebas penelitian ini adalah *Envelope Run* dan *Boomerang Run* sedangkan variabel terikat penelitian ini adalah Kelincahan. Populasi dan sampel Penelitian ini berjumlah 22 pemain dari tim Liga Santri Nusantara 2018 Pondok Pesantren Darul Ma’arif Indramayu. Penelitian ini merupakan penelitian experimen lapangan dan desain penelitian ini menggunakan pre test-post test group design. Kesimpulan penelitian ini: 1) ada pengaruh latihan *Envelope run* dan *Boomerang run* terhadap peningkatan Kelincahan pemain sepak bola Tim Liga Santri Nusantara.

Boomerang run merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yang mempunyai kontribusi yang sangat erat dengan keterampilan dasar berolahraga yang banyak membutuhkan gerakan merubah arah, baik gerakan itu lambat maupun gerakan yang cepat. Istilah boomerang itu sendiri berasal dari bahasa inggris yang

berarti yang bermakna bahwa atlet yang berlari kearah 4 sudut yang telah diletakkan *cones* namun akan kembali juga ke posisi awal yaitu ditengah.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motoric yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi sisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan yang membutuhkan koordinasi gerakan.

2.3. Kerangka Konseptual

Dari penjelasan diatas dapat digambarkan skema kerangka pemikiran nya adalah sebagai berikut:



Gambar 2.3 Kerangka Berpikir

2.4. Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya maka hipotesis penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap peningkatan kemampuan Kelincahan pemain sepak bola *Club* desa karya mulya. H_a terdapat pengaruh latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola *club* desa karya mulya dan H_o tidak terdapat pengaruh latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola *club* desa Karya Mulya.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:72) penelitian eksperimen adalah suatu jenis penelitian yang dimaksudkan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Eksperimen dalam penelitian ini lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *post-test* dalam suatu kelompok.

Penelitian ini digunakan untuk mengungkapkan sebab-akibat hanya dengan menggunakan satu kelompok subjek, sehingga tidak ada kontrol yang ketat terhadap variabel eksternal yaitu penelitian ini berusaha untuk mengungkapkan pengaruh latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan. Karena dalam pelaksanaannya penelitian ini sebelum sampel diberikan perlakuan eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan kelincahan setelah itu baru diberikan perlakuan latihan *boomerang run* setelah diperlakukan selesai, dilakukan tes akhir (*post-test*). Penelitian terdiri dari 2 variabel antara lain variabel bebas yaitu latihan *Boomerang Run* sedangkan variabel terikat yaitu kemampuan kelincahan pemain *Club* desa karya mulya.



Gambar 3.1 Rancangan penelitian

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 14 Mei sampai bulan Juni tanggal 23 di lapangan Desa Karya Mulya. Penelitian dilaksanakan pada pukul 16:00 wib sampai selesai.

3.3 Populasi dan Sampel

3.3.1 Populasi

Sugiyono (2017: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Selanjutnya, populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola *Club* Desa Karya Mulya berjumlah 15 pemain.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2017: 81). Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *sensus sampling* total yaitu seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2019:134). Sampel dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola *Club* Desa Karya Mulya berjumlah 15 orang.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dalam bentuk tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran ini dilakukan untuk memperoleh data-data yang sesuai, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil dari pengukuran metode latihan *Boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepakbola pemain *club* Desa Karya Mulya.

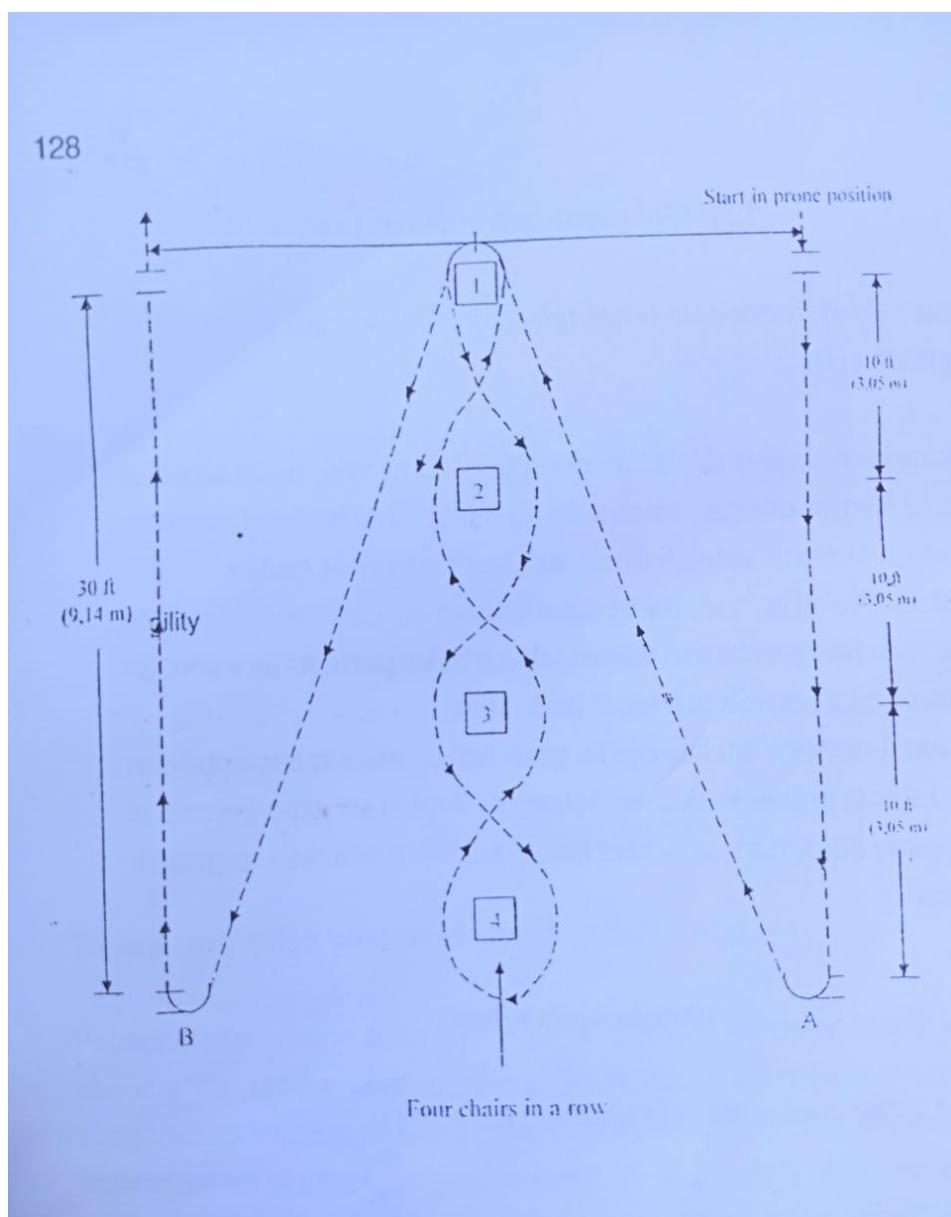
3.5 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017:102). Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam atau sosial yang diamati. Secara spesifik semua fenomena ini disebut *variable* penelitian. Instrumen ini memakai *pre-test* dan *post-test* dengan mengukur peningkatan kemampuan *kelincahan*. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan pada penelitian ini adalah tes *Illinois Agility Run*. Alat-alat yang dibutuhkan untuk melakukan tes kelincahan adalah sebagai berikut:

Tujuan : Untuk mengetahui kelincahan seseorang

Pelaksanaan : Orang coba bersiap di garis start, pada aba-aba “YA” orang coba berlari secepat-cepatnya menuju garis A, salah satu kaki harus menyentuh garis. Kemudian berbaik menuju bangku pertama, berputar kekiri pada bangku pertama lalu melakukan zig-zag sehingga bangku ke 4. Berputar kekanan pada bangku ke 4, kemudian zig-zag kembali menuju bangku pertama. Berputar kekiri pada

bangku pertama, kemudian berlari menuju garis B dan berputar menuju garis finis.



Gambar 3.5 Tes *Illinois Agility Run*
Sumber: Widiastuti (2011:128)

a. Penerapan Latihan

Latihan dalam penelitian ini ada prinsipnya untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada pemain *club* Desa Karya Mulya, pelaksanaan program latihan dalam penelitian ini diberikan metode *boomerang run* sebanyak 16 kali tatap muka. Dalam pemberian program latihan ini diharapkan agar pemain dapat melakukan dengan sungguh-sungguh, sehingga latihan akan dapat berpengaruh pada kemampuan kelincahan, Selanjutnya adapun tahapan dalam melaksanakan latihan *boomerang run* adalah sebagai berikut:

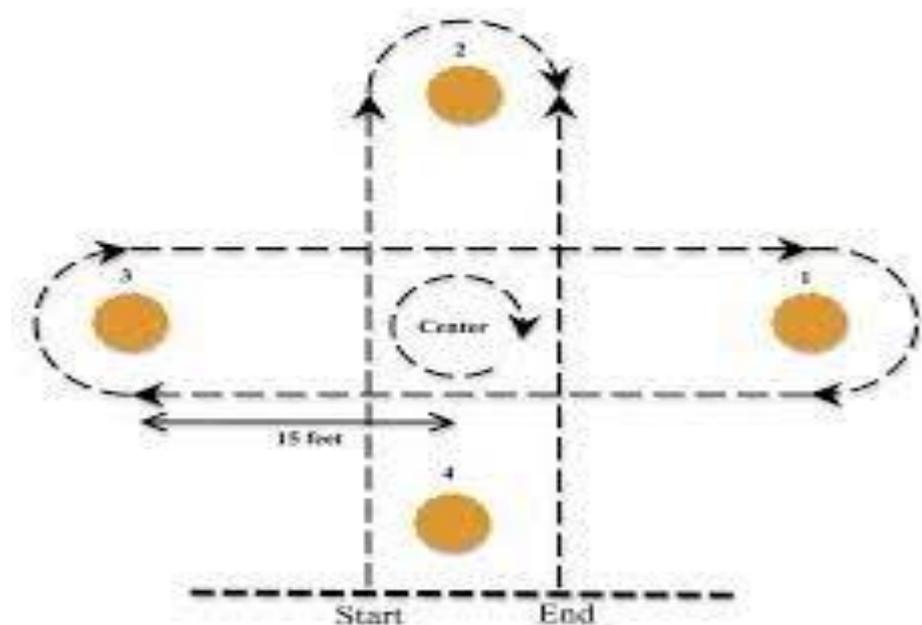
a) *WarmingUp* (Pemanasan)

Pada program latihan pendahuluan dilakukan kegiatan pemanasan (*warmingup*), agar otot-otot yang semula tegang menjadi lemes, sehingga dapat melakukan gerakan dengan leluasa dan tidak kaku. Pemanasan dilakukan agar seluruh organ tubuh mendapat rangsangan sehingga koordinasi secara berangsur-angsur dapat memulai fungsinya dengan baik. Disamping itu untuk menghindari kemungkinan cedera pada waktu latihan inti. Isi pemanasan meliputi peregangan secara statis dan dinamis.

b) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu menggunakan metode latihan *boomerang run*. *Boomerang run* merupakan suatu metode latihan kelincahan yang sangat mudah untuk dilakukan, untuk melakukannya yaitu dengan cara berlari kepusat atau ketengah kemudian

mengubah arah kekanan melewati *cones* dan kembali lagi ketengah lapangan dan begitu seterusnya sampai *cones* terakhir. Latihan ini hampir sama halnya dengan latihan *zig-zag run*, namun proses pelaksanaannya berbeda. Latihan dilakukan dengan irama sedang pemberian perlakuan dilakukan 3 kali seminggu dengan lama pemberian 16 kali pertemuan. Seperti tertera pada pengertian diatas *boomerang run* memerlukan peralatan yaitu:1) *Stopwatch* 2) *Cones* 3) lapangan sepakbola, peralatan tersebut digunakan dalam proses latihan *boomerang run* tanpa peralatan tersebut maka kegiatan latihan akan terhambat. Latihan dilakukan dengan 3 set dengan durasi 17.5 detik pada setiap setnya dengan waktu 53 detik antara setiap setnya.



Gambar 3.3 Latihan *Boomerang Run*
Sumber: (Widiastuti, 2011: 126)

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

a. **Tes Akhir** (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan dilaksanakan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan Instrumen Tes *Illinois Agility Run*. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan).

3.6 Persyaratan Analisis Data

3.6.1 Uji Normalitas

Sebelum data dianalisis lebih lanjut, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan untuk analisis. Adapun pengujian yang dilakukan yaitu uji normalitas untuk setiap variabel data. Pada uji persyaratan analisis pertama yang dilakukan adalah uji normalitas menggunakan uji *liliefors* untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal atau tidak. Dengan kriteria pengujian menggunakan ketentuan, jika $L_{hitung} \leq L_{tabel}$, maka data berdistribusi normal, dan sebaiknya jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ berarti data tidak berdistribusi normal.

3.7 Teknik Analisis Data

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis *t-test*. Rumus *t-test* dalam keadaan dua sampel merupakan sampel kecil (N kurang dari 30), sedangkan kedua sampel kecil itu satu sama lain mempunyai hubungan, Sudjiono (2010:305) menyatakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{MD}}$$

MD = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih variabel I dan skor variabel II, yang diperoleh rumus:

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor variabel I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{MD} = Standar error (standar kesehatan) dari mean of diferens yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SE_{MD} = \frac{SD_D}{N-1}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

N = *Number of cases*