

Pengaruh Bentuk Latihan *Agility Boomerang Run* Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan *Agility* Pemain Futsal Brotherhood Sungai Nanam Kecamatan Lembah Gumanti Kabupaten Solok

Masfri Dandi Ilahi^{1*}, Donie², Roma Irawan³, Alex Aldha Yudi⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: Dandiilahi68@gmail.com

ABSTRAK

Masalah pada penelitian ini artinya rendahnya kemampuan *Agility* pemain Futsal Brotherhood Fc Kab. Kabupaten Solok. Beberapa metode latihan yang bisa menaikkan kemampuan *Agility* antara lain yaitu Latihan *Boomerang Run*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah latihan Boomerang Run berpengaruh terhadap kelincahan pemain futsal Brotherhood Fc Kab. Kabupaten Solok. Percobaan semacam ini dilakukan di lapangan futsal Brotherhood Fc Kab. Kabupaten Solok dimulai pada bulan Mei dan berakhir pada bulan Juni 2025. Pemain merupakan populasi penelitian Futsal Brotherhood Fc Kab. Kabupaten Solok terdiri dari 18 individu. Pengambilan sampel dengan jumlah sampel 18 orang dengan menggunakan teknik sampel semu. Data dikumpulkan dengan *Agility test*. Pengujian tersebut meliputi uji pendahuluan, 16 sesi terapi dengan latihan Boomerang Run, yang diakhiri dengan post test. Dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$, uji-t digunakan untuk analisis data dan pengujian hipotesis. Dari analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pengaruh latihan *Boomerang Run* untuk memiliki kapasitas *Agility* pemain futsal Brotherhood Fc Kab. Kabupaten Solok

Kata kunci: *Agility Boomerang Run*, Kemampuan *Agility*, Futsal

The Influence Of The Boomerang Run Agility Training Shape Using Balls On The Agility Ability Of The Brotherhood Sungai Nanam Futsal Players In Lembah Gumanti District, Solok Regency

ABSTRACT

The problem in this study means the low Agility ability of Brotherhood FC Futsal players in Solok Regency. Some training methods that can increase Agility ability include Boomerang Run Training. The purpose of this study is to determine whether Boomerang Run training affects the agility of Brotherhood FC futsal players in Solok Regency. This kind of experiment was conducted on the Brotherhood FC futsal field in Solok Regency starting in May and ending in June 2025. Players are the research population of Brotherhood FC Futsal in Solok Regency consisting of 18 individuals. Sampling with a sample size of 18 people using pseudo-sampling techniques. Data were collected with Agility test. The test includes a preliminary test, 16 therapy sessions with Boomerang Run training, which ended with a post- test. With a significance level of $\alpha = 0.05$, the t-test was used for data analysis and hypothesis testing. From the data analysis, it can be concluded that there is a significant influence of Boomerang Run training on having the Agility capacity of Brotherhood FC futsal players in Solok Regency. Solok Regency

Keywords : *Agility Boomerang Run*, *Agility Skills*, *Futsal*

PENDAHULUAN

Futsal adalah salah satu olahraga kompetitif yang dimainkan di Indonesia. Futsal adalah jenis olahraga tim atau kompetisi nasional, tidak jauh berbeda dengan permainan sepakbola sehingga lebih mudah diterima dan dipahami oleh seluruh usia dan tujuan dari permainan futsal juga menciptakan gol sebanyak-banyaknya dan menghindari kebobolan dari lawan. Pemain harus menguasai semua aspek futsal, termasuk berbagai metode dan bakatnya, agar dapat memainkan bola dalam situasi apa pun dengan cepat, akurat, hati-hati, dan tanpa membuang waktu atau tenaga. Hal ini diperlukan untuk membangun kolaborasi yang kuat. Menurut Richard, M (2014:117), “Ada lima teknik, yaitu mengoper, mengontrol bola, chipping, menggiring bola, dan menembak.”.

Menggiring bola adalah salah satu keterampilan yang harus dikuasai. Jika kemampuan menggiring bolanya kuat, seorang pemain akan lebih mudah melewati lawan, menggiring bola ke sisi lapangan yang berlawanan, dan mengikuti alur permainan. Dari penjelasan di atas jelaslah bahwa menggiring bola merupakan salah satu keterampilan futsal yang sangat krusial. Setiap pemain harus mampu mengontrol bola sebelum mengopernya kepada rekan satu tim agar dapat menciptakan peluang mencetak gol. Keterampilan ini dikenal sebagai dribbling.

Pemain futsal perlu memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik, karena kelincahan akan membantu pemain futsal agar bola sulit untuk direbut lawan pada saat menyusun serangan”. Suatu kelincahan yang dimiliki, biasanya ditunjukkan dengan kemampuan untuk bergerak cepat sambil mengubah posisi dan arah, menghindari pemain lawan, serta jauhi lawan dengan bola atau tanpa bola. Seseorang yang mempunyai *agility* yang baik, maka sangat membantu pemain saat melakukan *dribbling* yang baik. Sebaliknya, jika tidak memiliki kelincahan yang baik, maka kemungkinan *dribbling* yang akan dilakukan tidak dapat dilakukan dengan baik.

Boomerang run yaitu bentuk latihan dengan keterampilan seseorang dalam merubah arah dalam posisi-posisi tertentu dengan tujuan untuk membentuk kecepatan dan kelincahan Paul Gamble (2008). Saat melewati rintangan (cone) dalam latihan ini, otot kaki harus lebih berkontraksi. Otot quadriceps femoris, ankle plantar flexor, serta ankle dorsoflexor merupakan kelompok otot utama yang

digunakan dalam latihan ini untuk melatih kecepatan dan kelincahan. Keuntungan dari bentuk latihan kelincahan antara lain membantu atlet berlari dan mengubah arah dengan cepat, serta meningkatkan kekuatan, kelincahan, dan keseimbangan mereka.

Berdasarkan observasi dari pengamatan peneliti lakukan pada pemain futsal Brotherhood FC di Kabupaten Solok, diketahui pada setahun terakhir tim futsal Brotherhood FC Kabupaten Solok dengan 5 (lima) kali berpartisipasi di ajang tingkat kabupaten kota solok dan hanya sekali meraih peringkat kedua. Artinya adalah dari 100% pertandingan yang dijalani pada tahun 2025, tim ini hanya 1 kali mencapai babak final dan meraih peringkat ke dua (20% dari 5 kali pertandingan yang dijalani). Hal ini terjadi diduga karena salah satunya karena sering terjadinya kesalahan pada saat menunjukkan kelincahan untuk memudahkan pemain lain mendapatkan bola.

Penguasaan bola oleh masing-masing pemain juga terlihat kurang baik disaat melakukan *agility* bola pada saat pertandingan. Masalah ini diduga disebabkan oleh faktor kondisi fisik pemain, yaitu karena kurangnya *agility* yang dimiliki oleh pemain Futsal Brotherhood Kabupaten Solok pada saat menggiring bola dan kelincahan yang dimiliki oleh pemain diduga rendah sehingga bisa dengan mudah diantisipasi oleh lawan.

Berdasarkan deskripsi tersebut, bahwa dapat dipahami kemampuan melakukan kelincahan pemain Futsal Brotherhood Fc di Kabupaten Solok tersebut belum baik. Sehingga memudahkan lawan untuk mematahkan alur serangan dan merebut bola dari pemain Futsal Brotherhood. Seseorang mampu melakukan *dribbling* yang baik tentu akan dipengaruhi dan harus didukung oleh beberapa faktor, diantaranya adalah kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan kecepatan reaksi dari pemain, dan psikologis (ketenangan) pemain pada saat *mendribbling* bola.

Sehingga demikian pemain dari tim Futsal Brotherhood Fc di Kabupaten Solok harus mampu meningkatkan kelincahan pemain dalam upaya meningkatkan kemampuan *agility* setiap pemain. Latihan yang dapat dilakukan berupa latihan kelincahan yang diterapkan kepada pemain futsal tersebut adalah *Boomerang Run*. Sehingga dengan adanya upaya tersebut diharapkan mampu meningkatkan *agility* pemain dalam melakukan *dribbling* saat bermain. Oleh karena itu, peneliti

bersemangat untuk melakukan penelitian terkait Boomerang Run menggunakan bola dan *kemampuan agility* atlet Futsal Brotherhood Fc Di Kabupaten Solok..

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode *quansi eksperimen*. Menurut Ahmad (2003:133), yaitu “*Tujuan dari penelitian eksperimental adalah untuk menentukan dampak pada suatu variabel terhadap variabel lain*”. Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan data dari subjek penelitian yaitu pengaruh Boomerang Run terhadap kemampuan *agility* pada pemain futsal Brotherhood Fc Di Kabupaten Solok. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Groups Pretest-posttest Design*. Menurut Azwar (2017:170), “*One Groups Pretest-Posttest Design merupakan desain yang mana data skor dependen diperoleh sebagai skor pra-uji sebelum perawatan diberikan, dan hanya satu set sampel peserta yang akan menjalani terapi*”.

Tempat pelaksanaan Lapangan futsal menjadi subjek penelitian. the Panser dan Penelitian ini akan dilakukan pada bulan juni-juli 2025. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 orang. Uji-t kelincahan adalah instrumen yang digunakan oleh peneliti untuk menilai kelincahan. Tujuan uji-T kelincahan adalah untuk menilai kelincahan.

HASIL

1. Variabel Pre Test

Tabel. Distribusi Destribusi Data Kelompok

NO	Data	N	Mean	Sd	Max	Min
1	Pre test	18	36	3.11	41.40	31
2	Post test	18	41	4.22	47.40	35

Tabel. Distribusi Frekuensi Hasil *Pre Test*

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	<9,5	Sempurna	0	0
2	9,5 to 10,5	Baik	0	0
3	10,5 to 11,5	Sedang	8	44
5	>11,5	kurang	10	56
Jumlah			18	100

Tabel. Distribusi Frekuensi Hasil Post Test

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frek Absolut	Frek Relatif (%)
1	<9,5	sempurna	0	0
2	9,5 to 10,5	baik	12	67
3	10,5 to 11,5	sedang	6	33
5	>11,5	kurang	0	0
Jumlah			18	100

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa latihan Boomerang Run mampu meningkatkan kelincahan secara signifikan. Surohmat dan Alex (2020:59) Menyatakan “Bahwa kelincahan pemain futsal dapat ditingkatkan dengan menggunakan latihan *Boomerang Run*.”. Karp (2006:78) “Pelatihan *Boomerang Run* adalah teknik yang melibatkan pengulangan proses pelatihan dalam berbagai tingkat kesulitan”.

Temuan penelitian ini menguatkan penelitian sebelumnya Roma Irawan, dkk (2021). Studi-studi ini juga menunjukkan bahwa berbagai jenis latihan ketahanan memiliki dampak besar pada pertumbuhan ketahanan. Secara teoretis, menurut Karp et al., (2006:78) “Pelatihan yang konstan adalah salah satu hal yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk menjadi lebih gesit”.

Menurut pratama dan umar (2020:549) “Dengan latihan *daya tahan* yang sistematis, dapat memperbaiki konsumsi oksigen maksimal dari 5% sampai 25%”. Menurut Ridwan dan Roma (2018:122) “Banyaknya konsumsi oksigen maksimal yang dapat diperbaiki, tergantung kepada status saat mulai latihan. Manfaat dalam penelitian ini adalah Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih bagi perkembangan ilmu keolahragaan. Studi ini dapat berfungsi sebagai sumber

informasi lebih lanjut untuk penelitian tentang bagaimana berbagai jenis latihan ketahanan memengaruhi *daya tahan*. Menurut Thomas et al., (2014:358) Menurut hasil penelitian, latihan *Boomerang Run* secara signifikan meningkatkan kelincahan seseorang dalam futsal, yang mendukung gagasan bahwa ini adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kelincahan.

Menurut Toby (2013:35) “Seseorang harus menjalani proses pelatihan yang panjang, terencana, metodis, terarah, dan berkelanjutan yang khusus untuk olahraganya agar dapat mencapai hasil maksimal”. Fauzal dan Arwandi (2019:301) “Di bawah pengawasan seorang pelatih, pemain terlibat dalam berbagai latihan psikologis (mental) dan fisik selama proses pelatihan dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kinerja”. Menurut Aziz dan donie (2017:132) “Dengan melakukan latihan menggunakan *Boomerang Run* Training secara terus menerus, kemampuan akan meningkat”.

Namun, untuk mencapai peningkatan kelincahan yang maksimal, seseorang harus termotivasi untuk mengikuti proses pelatihan dengan disiplin di samping menggunakan teknik pelatihan yang tepat (Alex Aldha Yudi, St. Irvan Charis, Sari Mariati (2019). Kemampuan seorang pelatih untuk meningkatkan daya tahan pemainnya tidak dapat dipastikan dengan memilih pendekatan dan format latihan yang terbaik kecuali ada dorongan kuat dari seseorang untuk mematuhi dan berkomitmen penuh terhadap prosedur latihan.

Pembahasan di atas mengarah pada kesimpulan bahwa latihan *Boomerang Run* memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan karena setiap hari, semua variasi gerakan atau materi yang digunakan akan diulang dengan beban dan intensitas yang semakin meningkat. Meskipun demikian, strategi, taktik, dan kondisi juga turut berperan dalam keberhasilan latihan *Boomerang Run* untuk mencapai hasil yang diinginkan.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan: terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Fartlek terhadap Peningkatan Daya tahan kecepatan Pemain Futsal RAMBATAN FC Tanah Datar. Kenaikan rata-rata dalam hasil pengujian awal dan akhir menunjukkan hal ini. Dengan

skor tes awal sebesar 36, peningkatan rata-rata dalam kapasitas untuk menjalankan latihan dengan tes daya tahan meningkat menjadi 41 (peningkatan sebesar 5). Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan dengan Fartlek Training meningkatkan skor tes Peningkatan Daya Tahan Kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, T., Aziz, I., S, A., & Arifan, I. (2023). Studi Tingkat Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola U-16. *Gladiator*, 3(1), 41-56. Retrieved from
- Alfarizi, M., Sin, T., Arwandi, J., & Edmizal, E. (2024). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Anak Bangsa Kota Padang. *Gladiator*, 4(1), 153-164. Retrieved from <http://gladiator.ppj.unp.ac.id/index.php/gldor/article/view/931>
- Ardo Okilanda , Bayu Iswana , Sugar Wanto (2020) “PELATIHAN PELATIH FISIK LEVEL I NASIONAL KONI OGAN KOMERING ULU” jurnal PKM Ilmu pendidikan Vol.3 No 2 Tahun 2020 ISSN Print/online: 2655-5069 2655-5077
- Bhardwaj, P. (2019). Types of sampling in research. *Journal of the Practice of Cardiovascular Sciences*, 5 (3), 157. https://doi.org/10.4103/jpcs.jpcs_62_19
- Cuesta-Valiño, P., Gutiérrez-Rodríguez, P., & LorancaValle,C. (2021). Sustainable management of sports federations: The indirect effects of perceived service on member's loyalty. *Sustainability* (Switzerland), 13(2), 1–24. <https://doi.org/10.3390/su13020458>
- Donie, D., Aida, A. N., Purnomo, E., Marheni, E., & Yendrizal, Y. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5(2), 147–154. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.971>
- Donie,dkk.(2019).Analisis Keterampilan Teknik Dribbling Sepakbola Klub Pspk Kecamatan Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Jurnal Patriot*, 1(1), 213-219
- Fitrah, A., Arifan, I., S, A., & Oktavianus, I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Bermain Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Pemain Sepakbola. *Gladiator*, 4(3), 486-497. Retrieved from
- Gafar, M., Sin, T., S, A., & Arifan, I. (2023). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Gladiator*, 3(3), 135-145. Retrieve
- Irawan, R, dkk. 2019. Penyusunan Bentuk Latihan Fisik dan Teknik Permainan Futsal Bagi Guru,Pelatih dan Pembina Futsal di Kabupaten Sijunjung.
- M.Ridwan, Roma Irawan, (2018) Validitas Dan Reliabilitas Tes Kondisi Fisik Pemain Klub Sepakbola (Ssb) . “Battery Test Of Physical Conditioning”, Vol 3 No 02 (2018): Performa Olahraga
- Muthusamy, A., Gajendran, R., & Thangavel, P. (2022). Anxiety Disorders Among Students of Adolescent Age Group in Selected Schools of Tiruchirappalli, South India: An Analytical Cross-Sectional Study. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 18(2), 144–151. <https://doi.org/10.1177/09731342221118248>
- Popovych, I., Kurova, A., Koval, I., Kazibekova, V., Maksymov, M., & Huzar, V. (2022). Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(3), 680– 689. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.03085>
- Schmidt, S. C. E., Gnam, J. P., Kopf, M., Rathgeber, T., & Woll, A. (2020). The Influence of Cortisol, Flow, and Anxiety on Performance in E-Sports: A Field Study. *BioMed Research International*, 2020, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2020/9651245>

- Walter, N., Nikoleizig, L., & Alfermann, D. (2019). Effects of self-talk training on competitive anxiety, self-Efficacy, volitional skills, and performance. *Sports (Basel)*, 7(6), 1–20
- Irawan, Roma; Okilanda, Ardo; Yudi, Alex Aldha; Arifan, Ikhwanul; Irawan, Andri (2024) The validity of basic futsal technique instruments for performance. *Si Fizjoterapia Polska*, 2024, Issue 1, p141, 1642-0136 Academic Journal
- Alex Aldha Yudi, St. Irvan Charis, Sari Mariati (2019) Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Lompat Jauh , *Jurnal Performa* Volume 4. Nomor 1. Juni 2019, ISSN (Cetak) : 2528-6102
- Roma Irawan, Subro Albi, Umar, Arsil, Anton Komaini, Didik Rilastiyo Budi (2021) Improving Instrument Test Passing and Controlling based Digital Futsal Athletes: Quantitative Study, *Webology*, Volume 19, Number 1, January, 2022, *Webology* journal