

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *SKIPPING ROPE* DAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA

Tanjung Yoga Nugraha*, Imam Syafi'i

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Tanjungyoga6@gmail.com

Abstrak

Sepakbola adalah olahraga yang sangat terkenal dan paling diminati oleh seluruh kalangan. Dalam sepakbola syarat fisik adalah bagian yang sangat krusial pada aspek latihan. Kelincahan adalah komponen syarat fisik yang krusial pada sepakbola buat merubah arah gerakan secara mendadak dan berhenti secara mendadak tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Banyak metode yang dipakai buat melatih kelincahan, diantaranya latihan *skipping rope* dan *boomerang run*. Penelitian ini bertujuan buat mengetahui dampak latihan *skipping rope* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian ini memakai desain eksperimen semu yang bertujuan menyebutkan dampak dan menganalisa penyebab terjadinya insiden sebelum dan selesainya diberikan perlakuan. Sumber data diperoleh menurut murid Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti yang berjumlah 30 pemain yang dibagi sebagai dua grup yg masing-masing grup terdiri menurut 15 orang. Hasil analisis memakai uji *paired sample t test* dalam latihan *skipping rope* diperoleh nilai $p(0,000) < \text{menurut } 0,05$, menggunakan output tadi bisa disimpulkan bahwa terdapat disparitas yg signifikan menurut latihan *skipping rope* terhadap kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti. Hasil uji kedua memakai uji *paired sample t test* dalam latihan *boomerang run* diperoleh nilai $p(0,000) < \text{dari } 0,05$, menggunakan hasil tadi bisa disimpulkan bahwa terdapat disparitas yang signifikan menurut latihan *skipping rope* terhadap kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti. Untuk persentase peningkatan kelincahan latihan *skipping rope* menerima persentase sebesar (5,95%) sedangkan untuk latihan *boomerang run* memperoleh persentase sebesar (6,34%). Dari hasil tadi bisa disimpulkan bahwa latihan *skipping rope* dan latihan *boomerang run* mempunyai dampak terhadap peningkatan kelincahan pemain.

Kata Kunci : Sepakbola, Kelincahan, Latihan *Skipping Rope*, *Boomerang run*

Abstract

Football is a sport that is very well known and most in demand by all circles. In football, physical requirements are a very crucial part of the training aspect. Agility is a vital component of the physical condition in football to change the direction of movement suddenly and stop suddenly without experiencing balance disorders. Many methods are used to train agility, including *skipping rope* and *boomerang runs*. This study aims to determine the impact of *skipping rope* and *boomerang run* on increasing agility. This study uses a quasi-experimental design that aims to mention the impact and analyze the causes of the incident before and after the treatment is given. The source of the data was obtained by students of the Surabaya Bhakti Football School, totaling 30 players who were divided into two groups, each group consisting of 15 people. The results of the analysis using the *paired sample t test* training *skipping rope* obtained a $p \text{ value } (0.000) < \text{according to } 0.05$, using the output above, it can be concluded that there is a significant disparity according to *skipping rope* on the agility of Surabaya Bhakti Football School players. The results of the second test using the *paired sample t test* in the *boomerang run* exercise obtained a $p \text{ value } (0.000) < \text{from } 0.05$, using the above results it can be concluded that there is a significant disparity according to *skipping rope* on the agility of the Surabaya Bhakti Football School players. For the percentage of increasing agility in *skipping rope*, the percentage is (5.95%) while for *boomerang run* training, the percentage is (6.34%). From these results, it can be concluded that *skipping rope* training and *boomerang run* training have an effect on increasing player agility.

Key words: Football, Agility, Practice *Skipping Rope*, *Boomerang Run*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas yang dilakukan secara sistematis guna mengembangkan potensi seseorang, selain itu, olahraga juga berperan relatif krusial bagi tubuh untuk menstimulasi tubuh supaya mempunyai tubuh yang kuat, sehat, dan bugar. Aktivitas olahraga melibatkan unsur fisik, teknik, mental pada penerapannya.

Sepakbola merupakan salah satu olahraga paling terkenal dan olahraga paling diminati pada dunia, dan olahraga ini mudah dipahami lantaran sepakbola sanggup dimainkan oleh seluruh kalangan dan seluruh gender. Alasan sepakbola menarik terletak dalam kealamian permainan tersebut (Azidman, 2017). Pertumbuhan sepakbola di Indonesia semakin hari semakin tinggi, apalagi tidak jarang ditemukan sepakbola dimainkan oleh golongan anak sekolah hingga rakyat umum. Di Indonesia sendiri dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan penduduk, sepakbola adalah cabang olahraga yang sangat diprioritaskan untuk di bina dan pembinaan sepakbola tadi harus melalui sebagian sesi berdasarkan pembinaan yang sangat bawah hingga pembinaan yang sangat rumit (Arifin & Warni, 2018)

Dalam olahraga sepakbola kondisi fisik memang bagian yang sangat penting pada aspek latihan teknik, taktik, dan mental. Kondisi fisik yang prima sanggup mendukung tugas atlet pada latihan atau pertandingan menjadi lebih maksimal. Latihan kondisi fisik wajib diatur dengan baik dan sempurna dan ditujukan buat menaikkan kondisi fisik dan kapasitas fungsional tubuh pada melakukan aktifitas olahraga dan memungkinkan atlet buat mencapai prestasi yang tinggi. Dalam peningkatan permainan sepakbola, teknik dasar erat kaitannya dengan kemampuan mengkoordinasi gerakan fisik, taktik, dan mental (Daryanto dan Hidayat, 2015).

Dalam sepakbola diperlukan teknik dasar buat mendapatkan permainan yang baik, bahkan pemain menggunakan teknik dasar yang baik cenderung bermain sepakbola dengan baik. Beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai oleh pemain diantaranya *passing, heading, shooting, dribbling* (Hariyanto dan Sudjana, 2015)

Permainan sepakbola adalah permainan yang menuntut pemainnya wajib memiliki kondisi fisik yang baik, lantaran pemain wajib mempunyai kelincahan dan daya ledak eksplosif buat melakukan

serangan juga melakukan bertahan. Menurut Arifin dan Warni (2018) permasalahan keadaan fisik yang terjadi pada permainan sepakbola khususnya kelincahan, bahwa masih sedikit pengetahuan pelatih mengenai metode melatih kelincahan sepakbola. Perihal yang kerap terjadi adalah latihan kelincahan yang dilakukan tanpa adanya daya ledak otot tungkai sebagai akibatnya kelincahan dan kecepatan atlet sepakbola tidak bisa maksimal. Menurut Hamzah (2019) kelincahan adalah keterampilan mobilitas atau skill yang diperlukan pemain sepakbola buat merubah mobilitas pada kecepatan yang tinggi. Sedangkan dari Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan adalah kemampuan seorang buat mengganti posisi tubuh atau gerakan tubuh dengan cepat ketika melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan pemain, meskipun pelatih sudah menggunakan program latihan yang baik jika ada beberapa faktor tertentu maka kelincahan pemain tidak bisa maksimal. Menurut Depdiknas (2000) yakni kekuatan otot, kekuatan, tenaga ledak otot, waktu respon, keseimbangan, koordinasi. Adapun aspek lain yang pula mempengaruhi adalah tipe badan, usia, jenis kelamin, berat tubuh, kelelahan.

Kelincahan dapat dilatih secara konsisten dan sudah terprogram dan tersstruktur dan tidak bisa asal membuat program latihan kelincahan untuk melatih kelincahan pemain, menurut Widiastuti (2015: 137-159) bahwa dalam melatih kelincahan bisa menggunakan latihan seperti berikut *Zig-Zag Run, Shuttle Run, Illinois Obstacle Test, Dodging Run, Hexagonal Obstacle Test, Agility Cone or Compass Drill, 505 Agility Test, Side-Step Test, Arrowhead Agility Drill, Box Drill, 20 Yard Agility Test, 20 Yard Shuttle Test, AFL Agility Run, 3-Cone Shuttle Drill Test, Fitness Test, Lane Agility Drill, Shuttle Cross Pick-Up*.

Keberagaman bentuk latihan tersebut memiliki tujuan untuk melatih kelincahan. Pemain menggunakan kelincahan yang baik akan membentuk kinerja yang maksimal ketika bertanding. Performa yang maksimal akan memberikan pemain tadi sebuah prestasi. Kelincahan atlet tidak terlepas berdasarkan model latihan yg dipakai oleh pelatih. Setiap pelatih sanggup memilih contoh latihan yang akan digunakan buat melatih kelincahan pemain. pelatih wajib memperhatikan situasi dan kondisi, sumber

belajar, serta materi latihan dan karakteristik pemain supaya bisa tercapai tujuan yang maksimal, oleh karena itu, seorang pelatih wajib bisa mengaitkan taktik latihan, kebutuhan pemain, dan materi latihan dan Sumbernya yang saling terkait supaya tujuan latihan tercapai secara maksimal. (Arifin dan Warni, 2018).

Meskipun begitu, masih sering kali terlihat bahwa penerapan latihan kelincahan ini terdapat yang pasif, alhasil membuat pemain merasa jenuh karena pemain hanya melakukan gerakan yang sama setiap latihan sehingga latihan menjadi tidak maksimal. Padahal latihan kelincahan ini sangat penting untuk olahraga sepakbola, karena sepakbola sudah mengalami perubahan begitu cepat dari berbagai sisi bertahan ataupun menyerang.

Menurut uraian diatas dan pengamatan awal yang dilakukan dan ditulis oleh peneliti maka terdapat rumusan masalah apakah latihan *skipping rope* dan *boomerang run* dapat meningkatkan kelincahan pemain, latihan mana yang lebih baik untuk kelincahan, dan berapa besarnya pengaruh latihan tersebut dalam meningkatkan kelincahan pemain.

Hal ini menjadi permasalahan bagi peneliti bagaimana cara meningkatkan kelincahan pemain sepak bola dengan berbagai jenis latihan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin membuat perbandingan latihan *skipping rope* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

Hakikat Kondisi Fisik

Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah aspek yang krusial pada pada seluruh cabang olahraga, lantaran syarat fisik yang baik akan menunjang performa teknik, taktik, dan mental setiap pemain. Menurut Subarjah (2013) Kondisi fisik sangat membutuhkan perhatian spesifik dan sudah direncanakan dengan baik dan sistematis sebagai akibatnya bisa menaikkan bentuk fisik dan kapasitas tubuh menjadi lebih baik. Sedangkan berdasarkan Pujiyanto (2015) kondisi fisik adalah syarat yang diperlukan pada menaikkan prestasi pemain, bahkan mampu pula dikatakan menjadi kebutuhan dasar yang tidak sanggup untuk ditawar.

Melalui latihan kondisi fisik yang benar maka pemain bisa meningkatkan kualitas fisik dalam dirinya. Ketika pemain bisa meningkatkan kualitas kondisi fisiknya maka pemain akan dapat menunjang permainan individunya sendiri bahkan

bisa membantu permainan tim secara baik dan konsisten.

Latihan kondisi fisik harus dilakukan secara teratur dan sudah terprogram dengan baik, hal itu berguna untuk meningkatkan kondisi fisik pemain secara benar dan bertahap. Oleh sebab itu kondisi fisik sangatlah penting bagi pemain, karena bisa meningkatkan kualitas bermain individu bahkan bisa meningkatkan kualitas bermain secara tim.

Komponen Kondisi Fisik

Dalam permainan sepakbola pemain diwajibkan mempunyai kondisi fisik yang baik, lantaran pemain yang mempunyai syarat fisik yang baik akan lebih gampang untuk melakukan gerakan. Lantaran karakteristik dari sepakbola adalah gerakan yang lincah, cepat, dan bertenaga buat melakukan serangan ataupun bertahan. Menurut Subarjah (2013) komponen kondisi fisik sendiri terdiri dari beberapa komponen, contohnya: kekuatan, daya tahan, kelincahan (*agility*), kelentukan, kecepatan, power, dan keseimbangan.

a. Kekuatan

Kekuatan adalah komponen primer dan penting bagi olahraga, sebab kekuatan adalah daya penggerak primer untuk setiap kegiatan fisik pada olahraga, dan berperan untuk mencegah cedera pada pemain. Sedangkan menurut Arjuna (2019) tenaga, gaya atau ketegangan yang didapatkan oleh otot atau sekelompok otot selama kontraksi menggunakan beban penuh atau satu kali beban secara maksimal. Sepakbola adalah olahraga yang mengharuskan pemain melakukan hubungan fisik sehingga dengan kekuatan yang bagus pemain bola sanggup unggul bila terdapat kontak fisik perebutan bola dengan lawan

b. Daya tahan

Daya tahan tubuh merupakan kondisi tubuh yang bisa berfungsi dalam waktu yang lama tanpa merasa lelah yang berlebihan pada akhir aktivitas. (Subarjah, 2013). Sedangkan menurut Arjuna (2019) Daya tahan adalah kemampuan sekelompok otot buat melakukan kontraksi secara berturut-turut terhadap beban submaksimal selama periode waktu tertentu. Sepakbola adalah olahraga yang memakai waktu 2 x 45 menit sebagai akibatnya daya tahan sangat diperlukan

c. Kelincahan (*agility*)

Menurut Hamzah (2019) kelincahan ialah keterampilan gerak atau *skill* yang dibutuhkan oleh pemain sepakbola untuk merubah gerak dalam kecepatan yang tinggi. Sedangkan menurut Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan adalah

kemampuan seorang buat membarui posisi tubuh atau gerakan dengan cepat waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan adalah komponen yang penting dan dipakai pada olahraga. Dalam sepakbola sendiri kelincahan digunakan untuk menggiring bola dan dipergunakan untuk melewati lawan.

d. Kelenturan

Fleksibilitas merupakan kemampuan untuk melakukan gerak dengan gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara luas atau maksimal (Arjuna, 2019). Pemain yang mempunyai kelenturan yang bagus tidak akan mudah mengalami cedera karena memiliki elastisitas otot yang baik sehingga jika mengalami benturan atau kontak fisik akan menurunkan resiko untuk cedera.

e. Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan waktu sesingkat-singkatnya dan secepat-cepatnya (Ngatman & Andriyani, 2017). Sedangkan berdasarkan Arjuna (2019) kemampuan seorang buat melakukan gerakan yang sama secara berurutan dalam waktu yang singkat dan cepat. Dalam permainan sepakbola kecepatan adalah aspek yang relatif penting pada menyerang, bertahan, menggiring bola, mengejar lawan, pemain menggunakan kecepatan yang baik akan diunggulkan pada permainan.

f. *Power*

Power merupakan kemampuan otot pada tubuh untuk menggerakkan kekuatan maksimal yang ada di dalam tubuh dengan waktu yang cepat (Subarjah, 2013). Sedangkan menurut Ngatman dan Andriyani (2017) *Power* merupakan gabungan dari komponen fisik yaitu kekuatan dan kecepatan atau kekuatan otot maksimal dan kecepatan maksimal. Oleh karena itu, kekuatan berguna untuk performa maksimal dan dapat membantu atlet atau pemain bermain dengan kecepatan tinggi. *Power* dalam sepakbola sangat penting contohnya untuk menendang bola, sebab menendang bola merupakan kegiatan yang dilakukan selama pertandingan.

g. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi tubuh dalam keadaan diam maupun posisi tubuh dalam keadaan gerak (Ngatman dan Andriyani, 2017). Keseimbangan juga merupakan komponen fisik yang penting dalam sepakbola, jika pemain dengan keseimbangan yang buruk dan terjadi *body charge* pemain tersebut akan

terjatuh karena tidak memiliki keseimbangan badan yang bagus.

Hakikat Latihan

Pengertian Latihan

Latihan merupakan suatu proses atau usaha dalam meningkatkan kualitas kebugaran dan kemampuan seseorang untuk mencapai prestasi tertinggi. Menurut Budiwanto (2012) Latihan merupakan suatu proses pembentukan keterampilan pemain yang sistematis dan dilatih secara berulang-ulang, selama latihan dan beban latihan akan terus meningkat dan dilaksanakan dalam waktu yang lama. Program latihan sangat perlu disusun dan dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip latihan dan dilakukan secara sedikit demi sedikit dan teratur. Sukadiyanto (2011:5) Perangkat utama pada latihan harian buat menaikkan fungsi sistem organ tubuh manusia, sebagai akibatnya memudahkan atlet pada menyempurnakan gerakan. Oleh karena itu program latihan yang diterapkan haruslah sinkron dengan faktor fisik, psikologis dan karakteristik olahraga yang sedang dikembangkan oleh pemain atau atlet tersebut. Pelatih wajib bisa menaruh program latihan yang sinkron menggunakan cabang olahraga yang dikuasai oleh atletnya.

Latihan yang baik adalah latihan yang sudah direncanakan dengan baik dengan memperhatikan segala aspek yang dilatih karena latihan tidak bisa diberikan secara asal karena dapat mempengaruhi performa pemain bahkan bisa mengakibatkan pemain tersebut cedera. Menurut Lubis (2013:11) perencanaan program latihan merupakan pengarahan latihan selama jangka panjang. Proses latihan yang terprogram sangat berpengaruh terhadap kemampuan atlet sehingga potensi atlet bisa meningkat. Menurut Subarjah (2013) latihan bisa dikatakan baik apabila latihan tersebut sudah mencapai tujuan yang tepat dan sesuai. Latihan yang dilakukan sehari-hari sesuai program dan menggunakan beban yang terus bertambah guna mengembangkan dan kemampuan atlet tersebut, beban yang terus bertambah pada saat latihan akan menguras fisik atlet. Jika pemain tidak bisa beradaptasi dengan beban bertambah maka pemain tersebut akan mengalami gangguan yang buruk seperti gangguan dalam aspek fisik, psikologis dan mental pemain.

Komponen Latihan

Latihan mempunyai beberapa komponen yang wajib dijalankan setiap pelatih menggunakan melihat adaptasi anatomi, fisiologi, dan psikologi

atlet. Fase latihan wajib menerapkan komponen – komponen yang melihat berdasarkan segi ciri dan fungsional permainan cabang olahraga yang dilatih. Berikut merupakan komponen latihan yang ada dalam olahraga.

a. Volume

Menurut Bompas and Haff (2009:79) mengungkapkan “*volume is a primary component of training because it is a prerequisite for high technical, tactical, and physical achievement*”. Menurut Bompas volume merupakan komponen yang utama dari latihan, karena volume adalah komponen utama untuk latihan fisik, taktik, dan prestasi. Oleh sebab itu volume yang diterapkan harus sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

b. Intensitas

Menurut Bompas and Haff (2009:81) menyampaikan bahwa latihan yang melibatkan kecepatan yang diukur menggunakan meter per detik menggunakan rata-rata gerakan yang dilakukan setiap menitnya. Intensitas latihan mampu diukur memakai satuan kg atau kgm (satu kilogram diangkat menggunakan tinggi satu meter melawan berat).

c. Recovery

Recovery atau istirahat saat berlatih berguna untuk memberikan pemulihan kepada atlet saat latihan. *Recovery* dalam latihan harus diberikan supaya atlet tidak mengalami latihan yang berlebih atau *overload* sehingga atlet tidak mengalami cedera saat latihan. *Recovery* diberikan saat pergantian latihan atau antar set atau repetisi.

d. Interval

Interval atau istirahat sendiri hampir sama dengan *recovery* lantaran sama sama pemberian istirahat pada latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:29) perbedaan *recovery* dan interval adalah pada saat pemberian *recovery* harus antar seri, sirkuit. Prinsipnya pemberian ketika *recovery* lebih pendek daripada interval.

e. Repetisi

Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan atau keterampilan latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:30) repetisi merupakan jumlah ulangan yang dilakukan setiap latihan dalam tiap unit atau butir latihan.

f. Set

Set merupakan hal yang hampir sama dengan repetisi, namun set dan repetisi memiliki perbedaan. Repetisi merupakan pengulangan setiap satu unit latihan sedangkan set merupakan kumpulan dari jumlah repetisi.

g. Durasi

Durasi merupakan waktu keseluruhan dalam latihan. Yang dimulai dari pemanasan di awal hingga *cooling down* di akhir latihan.

h. Densitas

Menurut Bompas and Haff (2009:93) densitas latihan dapat didefinisikan sebagai frekuensi saat latihan di mana atlet melakukan pengulangan latihan per unit. Densitas bisa dikatakan baik jika aktivitas dan istirahat berjalan dengan baik atau seimbang.

i. Irama

Irama merupakan ukuran waktu yang menunjukkan kecepatan dalam satu latihan. Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:31) irama dalam latihan ada tiga macam, yaitu irama cepat, lambat dan sedang. Irama dalam latihan harus disesuaikan dengan tujuan dari latihan menurut cabang olahraga tersebut.

j. Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang wajib dilaksanakan dalam periode waktu tertentu, misalnya melakukan latihan 4 kali pada satu minggu. apabila ingin menambah beban latihan maka pelatih wajib meningkatkan frekuensi latihan sebagai lima kali pada seminggu.

k. Seri/sesi

Menurut Sukadiyanto dan Muluk (2011:47) sesi merupakan jumlah program latihan yang disusun dan harus dilakukan dalam satu kali pertemuan latihan.

Hakikat Kelincahan

Kelincahan atau Agility adalah komponen yang sangat krusial dan dibutuhkan dalam seluruh aktifitas olahraga yang membutuhkan kecepatan pada perubahan posisi tubuh, berdasarkan Widiastuti (2011) kelincahan adalah kemampuan seorang buat mengubah arah mobilitas tubuh tanpa mengalami hambatan keseimbangan. Kelincahan adalah gabungan dari beberapa unsur misalnya kecepatan, kekuatan, koordinasi, dan keseimbangan. Kelincahan sendiri dibagi sebagai 2 yaitu kelincahan generik dan spesifik apabila dicermati menurut segi anatomis, kelincahan generik melibatkan gerakan dari semua tubuh dan buat kelincahan spesifik hanya melibatkan beberapa bagian dari tubuh. Kelincahan generik terlihat dalam banyak sekali kegiatan olahraga, sedangkan kelincahan spesifik berkaitan menggunakan teknik gerakan tertentu (Roesdiyanto, 2008).

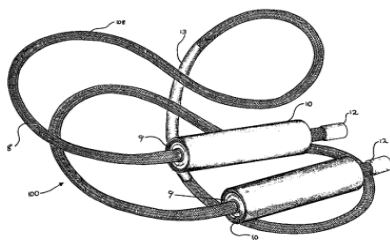
Dalam olahraga sepakbola sendiri pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan sanggup

menggerakkan tubuhnya dengan mudah sehingga sanggup melewati lawan. Pemain sepakbola dituntut untuk memiliki kelincuhan dan kecepatan yang baik, karena kelincuhan dan kecepatan merupakan kombinasi yang bagus dalam permainan sepakbola. Pemain yang memiliki kecepatan dan kelincuhan akan diunggulkan dalam permainan apalagi ketika pemain tersebut dapat memanfaatkannya untuk melewati lawan dengan mudah tanpa takut bola tersebut direbut oleh lawan. Ketika semua pemain memiliki kualitas tersebut maka kualitas permainan akan juga meningkat karena aliran bola akan lebih cepat dan menguntungkan bagi tim untuk mencetak gol.

Hakikat *Skipping Rope*

Skipping rope adalah latihan yang memakai tali dan meloncatinya berulang-ulang. Latihan ini adalah latihan yang paling gampang dilakukan lantaran tidak memerlukan area yang luas. Menurut solihin (2010) lompat tali adalah serangkaian gerakan melompati tali yang memakai kaki menjadi tumpuan yang dilakukan secara terus-menerus. *Skipping rope* merupakan latihan kardiovaskular, sehingga cocok digunakan untuk berbagai cabang olahraga. Manfaat *skipping rope* yaitu : mengurangi berat badan, daya tahan, koordinasi, dan kelincuhan (Aagaard, 2012). Sedangkan menurut Eler & Acar, (2018) latihan ini meningkatkan ritme, kecepatan, dan kekuatan otot statis atau dinamis selama latihan yang berulang atau konstan dan bisa mengembangkan keterampilan motorik.

Selain manfaat tersebut latihan *skipping rope* juga melatih otot tangan dan otot kaki bagian bawah lebih tepatnya otot tungkai yang berguna untuk meningkatkan kelincuhan pemain. Latihan ini cocok untuk latihan pemain sepakbola karena selain melatih daya tahan juga melatih kelincuhan. Menurut Scheunemann (2012) kelincuhan merupakan kemampuan pemain merubah arah gerak dengan kecepatan yang baik.



GAMBAR 1 SKIPPING ROPE (SUMBER: VEITCH SIMON 2011)

- Handle* atau pegangan skipping dipegang dikedua tangan
- Gerakkan pergelangan tangan memutar untuk memutar tali
- Melompat tidak terlalu tinggi
- Kedua telapak kaki selalu menghadap ke bah saat lompat
- Angkat dua kaki jika melakukan skipping dua kaki dan angkat kaki secara bergantian jika melakukan skipping satu kaki

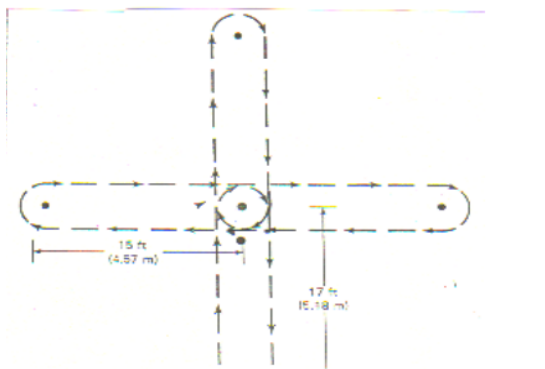
Hakikat *Boomerang Run*

Latihan *boomerang run* adalah latihan motor ability yang penting pada seluruh cabang olahraga, tidak terkecuali olahraga sepakbola. Semua teknik dasar pada olahraga sepakbola membutuhkan latihan ini lantaran sanggup menciptakan gerak mengubah arah yang maksimal dan cepat. Efektifitas latihan ini memungkinkan pemain menaikkan kelincuhan secara maksimal dan pula cepat. Menurut widiastuti (2011) bahwa kelincuhan adalah komponen yang krusial dan diperlukan hampir pada seluruh cabang olahraga.

Latihan *boomerang run* bertujuan buat melatih kelincuhan lantaran masih ada unsur yang ada di latihan tersebut adalah komponen kelincuhan yaitu lari mengganti arah, mengganti posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan. Latihan yang dilakukan berulang-ulang dan sistematis akan berdampak dalam perkembangan kelincuhan. Latihan *boomerang run* ini menuntut otot tungkai berkontraksi secara akselerasi saat melewati marker dengan kesulitan lebih tinggi. Menurut Giriwioyo (2012) ditinjau berdasarkan sudut pandang ilmu faal latihan teknik ini sanggup melatih koordinasi fungsi saraf dan menciptakan reflek gerakan yang cepat dan tepat.

Boomerang run sendiri mempunyai ukuran 5 m berdasarkan garis start. Tanda yang lain ditempatkan dalam 4,5 m diseberang tanda pertama. Tanda kerucut lain ditempatkan dalam 4,5 m pada samping tanda pertama berdasarkan garis start.

Berikut adalah contoh gambar dari *Boomerang Run*:



GAMBAR BOOMERANG RUN (SUMBER: A. PASARIBU2015)

Pelaksanaan:

Orang pertama lari ke arah titik atas dan berkelok kemudian belok ke kiri melingkari titik sebelah kanan dan berputar di tengah melingkar dan kembali ke garis finish.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang memakai perlakuan terhadap sampel. Penelitian ini memakai uji dengan alat ukur yang sesuai dengan penelitian yang akan dilaksanakan dan pula melakukan sebuah perlakuan spesifik yang didasari oleh sebuah teori pada perlakuan tersebut. Menurut Mahardika, (2015:171) Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan memakai atau mencobakan suatu kondisi tertentu sesuai dengan pedoman teori yang melandasinya dan dimanipulasi secara sadar oleh peneliti. Jenis penelitian yang dipakai oleh peneliti merupakan desain eksperimen semu atau *quasi experiment design* yang bertujuan mengungkapkan efek dan menganalisa penyebab terjadinya insiden sebelum dan selesainya diberikan perlakuan atau treatment. Penelitian semu adalah penelitian dimana seseorang peneliti tidak mampu mengontrol secara penuh terhadap sampel penelitiannya..

Teknik Pengumpulan Data.

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar buat mendapatkan data yang diharapkan oleh peneliti buat menjaring informasi kuantitatif dari responden sesuai dengan ruang lingkup penelitian (Nazir, 2005). Sebelum

melakukan penelitian, metode yang digunakan oleh peneliti adalah melakukan pengamatan langsung ke tempat penelitian yang bertujuan buat melihat kondisi lapangan. kegiatan dalam melakukan pengamatan diantaranya:

1. Melakukan koordinasi dengan ketua maupun pengurus SSB Surabaya Bhakti tentang pelaksanaan penelitian ini.
2. Menentukan subjek yang digunakan dalam penelitian, yaitu pemain yang berusia 15 tahun.
3. Memberikan pengarahan kepada subjek tentang apa saja yang akan dilakukan dalam penelitian.

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Berikut langkah-langkah yang akan digunakan dalam penelitian:

- a. *Pre-test* menggunakan tes *Illinoist agility test* yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan pemain
- b. Pembagian kelompok latihan untuk menentukan kelompok yaitu dengan menggunakan teknik *ordinal pairing*, teknik ini merupakan cara untuk menentukan kelompok berdasarkan ranking dan menggunakan pola huruf “S” sehingga terjadi keseimbangan dalam pembuatan kelompok. Berdasarkan teknik tersebut maka akan terbentuk kelompok seperti berikut:
Kelompok A : 1 4 5 8 9 12 13 16 17 20 21 24 25 28 29
Kelompok B : 2 3 6 7 10 11 14 15 18 19 22 23 26 27 30
- c. Latihan *skipping rope* dan *boomerang run* ini dilaksanakan selama 16 pertemuan, dan setiap minggu dilakukan 3 kali pertemuan
- d. *Post-test* dilakukan dengan menggunakan tes *illinois agility test* untuk mengetahui hasil kelincahan setelah melakukan program selama 16 kali.

Bentuk penelitian ini menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui kelincahan pemain sebelum dan sesudah melakukan latihan *skipping rope* dan *boomerang run* selama 16 pertemuan.

Objek Tempat dan Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Surabaya Bhakti, Surabaya. Penelitian ini berlangsung mulai dari tanggal 3 November 2021 sampai 10 Desember 2021.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini merupakan pemain dari SSB Surabaya Bhakti yang berusia 15 tahun dan sedang berlatih atau masih menjadi pemain dari SSB Surabaya Bhakti.

Instrumen Penelitian

1. Tes Kelincahan (*Illinois Agility Run*)

Pelaksanaan tes akan dilakukan sebelum pemberian latihan dan pula akan diberikan sesudah melakukan latihan. Tes awal bertujuan buat mengetahui tingkat kelincahan pemain sebelum menerima latihan. Tes akhir diberikan sesudah pemain menerima latihan yang bertujuan buat mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil dari kedua latihan tersebut. Kemudian data menurut hasil tes diolah memakai SPSS buat mengetahui dan mengkaji hasil penelitian tersebut.

a. Tujuan

Untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki oleh pemain SSB Surabaya Bhakti usia 15 tahun

b. Peralatan Pelaksanaan Tes

1) 8 *markers/cone*.

2) Alat ukur (meteran).

3) *Stopwatch*.

4) Peluit.

5) Buku

6) Ballpoint/spidol

c. Prosedur Pelaksanaan Tes

Orang pertama bersiap pada garis start, pada saat ada aba-aba “ya” orang tadi lari secepat-cepatnya menuju cone B dan wajib memutar cone, lalu kembali menuju cone pertama kemudian melakukan lari zig-zag hingga ke cone keempat. Berputar dalam cone keempat lalu zig-zag pulang menuju cone pertama. Berputar ke kiri dalam cone pertama lalu lari menuju cone C dan berputar menuju garis finish atau cone D (Pasaribu, 2015)

d. Penilaian

Skor merupakan hasil dari waktu tempuh terbaik yang diambil dari *start* sampai dengan finish.

Teknik Analisis data

Teknik analisis data yang dipakai pada penelitian terdapat dua cara, yaitu menggunakan perhitungan manual atau memakai komputer SPSS. Sejalan menggunakan tujuan yang dilakukan pada penelitian yaitu mengkaji terdapat tidaknya efek latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan, oleh karena itu analisis data

penelitian ini memakai statistik deskriptif. Dengan mempertimbangkan jenis data yang ada dalam penelitian ini, maka yang digunakan adalah mean, standar deviasi, uji *paired sample t test*, *independent sample t test* dan uji perhitungan ada tidaknya peningkatan dengan menggunakan perhitungan manual atau menggunakan program komputer SPSS.

Data yang terkumpul akan dianalisa dalam bagian, yaitu analisis statistik deskriptif, pengujian hipotesis, dan uji hitung peningkatan.

1. Statistik Deskriptif

Statistik Deskriptif merupakan statistik yang berfungsi untuk mendeskripsikan data yang sudah dilakukan oleh peneliti. Perhitungan statistik terdiri dari mean, median, modus, desil, dan standar deviasi. Data yang ada akan dijelaskan dalam bentuk tabel atau diagram (Sugiyono, 2014).

2. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah upaya yang digunakan buat mengetahui apakah data penelitian yang peneliti ambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji ini memakai Shapiro Wilk memakai bantuan SPSS dikarenakan jumlah sampel kurang dari 50. Jika $\text{sig.} > 0,05$ maka data terdistribusi dengan normal. Sebaliknya, apabila $\text{sig.} < 0,05$ maka data tidak terdistribusi dengan normal

3. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis ini memiliki tujuan untuk menentukan output menurut suatu perlakuan memakai menghitung data pre-test dan post-test, apakah dari output akhir tersebut masih ada perbedaan atau tidak.

Untuk menguji terdapat atau tidaknya dampak latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan pada masing-masing kelompok, maka menggunakan uji *t* sampel berpasangan menggunakan penolakan hipotesis pada $\alpha = 0,05$.

Untuk menguji masih ada atau tidaknya perbedaan efek latihan skipping rope dan boomerang run terhadap peningkatan kelincahan antar kelompok, maka menggunakan statistik independent sample *t test* pengambilan keputusan jika $\text{Sig. (2-tailed)} > 0,05$ dan bila $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$

maka pengambilan keputusan masih ada perbedaan pengaruh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Kelincahan Dengan Latihan *Skipping Rope*

Hasil deskriptif data pada penelitian kelincahan pada kelompok latihan *skipping rope* dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 1. Data Hasil Statistik Deskriptif *Skipping Rope*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	17,45	16,41
Median	17,63	16,38
Mode	16,13	15,23
Std. Dev	0,76	0,6

Deskripsi Data Kelincahan Dengan Latihan *Boomerang Run*

Hasil deskriptif data pada penelitian kelincahan pada kelompok latihan *boomerang run* dapat diuraikan sebagai berikut :

Tabel 2. Data Hasil Statistik Deskriptif *Boomerang Run*

	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Mean	17,447	16,34
Median	17,440	16,43
Mode	16,26	15,25
Std. Dev	0,74	0,59

Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5%	Keterangan
Data kelincahan dengan latihan <i>Skipping Rope</i>	Pretest	0,594	0,05	Normal
	Posttest	0,850	0,05	Normal
Data kelincahan dengan latihan <i>Boomerang Run</i>	Pretest	0,809	0,05	Normal
	Posttest	0,967	0,05	Normal

Dari data diatas bisa didapatkan bahwa nilai $p > 0,05$, sehingga bisa disimpulkan bahwa data tersebut terdistribusi dengan normal.

Uji Hipotesis

a. Pengaruh Latihan *Skipping Rope* Terhadap Kelincahan

Uji hipotesis penelitian ini buat mengetahui dampak latihan *skipping rope* terhadap kelincahan pemain SSB Surabaya Bhakti. Dalam penelitian ini memakai uji paired sample t test, buat hasil sanggup dilihat pada tabel bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji *Paired sample T test Skipping Rope*

<i>Pretest - Posttest</i>	Df	t	P	Sig 5%
Pengaruh latihan <i>skipping rope</i> terhadap kelincahan	14	6,948	0,000	0,05

Berdasarkan hasil analisis uji t pada hipotesis, maka diperoleh nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata atau signifikan antara hasil latihan *skipping rope* pada data *pretest* dan *posttest*.

b. Pengaruh Latihan *Boomerang Run* Terhadap Kelincahan

Uji hipotesis penelitian ini buat mengetahui efek latihan *boomerang run* terhadap kelincahan pemain SSB Surabaya Bhakti. Dalam penelitian ini memakai uji paired sample t test, buat hasil sanggup dipandang pada tabel bawah ini :

Tabel 5. Hasil Uji *Paired sample T test Boomerang Run*

<i>Pretest - Posttest</i>	df	t	P	Sig 5%
Pengaruh latihan <i>boomerang run</i> terhadap kelincahan	14	7,922	0,000	0,05

Berdasarkan hasil dalam tabel tadi, maka diperoleh nilai $p (0,000) < 0,05$, hasil tadi menerangkan bahwa masih ada perbedaan yang konkret atau signifikan antara hasil latihan *boomerang run* dalam data *pretest* dan *posttest*.

c. Uji *Posttest* Latihan *Skipping Rope* dan *Boomerang Run*

Tabel 6. Hasil Uji *Independent Sample T test*
Uji *Independent Sample T test*

<i>Posttest</i>	Df	t	P	Sig 5%
Hasil data <i>posttest</i> dari latihan <i>skipping</i> <i>rope</i> dan <i>boomerang run</i>	28	0,326	0,747	0,05

Dari hasil tabel diatas diketahui bahwa nilai p (0,747) > dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari hasil *posttest* latihan *skipping rope* dan *boomerang run*.

d. Perbedaan Peningkatan Kelincahan Antara Latihan *Skipping Rope* Dan *Boomerang Run*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan persentase, maka dilakukanlah perhitungan peningkatan menggunakan rumus persentase.

$$\text{Peningkatan persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100$$

Tabel 7. Persentase Peningkatan Kelincahan

Variabel	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Mean Differ ent	Present ase Pening katan
Data kelincahan dengan latihan <i>skipping</i> <i>rope</i>	17,45	16,41	1,04	5,95%
Data kelincahan dengan latihan <i>boomerang</i> <i>run</i>	17,44 7	16,34	1.107	6,34%

Dari hasil tabel diatas diperoleh persentase peningkatan dengan latihan *skipping rope* sebesar 5,95%, sedangkan untuk latihan *boomerang run* memperoleh peningkatan persentase sebesar 6,34%. Dari hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa latihan *boomerang run* lebih efektif karena memiliki peningkatan persentase yang lebih besar dari latihan *skipping rope*.

Pembahasan

Skipping rope merupakan latihan yang melibatkan otot yang menyeluruh pada bagian tubuh hingga kaki, selain itu latihan ini juga merupakan latihan kardiovaskular sehingga bisa digunakan untuk latihan yang berat. Pada saat latihan *skipping rope* otot bagian kaki akan mengalami efek yang terjadi oleh lompatan, sehingga otot kaki akan menjadi lebih kuat dan berefek baik untuk kelincahan dan keseimbangan pemain.

Berdasarkan hasil analisis uji t pada hipotesis, maka diperoleh nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata atau signifikan antara hasil latihan *skipping rope* pada data *pretest* dan *posttest*.

Boomerang Run adalah latihan yang memfokuskan dalam kecepatan lari dengan memakai percepatan atau akselerasi yang semakin tinggi & ketangkasan buat melewati rintangan. Latihan yang diberikan wajib sinkron atau menyerupai gerakan pada olahraga yang dimainkan. Lantaran menggunakan latihan yang sama akan memberikan perubahan bentuk peningkatan otot khususnya otot tungkai. Latihan yang dilakukan secara sistematis akan berdampak dalam perkembangan mobilitas pemain khususnya kelincahan lantaran kelincahan adalah aspek paling krusial pada sepakbola (Daryanto dan Hidayat, 2015).

Dari hasil uji hipotesis menggunakan *paired sample t test*, maka diperoleh nilai p (0,000) < dari 0,05, hasil tadi menerangkan bahwa masih ada perbedaan yang konkret atau signifikan antara hasil latihan *boomerang run* dalam data *pretest* dan *posttest*.

Latihan *skipping rope* dan *boomerang run* merupakan bentuk latihan kelincahan. Kelincahan merupakan komponen paling utama dalam olahraga tidak terkecuali dalam olahraga sepakbola. Menurut Hamzah (2019) kelincahan merupakan keterampilan gerak atau *skill* yang diperlukan pemain sepakbola untuk merubah gerak dalam kecepatan yang tinggi. Sedangkan menurut Daryanto dan Hidayat (2015) kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh atau gerakan tubuh dengan cepat saat melakukan gerakan tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran. Latihan *boomerang run* ini lebih efektif dibandingkan dengan latihan *skipping rope* karena hasil persentase peningkatan kelincahan menunjukkan bahwa hasil dari latihan *boomerang run* memiliki persentase sebanyak

6,34% sedangkan latihan *skipping rope* memiliki persentase sebanyak 5,95%. Sehingga latihan *boomerang run* lebih diutamakan daripada latihan *skipping rope*.

Sedangkan untuk perbedaan *posttest* dari latihan *boomerang run* dan *skipping rope* tidak memiliki hasil yang tidak jauh beda karena hasil dari uji hipotesis menggunakan *independent sample t test* menunjukkan nilai $p (0,747) > \text{dari } 0,05$, sehingga dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *skipping rope* dan *boomerang run*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya bisa diperoleh konklusi sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan latihan *skipping rope* terhadap pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan latihan *boomerang run* terhadap kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti.
3. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara latihan *skipping rope* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sekolah Sepakbola Surabaya Bhakti.

Saran

Latihan *skipping rope* dan *boomerang run* bisa dilakukan secara bergantian atau bahkan bisa digunakan sebagai latihan alternatif untuk melatih kelincahan pemain sepakbola. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam lagi mengenai latihan *skipping rope* dan *boomerang run* untuk melatih kelincahan pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Aagaard, M. (2012). *Rope Jumping Fitness The Complete Guide To Jump Rope Fitness*.

Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *17 No 2*, 63.

Arjuna, F. (2019). Gambaran Komponen Fisik Predominan (Komponen Fisik Dasar) Pelatih Sso Real Madrid Fik Uny Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, *2*(1), 47.

Azidman, L. (2017). *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *1* (1) 2017. *1*(1), 35–39.

Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga.

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(12), 201–212.
<https://journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>

Depdiknas. (2000). *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. 6.

Eler, N., & Acar, H. (2018). The effects of the rope jump training program in physical education lessons on strength, speed and VO 2 max in children. *Universal Journal of Educational*

Hamzah. (2019). Hubungan Antara Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Di Klub SSB Gemilang. *Jurnal Olahraga Indragi (JOI)*, *4*(1), 57–69.

Hariyanto, A. Z. U. E., & Sudjana, I. N. (2015). Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola Ssb Pas-Itn Kabupaten Malang. *25*, 31–38.

Ngatman, & Andriyani, F. D. (2017). Tes Dan Pengukuran Untuk Evaluasi Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. *148*, 148–162.

Pasaribu, A. M. N. (2015). Tes dan Pengukuran OLahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 261.

Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini Di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, *2*(1), 38–42.

Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion*, *53*(9), 266–276.

Scheumann, Timo. 2010. Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain dan Pelatih Malang: Penerbit DIOMA

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Bompa, Tudor O & Haff, G Gregory. 2009. *Preidization*. United State: Human Kinetics.

Bompa, Tudor, and Carlo Buzzichelli. 2015. *Periodization Training for Sports-3rd Edition*

- Sugiyono. 2014. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Nazir, Moh. 2005. *Metodologi Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Solihin, A.O. dkk. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Giriwijoyo, H.Y.S Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga). Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. PT. Bumi Timur Jaya.
- Roesdiyanto & Setyo Budiwanto. 2008. Dasar – dasar Kepeleatihan Olahraga. Malang : Laboratorium Ilmu Keolahragaan.
- Mahardika, I Made Sriundy, 2015. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*.
- Sukadiyanto dan Muluk, Dangsina. 2011. *Melatih Fisik*. Bandung: LUBUK AGUNG.