

## **PENGARUH LATIHAN *ENVELOPE RUN* DAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA**

Mochamad Zakky Mobarok  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: mubarokzakky@gmail.com

### **Abstrak**

Pelatihan dengan penerapan bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* melalui metode latihan repetisi diduga akan membantu atlet meningkatkan kemampuan kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manakah diantara bentuk latihan *envelope run* dengan *boomerang run* yang memberikan pengaruh lebih baik dan signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan populasi dan sampel 30 pemain Liga Santri Nusantara dari PP Darul Ma'arif Indramayu. Untuk pengujian hipotesis menggunakan *paired samples test* dan *independent samples test*. Bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Tetapi, latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

**Kata kunci:** *latihan envelope run, latihan boomerang run, kelincahan, sepak bola.*

## **THE EFFECT OF ENVELOPE RUN AND BOOMERANG RUN EXERCISE ON AGILITY OF SOCCER PLAYERS**

Mochamad Zakky Mobarok  
STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu  
email: mubarokzakky@gmail.com

### **Abstract**

Training with the application of the envelope run and boomerang run exercises through the repetition exercise method is expected to help the athlete improve the agility of the soccer player. The purpose of this research is: To know which among the form of envelope run exercise with boomerang run that gives better and significant influence to the increasing of soccer player agility. The method used in this study is an experiment with population and sample 30 players Liga Santri Nusantara from PP. Darul Ma'arif Indramayu. To test the hypothesis using paired samples test and independent samples test. The shape of the envelope run exercise and the boomerang run exercise affect the agility of the soccer player. However, envelope run exercises have a better and more significant effect compared to boomerang run exercises on increasing the agility of soccer players.

**Keywords:** *envelope run exercise, boomerang run exercise, agility, soccer.*

## Pendahuluan

Dalam permainan sepak bola aspek kondisi fisik merupakan bagian terpenting sebagai pendukung aspek latihan teknik, taktik dan mental. Kondisi fisik akan menentukan dalam mendukung tugas atlet dalam sebuah pertandingan sehingga dapat tampil secara maksimal. Menurut Harsono (1988, hlm. 153) menjelaskan bahwa kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Program latihan kondisi fisik perlu direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Permainan sepak bola menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif untuk membantu dalam melakukan variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang prima. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola adalah daya tahan otot, power dan kelincahan. Mengenai hal ini, Harsono (1988, hlm. 204) menjelaskan bahwa komponen fisik yang diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola antara lain; kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, kelincahan dan power. Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik bagi atlet sepak bola, khususnya komponen kelincahan, maka latihan-latihan yang diberikan harus dapat meningkatkan kemampuan kelincahan itu sendiri. Menurut Wilmore (dalam Harsono, 1988, hlm. 171) menjelaskan bahwa *the ability to change direction rapidly while maintaining total body balance and awareness of body position*. Maksudnya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Kemudian Nurhasan (2000, hlm. 146)

menjelaskan bahwa kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.

Dari kedua konsep di atas, peneliti merujuk pada kedua teori itu yang melihat bahwa kemampuan kelincahan untuk pemain sepak bola sangat diperlukan karena banyaknya gerakan mengubah arah dengan cepat saat melakukan variasi serangan maupun dalam melakukan pertahanan. Oleh karena itu latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah suatu model latihan yang menuntut pelakunya mampu mengubah arah dengan cepat, bergerak dari satu tempat ke tempat lain dan tidak kehilangan keseimbangan. Dengan kelincahan yang baik dapat dilihat ketika seorang pemain dapat bergerak dengan lincah ke segala arah sesuai dengan tujuan yang akan dicapai. Dalam permainan sepak bola, kemampuan kelincahan sangat berperan dalam memberikan dukungan ketika pemain harus mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Dengan kemampuan kelincahan yang baik, seorang pemain memungkinkan dapat melewati sergapan lawan, karena ketika satu lawan satu ruang gerak pemain untuk melewati lawan dengan ruang geraknya sangat terbatas karena penjagaan yang ketat (*pressure*) dari lawan. Kemampuan kelincahan yang dilakukan oleh pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam sebuah proses latihan dibutuhkan sebuah metode latihan yang tepat sebagai salah satu faktor untuk meraih prestasi maksimal. Salah satu metode latihan yang sering digunakan oleh pelatih-pelatih yaitu metode repetisi, metode latihan ini dilakukan dengan penerapan pengulangan yang banyak agar tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Metode repetisi merupakan

metode yang menggunakan pola pengulangan dengan istirahat yang bervariasi. Seperti yang dijelaskan oleh Sidik (2011) tentang metode latihan repetisi bahwa metode repetisi adalah metode latihan yang menekankan pada unsur pengulangan (repetisi) dengan durasi istirahat (*rest Interval*) dan jarak (*distance*) yang tetap atau bervariasi. Untuk istirahat latihan antar repetisi dan set tergantung pada masa pemulihan denyut nadi (kembali pada denyut nadi latihan inti).

Ketika berbicara prestasi dalam olahraga khususnya permainan sepak bola, maka kemampuan fisik menjadi bagian penting dari sebuah proses latihan untuk mencapai prestasi maksimal. Menurut Bumpa (1999, hlm. 54) mengemukakan *physical training is one of the most important ingredient to archive high performance*. Berarti jelas bahwa salah satu unsur penentu prestasi puncak salah satunya adalah kemampuan kondisi fisik. Sejalan dengan hasil penelitian Milanovic (2013) bahwa latihan SAQ (*speed, agility, quickness*) merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan kelincahan dengan dan tanpa bola untuk pemain sepak bola di usia muda dan dapat dimasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

Adapun bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zigzag run, Illinois run, envelope run, dodging run, obstacle run, boomerang run, squat thurst, down the line drill, dll*. Dalam pelaksanaannya bentuk latihan *envelope run* lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak, sedangkan bentuk latihan *boomerang run* lebih memfokuskan pada kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan. Berkaitan dengan hal tersebut, maka faktor kondisi fisik dari kelincahan sangat

penting dalam menunjang pemain sepak bola dalam meraih prestasi maksimal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini akan difokuskan pada bentuk-bentuk latihan kelincahan yaitu; latihan *envelope run* dan *boomerang run*. Hal inilah yang menjadi latar belakang penulis untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh bentuk latihan *envelope run* dan bentuk latihan *boomerang run* dengan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

## Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan *nonequivalent control group design*. Lokasi dan subjek penelitian ini adalah 30 pemain Liga Santri Nusantara dari PP Darul Ma'arif Indramayu. Adapun waktu penelitian dilaksanakan dalam waktu 3 (tiga) bulan dengan frekuensi pertemuan tiga kali setiap minggunya dengan *treatment* sebanyak 16 kali ditambah tes awal dan tes akhir sehingga jumlah pertemuan keseluruhan 18 kali dengan durasi pertemuan 120 menit. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak jumlah anggota populasi yaitu 30 orang, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Sehingga pengambilan sampel pun dilakukan melalui populasi sampling (*total sampling*). Berdasarkan kepada desain penelitian untuk menentukan kelompok A (*envelope run*) dan B (*boomerang run*) yang masing-masing kelompok terdiri dari 15 orang dengan menggunakan *sampling sistematis*. Instrumen penelitian merupakan alat atau tes yang digunakan untuk mengumpulkan data. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *zig-zag run test* dari Mackenzie (2005), yang memiliki tingkat validitas tes sebesar 0.99 dan tingkat reliabilitasnya sebesar 0.89.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

Dari hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemam-

puan kelincahan pemain sepak bola yang dapat dilihat pada Tabel 1. Pada Tabel 1 uji hipotesis dengan (df)  $n - 1 = 19$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya latihan *envelope run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Hal ini disebabkan latihan *envelope run* dalam pelaksanaannya lebih banyak mengandung unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak. Sehingga, dalam bentuk latihan *envelope run* dapat membantu dan memperbaiki peningkatan kemampuan kelincahan yang lebih baik. Dengan kata lain, bentuk latihan *envelope run* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola, ini sejalan dengan hasil penelitian Kumar (2013) *The effect of 6 week plyometric training group agility of collegiate soccer players. In the light of finding it was conclude that plyometric training improves agility of collegiate soccer players. This meta-analysis extends that the plyometric training improved times in the agility measures because of either better motor recruitment or neural adaptations.* Dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan kelincahan selama 6 minggu terhadap peningkatan kelincahan dan menjadikan sistem motorik menjadi lebih baik bagi pemain sepak bola. Sedangkan menurut Harsono (1988, hlm. 173) mengatakan bahwa di suatu ruang atau lapangan yang ditempatkan beberapa rintangan (*cone*) tugas atlet adalah untuk

secepatnya melalui rintangan-rintangan tersebut, baik dengan cara berlari secepatnya. Dari penjelasan diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan bentuk latihan *envelope run* dapat memberikan peningkatan kemampuan fisik dan penguasaan gerak yang sangat diperlukan dalam peningkatan kemampuan fisik pemain sepak bola khususnya kemampuan kelincahan.

Latihan *boomerang run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola yang dapat dilihat pada Tabel 2. Pada Tabel 2 uji hipotesis dengan (df)  $n - 1 = 19$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya latihan *boomerang run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Hal ini disebabkan latihan *boomerang run* dalam pelaksanaannya lebih banyak menitikberatkan pada kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan. Dalam hal ini, latihan *boomerang run* digunakan untuk melatih kecepatan dan ketangkasan seseorang dalam mengubah arah. Harsono (1988, hlm. 173) menjelaskan bahwa *boomerang run* yaitu atlet secepatnya berlari melingkari kelima titik dalam waktu yang telah ditentukan. Latihan ini, ada lima titik yang berbentuk bintang berjarak kira-kira 4 meter. Dengan demikian, maka latihan *boomerang run* berpengaruh dalam peningkatan kemam-

Tabel 1. *Paired Samples Test Envelope Run*

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
<i>Envelope Run</i>	20,606	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

Tabel 2. *Paired Samples Test Boomerang Run*

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
<i>Boomerang Run</i>	20,606	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

puan kelincahan pemain sepak bola. Latihan *boomerang run* memberikan pengembangan kualitas fisik, dan pengembangan kualitas gerak dalam peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Oleh karena itu, latihan *boomerang run* membantu pemain sepak bola dalam melakukan latihan-latihan yang khas untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan fisik khususnya kemampuan kelincahan, latihan *boomerang run* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola, karena kesesuaian antara latihan *boomerang run* dengan tuntutan konsep kelincahan yaitu pada perubahan arah secara tiba-tiba saat bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Perbedaan pengaruh latihan *envelope run* latihan *boomerang run* terhadap terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola, ini merupakan fakta bahwa efektivitas suatu latihan bergantung pada kesesuaian dengan tuntutan cabang olahraga. Dengan kata lain, latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan *boomerang run* terhadap terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola yang dapat dilihat pada Tabel 3. Pada Tabel 3 uji hipotesis dengan (df)  $n - 2 = 38$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka  $P\text{-value} < 0,05$  ( $0,00 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak, artinya latihan *envelope run* lebih berpengaruh daripada latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Disimpulkan bahwa latihan *envelope run* lebih berpengaruh daripada latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada

pemain sepak bola. Perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan tersebut disebabkan kesesuaian antara tes yang digunakan. Dengan bentuk latihan *envelope run* yang menekankan pada unsur-unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan dan koordinasi gerak, sedangkan latihan *boomerang run* hanya menekankan pada akselerasi atau percepatan dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan, sehingga pengaruh yang ditimbulkannya terhadap peningkatan kemampuan kelincahan akan berbeda. Maka, latihan *envelope run* sesuai dengan tuntutan gerak dan kriteria kelincahan yaitu bergerak dengan cepat saat terjadi perubahan arah gerak. Kaitannya dengan peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola yaitu dalam latihan *envelope run*, sampel melakukan lari secepatnya melewati dari titik satu ke titik yang lain, setiap kali sampai pada suatu titik yang berada di hadapannya, maka harus berusaha untuk secepatnya mengubah arah melewati titik berikutnya hingga menuju titik awal, begitu seterusnya. Hal ini membantu sampel terbiasa dengan perubahan arah gerak dalam kecepatan tinggi, sehingga kelincahannya terlatih sesuai dengan kebutuhan. Berkaitan pentingnya kelincahan bagi pemain sepak bola menurut Sucipto dkk (2000, hlm. 11) menjelaskan bahwa sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola. Seorang pemain sepak bola dituntut harus memiliki kelincahan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati

Tabel 3. *Independent Samples Test Boomerang Run*

Variabel	$t_{hitung}$	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
Gain Skor <i>Envelope Run &amp; Boomerang Run</i>	7,065	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

pemain lawan dan penjagaan yang ketat dengan ruang gerak yang sangat terbatas. Dengan demikian, hal tersebut dapat membedakan bahwa latihan *envelope run* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kurangnya keseriusan sampel dalam berlatih, dan keterbatasan waktu dalam latihan serta faktor-faktor lain yang menyebabkan adanya hasil latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run* yaitu dari faktor psikologi, di antaranya tingkat ketegangan dan kemampuan mengatasi tekanan dari dalam diri pemain seperti kecemasan, ambisi, dan emosi ketika melakukan latihan dan tes kemampuan kelincahan. Selain itu juga tingkat kemampuan berlatih dan pengalaman yang berbeda. Maka, dapat digambarkan bahwa latihan *envelope run* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan pada proses pelatihan sepak bola khususnya dalam peningkatan kelincahan, karena latihan *envelope run* dapat mengembangkan, meningkatkan, dan dapat menghasilkan dampak yang positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola.

### **Kesimpulan**

Bertitik tolak dari tujuan penelitian, yaitu ingin mengetahui pengaruh bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola, maka berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta pengujian hipotesis, dapat disimpulkan bahwa: 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *envelope run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola; 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola; 3) Latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan

latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

Bagi para pembina, pelatih, dan pemain sepak bola pada khususnya serta pembaca pada umumnya, dalam proses pelatihan sepak bola terutama untuk meningkatkan kemampuan kelincahan, maka sebaiknya diberikan latihan fisik yang tepat dan dilatih secara sistematis dan berulang-ulang sesuai dengan prinsip-latihan. Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat memberikan rekomendasi bagi para pelatih, pembina maupun pemain sepak bola bahwa bentuk latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run* tersebut dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola. Dalam penggunaannya kedua bentuk latihan tersebut hendaknya harus disesuaikan dengan kondisi dari sarana dan prasarana yang tersedia. Namun peneliti menganjurkan untuk menggunakan latihan *envelope run*, dengan latihan *envelope run* tersebut dapat memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola tanpa mengabaikan aspek latihan lainnya seperti; aspek teknik, taktik dan mental serta fungsional antropometrik. Dalam setiap proses penerapan latihan harus memperhatikan setiap metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan, dan norma-norma latihan dengan tepat untuk mendapatkan hasil latihan yang baik dan merupakan kunci penting untuk mendapatkan *peak performance* pemain.

### **Daftar Pustaka**

- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

- Kumar. R. (2013). *The Effect Of 6 Week Plyometrik Trainning Program On Agility Of Collegiate Soccer Players*. International Journal Of Behaviour Social And Movement Scieecs, 2 (1), hlm. 170-176.
- Lutan. R. (2007). *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori Dan Metode*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.
- Milanovic. Z. dkk. (2013). *Effects of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players*. Journal Medicine and Science in Sport and Exercise, 20, hlm. 97-103.
- Nurhasan. (2000). *Tes dan Pengukuran: Jurusan Pendidikan Kepeatihan Olahraga – FPOK UPI Bandung*.
- Sucipto (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sidik, D. Z. (2011). *Manfaat Pelatihan Harness Dalam Meningkatkan Kemampuan Aerobik dan Anaerobik*. [Online]. Diakses dari: <http://dizas424starperformance.blogspot.com/>