

PENGARUH BENTUK LATIHAN *ENVELOPE RUN* DAN *BOOMERANG RUN* DENGAN METODE LATIHAN REPETISI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

MOCHAMAD ZAKKY MUBAROK

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi

STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu

mubarokzakky10@gmail.com atau m.zakky@stkipnu.ac.id

ABSTRAK

Fokus kajian dalam penelitian ini adalah penerapan bentuk latihan *envelope run* dan *boomerang run* melalui metode latihan repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan *nonequivalent control group design*, teknik pengumpulan data menggunakan *illinois run test*. Populasi dan sampel berjumlah 22 pemain dari tim Liga Santri Nusantara 2018 Pondok Pesantren Darul Ma'arif Indramayu. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling jenuh*. Hasil penelitian menyatakan (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) Peningkatan kelincahan pemain sepak bola melalui latihan *envelope run* lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan peningkatan kelincahan melalui latihan *boomerang run*.

Kata Kunci : Metode latihan repetisi, kemampuan kelincahan, latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run*.

PENDAHULUAN

Sebuah prestasi olahraga merupakan suatu hasil yang di latar belakang oleh beberapa faktor dan salah satu diantaranya adalah proses dan pembinaan yang baik dan berkelanjutan. Hal ini mengandung arti bahwa pembinaan dilakukan secara bertahap dan disesuaikan dengan tingkat pertumbuhan dan kemampuan dasar atlet. Untuk itu, seorang pelatih harus mengetahui bagaimana penerapan pembinaan aktivitas fisik maupun teknik untuk usia muda agar mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan perkembangan dan pertumbuhan usianya.

Untuk mengoptimalkan penampilan dan menjamin keselamatan para atletnya, para pelatih harus secara teratur menyesuaikan diri dengan perkembangan terbaru dan mengubah proses latihannya. Menurut Satriya, dkk (2007, hlm. 2) menyatakan bahwa perubahan dapat terjadi apabila: 1) Memiliki

pemahaman atas prinsip-prinsip yang penting mengenai masing-masing bidang ilmu yang relevan; 2) Harus rajin mencari pengetahuan baru dalam keilmuan olahraga. Meskipun menjadi pelatih tidak perlu menjadi ilmuwan dalam arti sesungguhnya, tetapi untuk menjadi pelatih yang profesional, pelatih harus menjadi konsumen aktif informasi ilmiah dan menerapkannya dalam dunia pelatihannya.

Permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing regu terdiri dari 11 pemain. Permainan ini mempunyai tujuan yaitu untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha agar gawang sendiri terhindar dari kemasukan. Tim yang dinyatakan sebagai pemenang adalah tim yang mampu menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan. Mengenai pengertian sepak bola menurut Luxbacher (2008, hlm. 2) menyatakan bahwa: Permainan sepak bola adalah cabang olah raga yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan daerah gawang sendiri dan berusaha untuk menjebol gawang lawan sebanyak - banyaknya untuk menentukan hasil dan pemenangnya.

Permainan sepak bola menuntut para pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif untuk membantu dalam melakukan variasi serangan dan bertahan, sehingga membutuhkan dukungan kemampuan fisik yang prima. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di lapangan dengan waktu yang terbatas, belum kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi bermain sangat penting. Kesigapan pemain dalam mengambil keputusan harusnya diuji terus-menerus karena pemain dituntut memiliki kepekaan yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi yang amat sering terjadi sepanjang permainan.

Untuk menjadi pemain sepak bola yang berkualitas tentunya harus melewati berbagai tahapan latihan. Dijelaskan Bempa (1999, hlm. 36) bahwa: Tahapan-tahapan bentuk latihan yang ada di sepak bola dimulai dari usia 10-12 tahun baru pada tahap multilateral, umur 13-15 pada tahap spesialisasi, umur 18-24 tahun sudah pada prestasi puncak.

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.*” Artinya bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan kesadaran akan posisi tubuhnya. Selanjutnya Nurhasan (2007, hlm. 146)

menjelaskan bahwa: “Kelincahan menggambarkan kemampuan bergerak kesegala arah.”

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. Kemampuan kelincahan yang dilakukan oleh pemain sepak bola 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 atlet memiliki kemampuan fisik yang baik, maka atlet dapat memeragakan gerakan-gerakan yang ringan sampai berat dari santai sampai yang eksplosif dan dilakukan secara berulang-ulang, mampu menunda datangnya kelelahan dan mempercepat masa pemulihan parsial (pemulihan *on court*) maupun pemulihan total (pemulihan *out of court*). Oleh karena itu, proses pelatihan fisik pada hakikatnya adalah pelatihan untuk meningkatkan batas kemampuan maksimal atlet. Mengenai pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola menurut Sucipto dkk (2000, hlm. 11), menjelaskan bahwa: “Agilitas itu Sangat penting dalam bermain sepak bola seperti untuk menjaga, atau melepaskan diri dari penjagaan lawan, *dribbling* melewati lawan dan masih banyak lagi manufer-manufer yang membutuhkan agilitas dalam permainan sepak bola.”

Sesuai dengan uraian di atas tentang peranan kemampuan fisik khususnya kelincahan dalam cabang olahraga sepak bola merupakan salah satu faktor pendukung yang sangat berperan dalam meningkatkan prestasi dalam permainan sepak bola. 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.”

Dalam melaksanakan latihan *envelope run* dan *boomerang run* sebagai upaya meningkatkan kelincahan, maka seorang pelatih maupun atlet harus

memahami prinsip-prinsip latihan yang akan diterapkan dalam pelaksanaan kedua latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan yang dimaksud diantaranya adalah sistematis, berulang-ulang, beban lebih (*overload*), dan individualisasi.

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*. Maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh bentuk latihan *envelope run* dan bentuk latihan *boomerang run* dengan metode repetisi terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Mengenai metode eksperimen Sugiyono (2013, hlm. 72) menjelaskan bahwa: "... metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan". Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Dalam penelitian ini faktor yang dicobakan dan merupakan variabel bebas adalah latihan *envelope run* dan *boomerang run* terhadap kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.

Dalam melakukan penelitian eksperimen mempunyai berbagai bentuk desain, penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Penggunaan desain penelitian ini disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan yaitu menggunakan *Nonequivalent Control Group Design*. Sugiyono (2013, hlm 79) menjelaskan bahwa: "Desain ini hampir sama dengan *pretest-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dipilih secara random".

Lokasi subjek penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Indramayu. Waktu penelitian dilaksanakan dalam waktu 6 (enam) bulan, dimulai bulan Maret 2018 sampai dengan bulan Agustus 2018 dengan frekuensi pertemuan perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak empat kali dalam seminggu, jumlah pertemuan perlakuan (*treatment*) adalah 18 kali, tes awal kemampuan

kelincahan satu kali, pemberian program penelitian 16 kali dan tes akhir keterampilan kelincahan satu kali, serta setiap pertemuan perlakuan waktunya adalah selama 120 menit.

Populasi dalam penelitian ini adalah para siswa di Pondok Pesantren Darul Ma'arif Indramayu berjumlah 22 pemain yang dipersiapkan dalam menghadapi Liga Santri Nusantara 2018. Dikarenakan jumlah populasi yang hanya berjumlah 22 orang maka di dalam penelitian ini menggunakan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian. Sehingga Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *sampling jenuh*, seperti yang dijelaskan Sugiyono (2013, hlm 85) bahwa: "*Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana sensus semua anggota populasi dijadikan sampel."

Berkaitan dengan desain penelitian yang akan digunakan yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam penentuan kelompok penelitian, peneliti membagi sampel penelitian dengan menggunakan *sampling sistematis*. Sugiyono (2013, hlm 84) menjelaskan bahwa: "Sampling Sistematis adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan urutan dari anggota populasi yang telah diberi nomor urut. Misalnya anggota populasi yang terdiri dari 100 orang. Dari semua anggota itu diberi nomor urut, yaitu nomor 1 sampai dengan nomor 100. Pengambilan sampel dapat dilakukan dengan nomor ganjil saja, genap saja, atau kelipatan dari bilangan tertentu, misalnya kelipatan dari bilangan lima. Untuk ini maka yang diambil sebagai sampel adalah nomor 1, 5, 10, 15, 20, dan seterusnya sampai 100."

Berdasarkan pemaparan di atas maka dalam penentuan kelompok penelitian, peneliti memberikan nomor urut dari 1 sampai 22 kepada seluruh sampel, selanjutnya untuk membagi sampel kedalam kelompok eksperimen dengan urutan ganjil 1, 3, 5 sampai 21 dengan jumlah keseluruhan berjumlah 11 orang. Sedangkan untuk kelas kontrol dengan urutan genap 2, 4, 6 sampai 22 dengan jumlah keseluruhan berjumlah 11 orang.

Dalam pengumpulan data untuk mengetahui *pretest* dan *posttest* akhir sampel dalam penelitian ini menggunakan alat ukur untuk mengukur kemampuan kelincahan yaitu *illinois run test*. Tes mengukur kemampuan kelincahan (*illinois run test*) ini bersumber dari Mackenzie (2005, hlm. 62), yang memiliki tingkat validitas tes adalah 0.99 dan tingkat reliabilitasnya adalah 0.89.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.

Data yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran masih merupakan skor-skor mentah. Berdasarkan variabel penelitian harus selaras dengan rumusan

masalah penelitian, maka deskripsi data dalam penelitian ini dikelompokkan berdasarkan variabel yang diteliti. Data-data yang telah dibakukan tersebut dapat diperoleh dan dianalisis untuk menghasilkan suatu hubungan yang berarti melalui data-data tersebut. Data yang digunakan untuk di analisis adalah dari hasil *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian *treatment* dalam penelitian yaitu latihan *envelope run* dan *boomerang run*. Hasil pengolahan data akan dikemukakan secara terinci sebagai berikut:

1. Hasil Pengujian Hipotesis Penelitian.

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *envelope run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.

Untuk perhitungan hipotesis ke satu dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian

No	Variabel	t hitung	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
1.	<i>Envelope Run</i>	6.931	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

Berdasarkan Tabel diatas, untuk uji hipotesis ke satu dengan (df) $n - 1 = 10$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka $P\text{-value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) maka H_0 (Hipotesis Nol) ditolak, artinya latihan *envelope run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan.

- b. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola

Untuk perhitungan hipotesis ke dua dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel berpasangan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian

No	Variabel	t hitung	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
1.	<i>Boomerang Run</i>	5.892	0,000	$p < 0,05$	Signifikan

Berdasarkan tabel di atas uji hipotesis ke dua dengan (df) $n - 1 = 10$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka $P\text{-value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) maka H_0 (Hipotesis Nol) ditolak, artinya latihan *boomerang run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan.

- c. Latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.

Untuk perhitungan hipotesis ke tiga dengan menggunakan uji perbedaan rata-rata dua sampel tidak berhubungan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Penghitungan Uji Signifikansi Hipotesis Penelitian

No	Variabel	t hitung	Asym. Sig (p-value)	Kondisi	Keterangan
1.	Gain Skor <i>Envelope Run & Boomerang Run</i>	2.421	0,025	$p < 0,05$	Signifikan

Dapat dilihat pada tabel di atas uji hipotesis ke tiga dengan (df) $n - 2 = 20$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka $P\text{-value} < 0,05$ ($0,00 < 0,05$) maka H_0 (Hipotesis Nol) ditolak, artinya latihan *envelope run* lebih berpengaruh daripada latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola atau dengan kesimpulan adalah signifikan. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa latihan *envelope run* lebih berpengaruh daripada latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain sepak bola.

Dari hasil pengolahan dan analisis data melalui prosedur statistika, mengenai pengaruh latihan *envelope run* dan latihan *boomerang run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola menunjukkan penemuan-penemuan sebagai berikut:

1. Latihan *envelope run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. 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, sejalan dengan hasil penelitian Kumar (2013) yaitu: “*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 di artikan 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 di ambil 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.

2. Latihan *boomerang run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain sepak bola. 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 kemampuan 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. Dengan kata lain, 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 pada saat bergerak dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

3. Hasil penelitian yang menunjukkan perbedaan pengaruh latihan *envelope run* latihan *boomerang run* 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 peningkatan kemampuan kelincahan 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.” Dengan demikian, seorang pemain sepak bola dituntut harus memiliki kelincahan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan tubuh yang cepat dalam mengubah arah agar dapat melewati 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) Peningkatan kelincahan pemain sepak bola melalui latihan *envelope run* lebih baik dan signifikan dibandingkan dengan peningkatan kelincahan melalui latihan *boomerang run*.

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. Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar pengembangan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional).

DAFTAR PUSTAKA.

- Bompa, T. O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Kendall-Hunt Publishing Company, Dubuque, Iowa.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Kumar. R. (2013). *The Effect Of 6 Week Plyometrik Training Program On Agility Of Collegiate Soccer Players*. *International Journal Of Behaviour Social And Movement Sciieces* (ISSN:2277-7547). Online Tersedia: <http://ijobsms.in/vol02%20issue01%202013%20p21.pdf>. [Diakses: 9 Maret 2018].
- Luxbacher, J. A. (2008). *Sepak Bola*. Bandung: Raja Grafindo
- Mackenzie, B. (2005). *101 Evaluation Test*. London: Electric Word plc.

- Milanovic. Z. (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*. Tersedia : <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24149731> [Diakses: 9 Maret 2018]
- Nurhasan dan Hasannudin, D. C (2007). *Tes dan Pengukuran*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Satriya, dkk (2007). *Methodologi Kepelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sidik, D.Z. (2011). *Manfaat Pelatihan Harness Dalam Meningkatkan Kemampuan Aerobik dan Anaerobik*. [online]. Tersedia: <http://dizas424starperformance.blogspot.com/>. [Diakses 9 Maret 2018]
- Sucipto (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar Dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.