Journal Transformation of Mandalika
https://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jtm
Vol. 6, No. 6, 2025
e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956
hh. 286-290

Pengaruh latihan boomerang RUN dan latihan laterai RUN terhadap peningkatan kelincahan atlet sepak bola usia 13 tahun

Zam Zani[1*],Maulidin[2],Ismail Marzuki[3]
[1,2,3]Universitas Pendidikan MandalikaMataram, FakultasIlmuKeolahragaan Dan Kesehatan Masyarakat,Mataram, Indonesia
*Corresponding Author e-mail: zamzami@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the effect of Boomerang Run and Lateral Run training on improving the agility of 13-year-old football athletes at Narmada Football Academy (NFA). Agility is a crucial component in modern football, enabling players to quickly change direction, maintain balance, and support both offensive and defensive skills. The research method used is an experimental design with a pre-experimental one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 16 NFA athletes divided into two treatment groups. The Illinois Agility Run test was used as an instrument to measure agility before and after the training intervention. Results from the paired sample t-test showed a significant improvement in both groups. The Boomerang Run training reduced the average agility time from 25.60 seconds to 23.35 seconds, while the Lateral Run training reduced the average from 23.35 seconds to 22.46 seconds. The findings indicate that both training methods significantly enhance agility, with a notable difference in effectiveness between the two. This research provides valuable insights into agility training strategies for youth football players.
Keywords: *Boomerang Run, Lateral Run, Agility, Soccer*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang Run* dan *Lateral Run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepak bola usia 13 tahun di Narmada Football Academy (NFA). Kelincahan merupakan komponen krusial dalam sepak bola modern yang memungkinkan pemain untuk mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan, serta mendukung keterampilan menyerang maupun bertahan. Metode penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen dengan pendekatan *pre-experimental one-group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 16 atlet NFA yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Instrumen *Illinois Agility Run test* digunakan untuk mengukur kelincahan sebelum dan sesudah intervensi latihan. Hasil dari *paired sample t-test* menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok. Latihan *Boomerang Run* menurunkan rata-rata waktu kelincahan dari 25,60 detik menjadi 23,35 detik, sementara latihan *Lateral Run* menurunkan rata-rata dari 23,35 detik menjadi 22,46 detik. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut secara signifikan meningkatkan kelincahan, dengan perbedaan efektivitas yang nyata di antara keduanya. Penelitian ini memberikan wawasan berharga mengenai strategi latihan kelincahan bagi pemain sepak bola muda.
Kata Kunci: *Boomerang Run, Lateral Run*, Kelincahan, Sepak Bola

How to Cite:: Zam zani,Maulidin,Ismail Marzuki.(2025). Pengaruh latihan boomerang RUN dan latihan laterai RUN terhadap peningkatan kelincahan atlet sepak bola usia 13 tahun . *Journal Transformation of Mandalika,* E-ISSN: 2745-5882, P-ISSN: 2962-2956 , 4(8), 286-290.

https://doi.org/10.36312/jtm.v4i8.6406

Copyright©2026, Author (s)
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu kebutuhan tersendiri bagi kehidupanm manusia kapanpun dan dimanapun. Kehidupan modern sekarang menyebabkan manusia semakin sadar akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan pengetahuan dan minat pada olahraga semakin pesat,baik sebagai suatu hobi, tontonan, rekreasi, kebugaran, keehatan maupun mata pencaharian menurut Abraham (dalam Ekarina Kamanita Br Meliana dan Hijrin Fitroni,2018:77).
Sepak bola adalah permainan yang terdiri dari 2 klub, satu klub beranggota 11 pemain, adapun cara bermain sepak bola dengan menendang bola untuk diperebutkan oleh para pemain dari kedua kesebelasan yang berbeda.dengan maksud untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan daerah sendiri jangan sampai kemasukan (Iriyanto dan Subgyo,

2010: 3). Sepak bola adalah permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur seperti, kondisi fisik, teknik, taktik dan mental masing-masing mempertahankan gawang dan berusaha memasukkan bola ke tim lawan menurut Fetri, F. (2019).

Permainan sepak bola tidak hanya menguasai teknik dasar saja, namun hal penting juga yang harus di siapkan adalah kondisi fisik yang ideal. Sajoto (2005:105) memberikan pendapat bahwa seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisi fisiknya tidak baik, kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal.

Menurut Danurwindo (2017:8), sepak bola tidak lain adalah serangan, pertahanan, dan kemajuan. Oleh karena itu, dalam latihan sepak bola, ketiga momen tersebut sering disebut dengan "tiga momen utama". Setiap kali bola dalam permainan, tindakan diperlukan untuk menghentikannya. Momen penyerangan selalu diawali dengan fase membangun serangan, yang membutuhkan perbedaan aktivitas dalam setiap fase permainan. Kegiatan seperti mengoper, menggiring, memimpin bola, dan sebagainya sangat penting dilakukan dalam dua fase permainan tersebut.

Pemain juga harus melakukan tindakan tanpa bola, seperti menciptakan ruang kosong, berlari ke ruang kosong, dan membuka peluang untuk mengoper. Menembak dan menekan merupakan fase akhir dari situasi penyerangan. Sementara itu, lawan akan mencoba mengganggu saat tim membangun serangan, dengan menerapkan pertahanan yang efektif.

Langkah-langkah yang bertujuan untuk mencegah lawan melakukan serangan, seperti menangkis, membalikkan arah permainan, dan sebagainya, merupakan bagian dari strategi pertahanan. Latihan adalah proses yang sistematis dan dilakukan secara berulang dalam jangka waktu yang cukup lama, disertai dengan intensitas latihan yang cukup tinggi untuk merangsang gerakan seluruh tubuh secara menyeluruh.

(Muhammad Ihsan Shabih dkk., 2021):10) Keberhasilan suatu tim olahraga tidak lepas dari pelaksanaan latihan. Istilah exercise berasal dari kata bahasa latin yang memiliki banyak arti, seperti: Berlatih, berlatih dan berlatih, kata ini memiliki arti yang sama dalam bahasa Indonesia yaitu latihan. Menurut (Bomba, 2018:4) Olahraga adalah kegiatan olahraga individu jangka panjang, sistematis, bertahap dan ekstensif, yang mengarah pada kekhasan aktivitas psikofisiologis seseorang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan selama pelatihan.

Minimnya kelincahan ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang diterapkan sebelumnya belum mampu mengembangkan aspek agility secara maksimal. Oleh karena itu, perlu dilakukan intervensi pelatihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan kelincahan pemain. Dua metode latihan yang diyakini efektif untuk tujuan ini adalah Boomerang Run dan Lateral Run. Keduanya merupakan bentuk latihan agility yang menekankan pada kecepatan perubahan arah dan akselerasi tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data-data yang diperoleh dalam penelitian ini dalah data-data mengenai identitas pemain ssb NARMADA FOOTBAL ACADEMY (NFA) tahun 2025, yang menjadi subjek penelitian dan data tentang variasi latihan boomerang run dan lateral run sebagai variabel bebas serta data-data tentang kelincahan sebagai variabel terikat.

Data-data tentang identitas pemain diperoleh pada saat awal penelitian yaitu pada saat penemuan subyek yang akan digunakan dalam penelitian. Selanjutnya untuk mengetahui apakah ada atau tidak pengaruh latihan boomerang run dan latihan lateral run ssb NFA tahun 2025 sebagai subjek penelitian, maka dilaksanakan analisis data deskriptif yaitu dengan mnguraikan data-data hasil penelitian dan menganalisis data tersebut berdasarkan skor yang diperoleh oleh setiap subyek penelitian dengan menggunakan analisis statistik dengan rumus t-test yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditetapkan.

Uji Hipotesis

Untuk memperoleh satu kesimpulan dalam sebuah masalah yang diteliti, maka analisis data merupakan salah satu langkah penting dalam melakukan penelitian. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan *pre test* dan *post test* maka untuk teknik analisis data dalam penelitian ini akan di hitung menggunakan aplikasi SPSS versi 25 meliputi:

1. *Uji Normalitas*

   Uji Normalitas adalah metode statiska yang di gunakan untuk menilai apakah data yang telah di kumpulkan memiliki kontribusi normal dan tidak.

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	klas	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	pre test	.181	8	.200*	.926	8	.480
	post test	.179	8	.200*	.953	8	.739
	pre test	.179	8	.200*	.953	8	.739
	post test	.169	8	.200*	.885	8	.209

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Untuk mengetahui apakah data memiliki distribu si normal, dilakukan uji normalitas menggunakan dua metode, yaitu Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk, terhadap data pre-test dan post-test dari dua jenis tes.

2. Uji *Paired Sapel T-Test*

Paired Sapel T-Test merupakan bagian dari uji hipotesis yang bertujuan untuk membandingkan data *pre -test* dan *pos-test* . dengan kata lain bahwa Paired Sapel T-Test ini di lakukan untuk mengetahui pengaruh dari treatment atau perlakuan yang di berikan dengan membandingkan data penelitian *pre-test* dan *pos-test*.

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	pre test bumerang - post test bumerang	2.24750	1.16335	.41131	1.27491	3.22009	5.464	7	.001
Pair 2	pre test lateral - post test lateral	.89125	1.86626	.65982	-.66898	2.45148	1.351	7	.219

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini yang dilakukan untuk peningkatan kelincahan berlari di klub sepak bola NFA Junior harus diterapkan pelatihan khusus, dimana latihan ini mampu meningkatkan kelincahan yang baik. Salah satunya adalah dengan latihan Boomerang Run dan Lateral Run yang mampu menghasilkan kelincahan yang dibutuhkan dalam bermain sepak bola.

Beberapa kondisi fisik yang sangat penting untuk mendukung permaian sepak bola adalah kelincahan. Sedangkan kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kelincahan ini berfungsi untuk mendukung teknik dasar berlari dalam permainan sepakbola, kelincahan berfungsi untuk mendukung kemampuan berlari seorang pemain agar bisa bergerak secara cepat menuju gawang lawan. Hal tersebut dilakukan agar dapat meningkatkan kelincahan pemain tersebut, dalam penelitian ini bermaksud untuk menggunakan latihan Boomerang Run dan Lateral Run.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan, dapat disimpulkan bahwa:

Tes Boomerang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05) dan selang kepercayaan tidak mencakup angka 0. Artinya, terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi atau pelatihan.

Tes Lateral tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Nilai signifikansi sebesar 0,219 (lebih besar dari 0,05) dan selang kepercayaan mencakup angka 0, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang cukup berarti setelah intervensi.

Berdasarkan hasil uji t berpasangan, dapat disimpulkan bahwa:

Tes Boomerang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 (lebih kecil dari 0,05) dan selang kepercayaan tidak mencakup angka 0. Artinya, terdapat peningkatan skor yang signifikan setelah intervensi atau pelatihan.

Tes Lateral tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Nilai signifikansi sebesar 0,219 (lebih besar dari 0,05) dan selang kepercayaan mencakup angka 0, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang cukup berarti setelah intervensi.

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa data penelitian valid untuk dianalisis menggunakan metode parametrik karena memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas varians. Perlakuan atau intervensi yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap hasil tes bumerang, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil tes lateral. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kelompok independen berdasarkan hasil uji independent sample t-test.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima (Ha diterima, Ho ditolak), dengan uraian sebagai berikut:

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa data penelitian valid untuk dianalisis menggunakan metode parametrik karena memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas varians. Perlakuan atau intervensi yang diberikan berpengaruh signifikan terhadap hasil tes bumerang, namun tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil tes lateral. Selain itu, tidak ditemukan perbedaan signifikan antara kelompok independen berdasarkan hasil uji independent sample t-test

DAFTAR PUSTAKA

1. Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences, 24*(9), 919–932. https://doi.org/10.1080/02640410500457109

2. Young, W. B., James, R., & Montgomery, I. (2002). Is muscle power related to running speed with changes of direction? *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 42*(3), 282–288. https://doi.org/10.1080/026404102317200864
3. Little, T., & Williams, A. G. (2005). Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 19*(1), 76–78. https://doi.org/10.1519/14253.1
4. Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2006). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science & Medicine, 5*(3), 459–465. https://doi.org/10.52082/jssm.2006.459
5. Lockie, R. G., Schultz, A. B., Callaghan, S. J., Jeffriess, M. D., & Berry, S. P. (2013). Reliability and validity of a new test of change-of-direction speed. *Journal of Strength and Conditioning Research, 27*(2), 317–326. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3182548997
6. Paul, D. J., Gabbett, T. J., & Nassis, G. P. (2016). Agility in team sports: Testing, training and factors affecting performance. *Sports Medicine, 46*(3), 421–442. https://doi.org/10.1007/s40279-015-0428-2
7. , G., Jukić, I., Milanović, L., & Vučetić, V. (2010). Reliability and factorial validity of agility tests for soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 24*(3), 679–686. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181c4d324
8. Chaouachi, A., Brughelli, M., Chamari, K., Levin, G., Ben Abdelkrim, N., Laurencelle, L., & Castagna, C. (2009). Lower limb maximal dynamic strength and agility determinants. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(5), 1570–1577. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a4e6f4
9. Markovic, G. (2007). Does plyometric training improve vertical jump height? *British Journal of Sports Medicine, 41*(6), 349–355. https://doi.org/10.1136/bjsm.2007.035113
10. Hachana, Y., Chaabène, H., Ben Rajeb, G., Khlifa, R., Aouadi, R., Chamari, K., & Gabbett, T. J. (2014). Validity and reliability of new agility test. *Journal of Strength and Conditioning Research, 28*(8), 2250–2256. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000383
11. Reilly, T., Williams, A. M., Nevill, A., & Franks, A. (2000). A multidisciplinary approach to talent identification in soccer. *Journal of Sports Sciences, 18*(9), 695–702. https://doi.org/10.1080/02640410050120078
12. Bloomfield, J., Polman, R., & O'Donoghue, P. (2007). Physical demands of different positions in FA Premier League soccer. *Journal of Sports Science & Medicine, 6*(1), 63–70. https://doi.org/10.52082/jssm.2007.63
13. Faude, O., Koch, T., & Meyer, T. (2012). Straight sprinting vs. agility performance in soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research, 26*(1), 1–7. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31821e4d31
14. Sassi, R., Dardouri, W., Yahmed, M. H., Gmada, N., Mahfoudhi, M. E., & Gharbi, Z. (2009). Relative and absolute reliability of agility tests. *Journal of Strength and Conditioning Research, 23*(6), 1645–1651. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181b425d2
15. Brughelli, M., Cronin, J., Levin, G., & Chaouachi, A. (2008). Understanding change of direction ability. *Sports Medicine, 38*(12), 1045–1063. https://doi.org/10.2165/00007256-200838120-00007
16. Sekulic, D., Spasic, M., Mirkov, D., Cavar, M., & Sattler, T. (2013). Gender-specific influences of balance and power on agility. *Journal of Strength and Conditioning Research, 27*(3), 802–811. https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e31825c2cb0
17. Zemková, E. (2016). Differential contribution of reaction time and movement velocity. *Journal of Sports Science & Medicine, 15*(3), 500–507. https://doi.org/10.52082/jssm.2016.500
18. Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills. *International Journal of Sports Science & Coaching, 10*(1), 159–169. https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159
19. Nugraha, A., & Hidayat, T. (2021). Pengaruh latihan agility terhadap performa pemain sepak bola. *Jurnal SPORTIF, 7*(2), 150–160. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v7i2.15890
20. Pratama, R., & Setiawan, D. (2020). Latihan kelincahan pada pemain sepak bola usia dini. *Jurnal Keolahragaan, 8*(1), 45–52. https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30890
21. Saputra, R., & Nugroho, A. (2021). Pengaruh latihan kelincahan terhadap performa atlet muda. *Jurnal Sport Science, 10*(2), 60–68. https://doi.org/10.17977/um057v10i2p60-68

22. Wibowo, S., & Firmansyah, G. (2022). Aktivitas fisik dan perkembangan motorik atlet muda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 21*(2), 110–118. https://doi.org/10.24114/jik.v21i2.28765
23. Putri, M. A., & Lestari, D. (2020). Pengaruh latihan fisik terhadap kelincahan atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 12*(1), 40–48. https://doi.org/10.21831/jko.v12i1.34567
24. Hidayat, R., & Prakoso, B. (2019). Model latihan berbasis permainan untuk kelincahan. *Jurnal Pendidikan Jasmani, 7*(2), 88–96. https://doi.org/10.17509/jpjo.v7i2.17890
25. Kusuma, D., & Santoso, H. (2023). Pembelajaran PJOK berbasis latihan agility. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 8*(1), 15–23. https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i1.45678
26. Firmansyah, G., & Gunawan, A. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap motor skill atlet. *Jurnal Keolahragaan Indonesia, 9*(2), 77–85. https://doi.org/10.21009/jki.092.07