

LATIHAN KELINCAHAN *BOOMERANG RUN* DAPAT MENINGKATKAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL

Lalu Hulfian¹

email: laluhulfian@ikipmataram.ac.id¹

¹ Universitas Pendidikan Mandalika

Abstrak

Latar belakang dilaksanakan penelitian ini adalah pemain futsal membutuhkan keterampilan dasar dalam permainan, terutama keterampilan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola dapat ditingkatkan melalui latihan yang continue, salah satu latihan yang bisa meningkatkan kelincahan adalah latihan *boomerang run*. Dengan meningkatnya kelincahan, maka kemampuan menggiring bola juga tentu akan meningkat. Akan tetapi belum kita ketahui bagaimana peningkatan menggiring bola akibat dari latihan *boomerang run* ini. Permasalahan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang menggunakan rancangan penelitian “*One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini pemain Club Putra Kenari Tahun 2019 yang berjumlah 12 orang dengan menggunakan studi populasi. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes, sedangkan teknik analisis data dengan menggunakan uji t. Hasil penelitian ini pada taraf signifikan 5% menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola futsal dengan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,555 > 1,796$) Berdasarkan hasil penelitian diperoleh ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal.

Kata Kunci: Latihan *Boomerang Run*; keterampilan Menggiring Bola; Permainan Futsal;

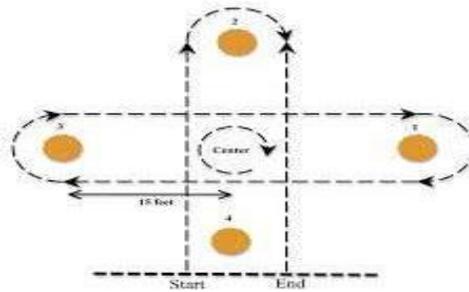
Abstract

The background of this research is that futsal players need basic skills in the game, especially dribbling skills. The ability to dribble can be improved through continuous training, one exercise that can increase agility is a boomerang run exercise. With increasing agility, the ability of dribbling will also increase. However, we do not yet know how the increase in dribbling is a result of this boomerang run practice. The problem in this study is whether there is an influence of Boomerang Run exercises on dribbling skills in futsal games. This study aims to determine the effect of Boomerang Run exercises on dribbling skills in futsal games. This research is an experimental study using a "One Group Pretest-Posttest Design" research design. The population in this study was the 2019 Putra Putra Walari Club players, using 12 population studies. Data collection techniques in this study used the test, while the data analysis technique was using the t test. The results of this study at a significant level of 5% indicate that: there is an effect of Boomerang Run exercises on futsal dribbling skills with the results of $t_{count} > t_{table}$ ($4,555 > 1,796$) Based on the research results obtained there is an effect of Boomerang Run exercises on dribbling skills in futsal games.

Keywords: *Boomerang Run Training; Dribbling skills; Futsal Games;*

A. Pendahuluan

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Persaingan yang ketat untuk menjadi juara membuat club futsal mempersiapkan timnya dengan latihan sebaik mungkin, mulai dari latihan teknik, taktik, fisik dan mental. Menurut Jaya (2008:66), “menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran, melewati lawan dan menghambat permainan”. Untuk mendapatkan teknik *dribbling* yang baik, pemain membutuhkan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan untuk membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola, membantu meningkatkan kontrol bola serta mempertahankan kecepatan menggiring bola. agar bola tetap dikuasai oleh pemain tersebut. Faktor penghambat yang paling utama pemain Putra Kenari dalam permainan adalah kurangnya penguasaan keterampilan menggiring bola ketika mendekati sasaran, pemain sering kesulitan untuk merubah arah dan menciptakan ruang ketika dihadang oleh pemain lawan, dan juga sulit mendekati sasaran ketika mereka tidak mampu menguasai bola dengan sepenuhnya yang sering terlepas dari kaki ketika pemain berusaha untuk menggiring bola untuk mencapai sasaran, sehingga bola tersebut kembali diambil oleh pemain lawan. Maka dari itu peneliti ingin melakukan penelitian yang dapat mencegah kekurang yang ada pada club putra kenari ini dengan metode ilmu pengetahuan dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Boomerang Run* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Pemain Club Putra Kenari Tahun 2019”. Futsal adalah singkatan dari *futbal* (sepak bola) dan *sala* (ruangan) dari bahasa Spanyol atau *Futebol* dari bahasa Portugal atau Brazil Futsal dan salon dari bahasa Prancis. “Futsal merupakan permainan sepak bola yang dilakukan di dalam ruangan” (Lhaksana, 2011:5). Menurut Feri Kurniawan (2011:104), “Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang, dengan memanipulasi bola dengan kaki dengan kerjasama tim dalam lapangan”. Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan bola yang hampir sama dengan permainan sepak bola, dimainkan dalam ruangan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain utama dan juga pemain cadangan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki untuk memenangkan suatu pertandingan futsal. Menurut Jaya (2008:66), “menggiring bola adalah menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan, menggiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan”. Dari pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah memindahkan bola dari daerah satu ke daerah yang lain dengan berliku-liku yang bertujuan untuk mendekati jarak sasaran dan melewati lawan guna mengumpun bola ke teman atau menciptakan gol di gawang lawan. *Boomerang run* menurut Harsono (1988, hlm.173) adalah atlet secepatnya berlari melingkari kelima titik dalam waktu yang telah ditentukan. *Boomerang Run* sama dengan bentuk latihan lari *zig-zag*, dimana kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi tertentu, dan tujuannya sama-sama membentuk kelincahan seorang pemain dalam menghindari lawan-lawannya. Latihan ini merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan secara umum. Model *Boomerang Run* terdiri dari lima titik dimana salah satu titik tengahnya adalah pembeda antara titik yang lain, titik tersebut bila dihubungkan akan membentuk tanda tambah/plus.



Gambar 1. Bentuk Latihan *Boomerang Run* Sumber: (Harsono, 2001: 173)

Dalam suatu repetisi atlet berlari dari satu titik lain dan kembali ke titik semula tujuannya untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi kesulitan dalam berbelok arah kekiri atau kekanan saat menggiring bola. Satu set terdiri dua belas repetisi.

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk “*One Group Pretest – Posttest Design*”, yaitu desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan dan *post test* setelah diberi perlakuan. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Perbedaan antara *pretest* dan *posttest* ini diasumsikan merupakan efek dari perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan selama pertemuan. Perlakuan yang debarikan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk latihan. Selanjutnya populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Club Putra Kenari Tahun 2019 yang berjumlah 12 orang. Jumlah populasi relatif kecil maka sampel yang digunakan adalah studi populasi atau sering juga disebut *sampling jenuh*, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumen Penelitian tes menggiring bola futsal bertujuan untuk mengukur komponen kelincahan dan kecepatan dalam keterampilan menggiring bola. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dokumentasi dan tes perbuatan. Dalam penelitian metode dokumentasi digunakan untuk memperoleh data dari pemain Club Putra Kenari Tahun 2019. dan tes perbuatan yang dilakukan pada penelitian ini yaitu melakukan menggiring bola futsal sebelum dan sesudah memberi perlakuan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data statistik dengan menggunakan Uji t.

C. Hasil Dan Pembahasan

Data yang akan dipaparkan dari hasil penelitian ini adalah data tentang daftar nama-nama pemain dari Pemain Fufsal Club Putra Kenari yang peneliti jadikan subjek yang berjumlah 12 orang serta data hasil dari pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Club Putra Kenari tahun 2019. Selanjutnya untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Club Putra Kenari tahun 2019, peneliti malakukan uji perbedaan antara hasil tes sebelum dan sesudah melakukan latihan *Boomerang Run* dengan menggunakan analisis statistik “t-test” yang sesuai dengan rancangan penelitian yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Data Hasil *Pre-test* dan *Post Tes* Menggiring bola

Nama	Pre Test	Post test
Aj	11,7	10,6
Al	12,7	09,9
Bam	11,0	10,0
Guw	11,5	11,3
Hl	12,6	09,7
Iwn	11,5	11,2
Kmr	12,4	11,1
Mks	12,2	09,3
Prt	11,6	11,3
Rmt	13,5	10,6
Rky	12,6	09,5
Wy	12,1	11,6

Pengujian Hipotesis Kelompok *Boomerang Run*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian kelompok *Boomerang Run* ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: “Ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Futsal pada Club Putra Kenari Tahun 2019.” Didalam menentukan penerimaan dan penolakan hipotesis maka hipotesis alternatif (H_a) terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis nihil (H_o) yang berbunyi: “Tidak ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Futsal pada Club Putra Kenari Tahun 2019”.

Tabel 2. kerja untuk menguji hipotesis pengaruh latihan *Boomerang Run*.

No	Nama	X_1	X_2	D ($X_2 - X_1$)	D^2
1.	Aj	11,7	10,6	-1,1	1,21
2.	Al	12,7	09,9	-2,8	7,84
3.	Bam	11,0	10,0	-1,0	1,00
4.	Guw	11,5	11,3	-0,2	0,04
5.	Hl	12,6	09,7	-2,9	8,41
6.	Iwn	11,5	11,2	-0,3	0,09
7.	Kmr	12,4	11,1	-1,3	1,69
8.	Mks	12,2	09,3	-2,9	8,41
9.	Prt	11,6	11,3	-0,3	0,09
10.	Rmt	13,5	10,6	-2,9	8,41
11.	Rky	12,6	09,5	3,1	9,61
12.	Wy	12,1	11,6	-0,5	0,25
Jumlah		145,4	125,9	19,3	47,50

Dari tabel kerja tersebut diatas, maka dapat dihitung nilai *t-test* sebagai berikut :
t-test untuk kelompok *Boomerang Run*

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$

$$t = \frac{19,3}{\sqrt{\frac{12 \cdot 47,50 - (19,3)^2}{(12-1)}}}$$

$$t = \frac{19,3}{\sqrt{\frac{570,00 - 372,49}{11}}}$$

$$t = \frac{19,3}{\sqrt{\frac{164,39}{11}}}$$

$$t = \frac{19,3}{\sqrt{17,955}}$$

$$t = \frac{19,3}{4,237}$$

$$t = 4,555$$

Hasil perhitungan t berdasarkan rumus diatas adalah t_{hitung} yaitu 4,555 yang dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 5% pada derajat kebebasan n-1 ($12-1 = 11$) yaitu 1,796. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,555 > 1,796$) maka hipotesis kerja diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Club Putra Kenari Tahun 2019”.

Pembahasan

Program latihan dalam penelitian ini dilaksanakan 2 bulan dengan 3 (tiga) kali pertemuan setiap pekan, sedangkan subjek penelitian adalah 12 orang Pemain Putra Kenari Tahun 2019. Dari hasil analisis data yang berupa signifikan, diperoleh kesimpulan bahwa : ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal pada Club Putra Kenari Tahun 2019 dengan hasil $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($4,555 > 1,796$), Hasil ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dimana nilai t-hitung yang diperoleh lebih besar dari pada nilai t-tabel pada taraf signifikan 5 % pada derajat kebebasan n-1 ($12-1 = 11$) yaitu 1,796. Program latihan yang berkesinambungan dan sesuai dengan prosedur secara teoritis tentu akan mengakibatkan peningkatan kemampuan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian dimana terjadi peningkatan yang signifikan. Latihan *boomeran run* merupakan latihan kelincahan. Dengan hasil penelitian yang signifikan maka dapat dikatakan ketika kelincahan meningkat, kemampuan menggiring bola pada permainan futsal juga ikut meningkat.hal ini memang sejalan dengan teoritis, dimana menggiring bola ditunjang oleh kecepatan dan kelincahan pemain.

D. Simpulan

Berdasarkan pengujian nilai t-hitung dan nilai t-tabel maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *Boomerang Run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal.

Daftar Pustaka

Abdul Narlan. (2017). *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. Jawa Barat: Jurnal Penjas FKIP UN Siliwangi.

- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Olahraga*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka
- Hulfian. L (2015). *Statistik Penelitian untuk Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Selong: CV Garuda Ilmu.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur.
- Justinus Lhaksana (2011) *Tektik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Terjemahan oleh Pakar Raya.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-Teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik: Deskripsi dan Tinjauan Kritis*. Majalengka: Penerbit Referens.
- Sukadiyanto. & Muluk, D (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sukmadinata N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya