

**PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* DAN *LADDER DRILLS* TERHADAP
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PEMAIN SEPAKBOLA**

***THE EFFECT OF BOOMERANG RUN AND LADDER DRILLS TRAINING TOWARDS DRIBBLING
SKILLS IN SOCCER PLAYERS***

Azizul Wildan Ramadhani¹, Kriswantoro²

¹²Pendidikan Keperawatan Olahraga, Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.
azizulwildan14@students.unnes.ac.id

Received: 9 September 2022; Revised: 6 February 2023; Accepted: 10 February 2023

Abstrak

Permasalahan penelitian ini adalah teknik *dribbling* berpengaruh penting dalam permainan sepakbola. Apakah ada pengaruh latihan *boomerang run* dan latihan *ladder drills* terhadap keterampilan *dribbling*? Tujuan penelitian ini untuk mengetahui 1. Pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan *dribbling*, 2. Pengaruh latihan *ladder drills* terhadap keterampilan *dribbling*, dan 3. Manakah yang lebih efektif antara kedua latihan tersebut terhadap keterampilan *dribbling*. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain penelitian *matched subject*. Sampel penelitian ini berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposiv sampling*. Variabel penelitian ini latihan *boomerang run* dan latihan *ladder drills*. Metode pengumpulan data menggunakan instrumen tes keterampilan *dribbling*. Hasil analisis 1. Latihan *boomerang run* diperoleh $t_{hitung} 4,187 > t_{tabel} 2,228$. 2. Latihan *ladder drills* diperoleh $t_{hitung} 5,093 > t_{tabel} 2,228$, artinya kedua latihan terdapat pengaruh terhadap keterampilan *dribbling*. 3. Dari hasil analisis berikutnya diperoleh bahwa latihan *ladder drills* lebih efektif dari latihan *boomerang run* akan tetapi tidak signifikan. Hasil penelitian disimpulkan bahwa kedua latihan memiliki pengaruh terhadap keterampilan *dribbling*. Saran kepada pihak pelatih untuk menggunakan 2 metode latihan tersebut dikarenakan terbukti mampu meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Kata Kunci: *Latihan Boomeran Run, Latihan Ladder Drills, Keterampilan Dribbling.*

Abstract

The problem with this research is that dribbling techniques have an important effect on soccer games. Is there any effect of boomerang run and ladder drills training on dribbling skills? The purpose of this study was to determine 1. The effect of boomerang run training on dribbling skills, 2. The effect of ladder drills training on dribbling skills, and 3. Which of the two exercises is more effective on dribbling skills. The research method uses an experiment with a matched subject research design. The sample of this research is 22 people. The sampling technique used purposive sampling. The research variables are boomerang run and ladder drills. The data collection method used a dribbling skill test instrument. The results of the 1. Boomerang run exercise analysis obtained $t_{count} 4,187 > t_{table} 2,228$. 2. Ladder drills exercise obtained $t_{count} 5,093 > t_{table} 2,228$, meaning that both exercises have an effect on dribbling skills. 3. From the results of the subsequent analysis, it was found that the ladder drills exercise was more than the boomerang run exercise but it was not significant. The results of the study concluded that both exercises have an influence on dribbling skills. Suggestions to the coach to use the 2 training methods are because they are proven to be able to improve dribbling skills.

Keywords: *Boomerang Run Exercise, Ladder Drills Exercise, Dribbling Skills.*

How To Cite: Ramadhani, A. W., Kriswantoro. (2023). PENGARUH LATIHAN *BOOMERANG RUN* DAN *LADDER DRILLS* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PEMAIN (SSB BINA TARUNA TAMBAKROMO PATI TAHUN 2022). *Unnes Journal of Sport Sciences*, Volume 7 (1), 36-42.



Unnes Journal of Sport Sciences is an open access article under the [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga sepakbola merupakan olahraga yang paling digemari dari semua kalangan tua maupun muda hampir dari seluruh dunia. Bahkan sudah ada kompetisi sepakbola tingkat dunia untuk kategori wanita. Sepakbola merupakan olahraga yang masuk dalam cabang permainan bola besar, yang dimainkan oleh 2 tim masing-masing tim berisikan 11 pemain. Sepakbola bukan sekedar olahraga agar memiliki badan yang sehat, tetapi dimasa sekarang dituntut sebagai suatu ajang untuk berprestasi. Berkaitan soal prestasi dibidang olahraga sepakbola maka akan banyak sekali hal yang harus dikupas. Untuk bisa mencapai prestasi yang tinggi tentu memerlukan latihan yang optimal dan pembinaan usia dini.

Di Kabupaten Pati sendiri olahraga sepakbola menjadi olahraga yang populer sehingga memiliki tim sendiri yaitu PERSIPA, dan ada banyak SSB yang ada di Kabupaten Pati dengan tujuan agar menciptakan pemain generasi muda untuk menjadi pemain nasional bahkan internasional. SSB Bina Taruna adalah sekolah sepakbola yang terletak di Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati dan menggunakan lapangan Desa Mojomulyo sebagai tempat latihan. SSB Bina Taruna Tambakromo Pati berdiri pada tahun 2010. Suryantoro (2014: 27) mengatakan "sekolah sepakbola adalah suatu lembaga yang mengajarkan tentang teknik dasar sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar".

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti pada saat sesi latihan SSB Bina Taruna Tambakromo Pati, memang masih kurang menguasai teknik *dribbling* pada saat sesi game. Penyebab atlet SSB Bina Taruna Tambakromo Pati masih lambat dan sering lepas penguasaan dikarenakan kurangnya penekanan latihan kelincahan kaki. Oleh sebab itu peneliti ingin melakukan penelitian untuk mengambil data kemampuan *dribbling* atlet SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022. Berlatih teknik dasar sepakbola adalah hal yang positif dalam upaya peningkatan prestasi sepakbola, maka dari itu perlu adanya latihan rutin dan menekankan teknik penguasaan bola yang baik dan benar dengan gerakan-gerakan yang bermacam-macam.

Teknik dasar merupakan komponen penting agar dapat bermain sepakbola. Teknik tersebut salah satunya yaitu *dribbling* atau biasa kita kenal menggiring bola. "Menggiring bola adalah keterampilan dasar sepakbola, pemain melakukan gerakan lari serta kaki mendorong bola sehingga terdapat perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain dan dapat juga membuka pertahanan lawan, pandangan tidak selalu pada bola, pandangan harus ke depan dan melihat pergerakan lawan" (Ardianda & Arwandi, 2018: 34). Kemudian kelincahan sangat dibutuhkan untuk menunjang teknik *dribbling*. Agar memiliki teknik *dribbling* yang optimal juga harus didukung dengan kondisi fisik, mental serta daya tahan, dengan memiliki kondisi fisik dan daya tahan yang kuat maka pemain akan lebih mudah untuk mencapai prestasi. (Subarjah, 2013: 266) "Daya tahan tubuh merupakan kondisi tubuh yang dapat berfungsi dalam waktu yang cukup lama tanpa merasa lelah yang berlebihan pada akhir aktivitas".

Ada banyak komponen yang harus dilatih dan dikembangkan untuk dapat menunjang teknik dasar sepakbola yang bagus, antara lain kelincahan, kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, keseimbangan, daya ledak. Kelincahan merupakan unsur penting dalam sebagian cabang olahraga salah satunya olahraga sepakbola yaitu untuk menunjang teknik dasar. Menurut (Safari, 2012: 33) berpendapat bahwa "kelincahan yaitu kemampuan seseorang merubah posisi tempat semula dan arah gerakan tubuhnya". Untuk semua komponen tersebut diperlukan variasi latihan, sarana dan prasarana memadai agar berjalan dengan baik, banyak variasi latihan dalam olahraga sepakbola agar tujuan latihan tercapai antara lain yaitu latihan *boomerang run*, *ladder drills*, lari balon, *shuttle run*, lompat tangga, *zig-zag run*, *squat thrust*. Dalam penelitian ini peneliti akan menggunakan latihan *boomerang run* dan *ladder drills*.

Latihan *boomerang run* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan gerak. “Latihan *boomerang run* merupakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yang sangat erat dengan keterampilan dasar berolahraga yang banyak membutuhkan gerakan merubah arah, baik gerakan itu lambat maupun cepat” (Agussalim, 2018: 6). (Mobarok, 2017: 3) mengatakan “*boomerang run* lebih memfokuskan pada kecepatan berlari dengan tingkat akselerasi atau percepatan yang tinggi dan ketangkasan untuk bergerak dalam melewati rintangan, dengan demikian faktor kondisi fisik dari kelincahan sangat penting dalam menunjang pemain sepak bola dalam meraih prestasi maksimal”. (Arimbi, 2018: 10) “mengatakan tujuan dilakukannya latihan *boomerang run* yaitu untuk meningkatkan keterampilan berlari dan merubah arah dengan cepat dan tepat”.

Latihan *ladder drills* merupakan salah satu latihan kelincahan menggunakan alat menyerupai anak tangga yang diletakkan pada tanah (Febrian, 2021: 382) “mengatakan bahwa *ladder drill* yaitu salah satu bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompati, berlari, melompat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga ketangkasan tersebut untuk meningkatkan kelincahan”.

“*Ladder drills* yaitu suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali lentur yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah” (Syahida. 2015: 2). “*Ladder drills* dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan dan kelincahan” (Pramukti, 2015: 41)

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif eksperimen. Menurut (Kusumawati, 2015: 46) “penelitian eksperimen yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan cara memberikan *treatment* atau perlakuan terhadap subjek, hingga dilihat ada perubahan atau tidak”. Desain penelitian ini peneliti akan menggunakan *matched subject design* artinya penelitian menggunakan dua kelompok sampel yang telah disamakan sebelum diberikan perlakuan / *teratment* berbeda dari setiap kelompok. (Gravetter, F. J. & Wallnau, L. B., 2012: 314) “Untuk menyeimbangkan kedua grup tersebut yaitu dengan cara *matched subjects* yang hasilnya sama atau hampir sama dengan tes awal kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A, sehingga terbentuk 2 kelompok yaitu kelompok A dan kelompok B yang memiliki kemampuan seimbang”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Bina Taruna yang berjumlah 40 orang. Sampel yang diambil yaitu atlet atau pemain di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati usia 14-15 tahun berjumlah 22 pemain.. Teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun pertimbangan pengambilan sampel sebagai berikut:

1. Terdaftar di SSB Bina Taruna usia 14-15 tahun.
2. Atlet yang aktif dan bersedia mengikuti *treatment* dalam penelitian ini dari awal hingga akhir.
3. Berjenis kelamin laki-laki.

Pengambilan data dilaksanakan di Lapangan Desa Mojomulyo Kecamatan Tambakromo Pati selama 16 kali, dalam 1 minggu dilakukan 4 kali yaitu setiap hari Selasa, Kamis, Sabtu, Minggu atau satu minggu, dimulai pukul 15.30 – selesai WIB.

HASIL
Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Boomerang Run	11	19,12	26,45	21,9691	2,53040
Posttest Boomerang Run	11	18,06	24,50	19,9800	2,12279
Pretest Ladder Drills	11	19,13	27,06	22,0809	2,64398
Posttest Ladder Drills	11	17,60	23,87	19,6527	2,13203
Valid N (listwise)	11				

Tabel 4.1 Data Deskriptif Statistik

Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Pretest Boomerang Run	Posttest Boomerang Run	Pretest Ladder Drills	Posttest Ladder Drills
N	11	11	11	11
Normal Parameters ^{a,b}				
Mean	21,9691	19,9800	22,0809	19,6527
Std. Deviation	2,53040	2,12279	2,64398	2,13203
Most Extreme Differences				
Absolute	,168	,236	,197	,233
Positive	,168	,236	,197	,233
Negative	-,130	-,183	-,132	-,168
Test Statistic	,168	,236	,197	,233
Asymp. Sig. (2-tailed)	,200 ^{c,d}	,088 ^c	,200 ^{c,d}	,096 ^c

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas

Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	0.253	1	42	0.617
	Based on Median	0.024	1	42	0.877
	Based on Median and with adjusted df	0.024	1	37.388	0.877

	Based on trimmed mean	0.21	1	42	0.649
--	-----------------------	------	---	----	-------

Tabel 4.3 Uji Homogenitas

Hasil Analisis Latihan *Boomerang Run*

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 Pretest Boomerang Run - Posttest Boomerang Run	1,98909	1,57556	,47505	,93062	3,04757	4,187	10	,002

Tabel 4.4 Hasil Analisis Latihan *Boomerang Run*

Hasil Analisis latihan *ladder drills*

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 Pretest Ladder Drills - Posttest Ladder Drills	2,42818	1,58137	,47680	1,36581	3,49056	5,093	10	,000

Tabel 4.5 Hasil Analisis Latihan *Ladder Drills*

Perbedaan Peningkatan Hasil Keterampilan *Dribbling* Antara Latihan *Boomerang Run* Dan Latihan *Ladder Drills*

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 Postest_BR - Postest_LD	,32727	1,09835	,33117	-,41061	1,06516	,988	10	,346

Tabel 4.5 Hasil Analisis Perbedaan Peningkatan Latihan *Boomerang Run* Dan Latihan *Ladder Drills*

PEMBAHASAN

Hasil perhitungan dari data penelitian di SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022 menggunakan metode latihan kelincahan *boomerang run* dan metode latihan *ladder drills* terbukti memberikan pengaruh baik terhadap keterampilan *dribbling*. Berikut pembahasan hasil analisis data :

Latihan *Boomerang Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Dari hasil hipotesis latihan *boomerang run* terhadap keterampilan *dribbling* SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022, diperoleh hasil nilai $t_{hitung} = 4,187 > 2,228$ dengan sig $0,002 < 0,05$. Kemudian peningkatan keterampilan dalam bentuk persentase yaitu sebesar 9,01 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, sehingga terdapat pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan *dribbling* SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022.

Latihan *Ladder Drills* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Dari hasil hipotesis latihan *ladder drills* terhadap keterampilan *dribbling* SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022, diperoleh hasil nilai $t_{hitung} = 5,093 > 2,228$ dengan nilai sig $0,000 < 0,05$. Kemudian peningkatan keterampilan dalam bentuk persentase yaitu sebesar 11 %. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, sehingga terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap keterampilan *dribbling* SSB Bina Taruna Tambakromo Pati tahun 2022.

Latihan *Boomerang Run* Dan Latihan *Ladder Drills* Terhadap Keterampilan *Dribbling*

Dari hasil hipotesis menunjukkan bahwa kedua latihan masing-masing berpengaruh baik terhadap keterampilan *dribbling* sebab diperoleh hasil latihan *boomerang run* dengan nilai $t_{hitung} = 4,187 > 2,228$, nilai sig $0,002 < 0,05$. Kemudian latihan *ladder drills* diperoleh nilai $t_{hitung} = 5,093 > 2,228$, nilai sig $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil perbedaan tingkat keterampilan *dribbling* dalam bentuk persentase menyatakan bahwa kelompok latihan *ladder drills* lebih besar dari pada kelompok *boomerang run* sebesar 11 % > 9,01 %. Dapat ditarik kesimpulan bahwa kedua latihan dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*, namun latihan *ladder drills* lebih efektif dari pada latihan *boomerang run*.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data serta pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh latihan *boomerang run*

terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Tambakromo Pati tahun 2022; Terdapat pengaruh latihan *ladder drills* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Tambakromo Pati tahun 2022; Berdasarkan hasil statistik menunjukkan bahwa latihan *ladder drills* lebih efektif dari latihan *boomerang run* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Bina Tambakromo Pati tahun 2022 akan tetapi tidak signifikan. Kedua latihan terbukti mampu meningkatkan keterampilan *dribbling* karena sama-sama melatih kelincahan, kecepatan, keseimbangan untuk melakukan teknik dasar *dribbling* sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2018). PENGARUH LATIHAN BOOMERANG RUN, LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN MOTIVASI BERPRESTASI TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA SMK NEGERI 2 BANTAENG. *Universitas Negeri Makassar*, 6.
- Arimbi, M. D. (2018). PERBANDINGAN EFEKTIVITAS BOOMERANG RUN EXERCISE DAN ZIG ZAG RUN EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL FIKES UMM. *Institutional Repository UMM*, 10.
- Arwandi, J. A. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 34.
- Febrian, R. A. (2021). LATIHAN BALL FEELING DAN LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 382.
- Gravetter, F. J. (2012). *Essentials of Statistic for the Behavioral Sciences 8th Edition*. New York: *Wadsworth Cengage Learning*, 314.
- Kusumawati. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bekasi: CV Alfa Beta.
- Mobarok, M. Z. (2017). PENGARUH LATIHAN ENVELOPE RUNDAN BOOMERANG RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA. *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3.
- Pramukti, T. d. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing FPTI Kota Magelang. (Online), (http://journal.unnes.ac.id/artikel_sju/pdf/jssf/62),, 41.
- Safari, I. (2012). *Pembinaan Kebugaran Jasmani*. Bandung: CV. BintangWarliArtika.
- Subarjah, H. (2013). Latihan Kondisi Fisik. *Educacion* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004> , 266.
- Suryantoro, D. (2014). Pengembangan Variasi Latihan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Usia 12-14 Tahun Di Ssb Ams Kepanjen Malang. *Jurnal Olahraga Pendidikan* , Vol. 1 No 1.
- Syahida, H. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drill two feet each square dan Zig – Zag Run Terhadap Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepakbola. (<http://eprints.ums.ac.id/38638/11/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>), 2.