

# Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan T-Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Sampulungan Usia 12-14 Tahun

Zulfikar<sup>1\*</sup>, Akbar Yusuf<sup>2</sup>, Andi Amry Yahya<sup>3</sup>, Muh. Hasbillah<sup>4</sup>, Ariana Asri<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP YPUP Makassar, Indonesia.

## ARTICLE INFO

### Editor:

Assoc. Prof. Jufrianis, M.Pd

### Article History:

Received:  
March 20, 2026.  
Accepted:  
April 21, 2026.  
Published:  
July 27, 2026



© 2026 The Author.  
This article is licensed CC BY  
SA 4.0

## ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Boomerang Run dan T-Drills terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain usia 12–14 tahun di Tim SSB Sampulungan, serta membandingkan efektivitas kedua metode latihan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 10 pemain pada kelompok latihan Boomerang Runs dan 10 pemain pada kelompok latihan T-Drills. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan menggiring bola (dribbling test). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan inferensial dengan bantuan program SPSS versi 20.0 dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan Boomerang Run berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan sebesar 1,51 detik (8,83%), dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). (2) latihan T-Drills juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola mengalami peningkatan sebesar 1,18 detik (6,90%), dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), dan (3) hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan ( $p < 0,05$ ), di mana latihan Boomerang Run memberikan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih besar dibandingkan latihan T-Drills. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kedua metode latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain usia 12–14 tahun namun latihan Boomerang Run lebih efektif dibandingkan latihan T-Drills. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih sepak bola usia dini dalam memilih metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan dribbling pemain.

**Keywords:** Boomerang Runs, T-Drills, dribbling, sepak bola, SSB, latihan kelincahan.

## INTRODUCTION

Sepak bola modern menuntut komponen kondisi fisik yang sangat kompleks, di antaranya adalah kecepatan, daya tahan, kekuatan, dan kelincahan. Pada program pembinaan usia dini dan remaja, khususnya usia 12–14 tahun (*fase youth development*), penguasaan teknik dasar yang sempurna menjadi modal utama. Salah satu teknik dasar yang paling dominan dan menentukan alur permainan adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). (Munar et al., 2025). *Dribbling* bukan sekadar membawa bola maju ke depan, melainkan kemampuan mengubah arah posisi tubuh secara cepat sambil mempertahankan kontrol bola dari kawalan lawan. Oleh karena itu, kualitas *dribbling* sangat dipengaruhi oleh tingkat kelincahan (*agility*) seorang pemain. Tanpa kelincahan yang prima, pemain akan kesulitan melakukan manuver tajam, melewati lawan di area sempit, atau melakukan transisi serangan. (Amaruloh et al., n.d.) Kemampuan fisik sangat penting untuk mencapai dalam sepak bola, karena pemain dengan keterampilan fisik yang kuat memiliki lebih banyak peluang. Kebugaran fisik sangat penting; Sebelum memasuki arena pertandingan, pemain harus dalam kondisi baik untuk menahan intensitas dan stres kompetisi. Di Kabupaten Takalar, khususnya di Desa Sampulungan, potensi sepak bola sangat kuat, didukung oleh ketersediaan lapangan dan minat warga terhadap Sekolah Sepak Bola (SSB) Sampulungan.

Pengamatan selama uji coba dan pertandingan menunjukkan bahwa pemain SSB Sampulungan kurang menguasai keterampilan dasar menggiring bola karena kemampuan fisik yang tidak memadai dan pemahaman teknik dan elemen yang tidak tepat. Akibatnya, hasil uji coba atau pertandingan belum mencapai ekspektasi. Berdasarkan pengamatan awal di Sekolah Sepak Bola (SSB) Sampulungan, masih banyak pemain pada kelompok usia 12–14 tahun yang sering kehilangan bola saat melakukan *dribbling*, terutama ketika mendapat tekanan ketat (*pressing*) dari lawan atau saat harus mengubah arah secara mendadak. Hambatan ini disinyalir terjadi karena program latihan kelincahan yang diberikan masih bersifat konvensional dan kurang bervariasi, sehingga aspek kelincahan sekaligus koordinasi kaki-mata belum tergali secara maksimal



Gambar 1.1. Pemain 12–14 tahun tim SSB Sampulungan saat uji coba pertandingan

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan metode latihan kelincahan yang terstruktur, eksplosif, dan spesifik. Dua metode latihan kelincahan tanpa bola yang dinilai sangat efektif untuk menstimulasi kemampuan mengubah arah secara tajam adalah Latihan *T-Drill* dan *Boomerang Run*. Latihan *T-Drill* berfokus pada kelincahan linier, pergerakan lateral (*sidestep/shuffle* ke kanan-kiri), dan lari mundur (*backward*). (Sheppard & Young, n.d.) (2016). Latihan *Boomerang Run* berfokus pada kemampuan akselerasi-deselerasi linier yang dikombinasikan dengan perubahan arah pada sudut-sudut tajam (kelokan memutar *cone* pusat). (Sporiš et al., n.d.) (2011). Pelatihan *T-Drills* yang baik akan mengoptimalkan kecepatan gerakan dan waktu reaksi selama perubahan arah. "Pelatihan kelincahan yang melibatkan perubahan arah yang cepat meningkatkan koordinasi neuromuskular dan efisiensi gerakan khusus olahraga." (Bompa & Buzzichelli, 2019: 290). Pemain yang gesit membantu pemain sepak bola bergerak, membawa, atau menggiring bola, dan bergerak cepat dan tiba-tiba sebelum menerima bola, terutama melalui tindakan antisipatif untuk menghindari dijaga atau dihalangi oleh pemain lawan.

Pengamatan terbaru menunjukkan bahwa kemampuan fisik pemain SSB Sampulungan, khususnya kelincahan, terbatas, memengaruhi penguasaan keterampilan teknis mereka yang membutuhkan kelincahan. Pemain kesulitan melewati lawan saat membawa bola. Faktor yang berkontribusi termasuk pengkondisian fisik yang tidak memadai, program pelatihan yang tidak efektif, dan latihan kelincahan yang tidak optimal. Elemen-elemen ini dapat memengaruhi kemampuan menggiring bola pemain. Hal ini membuat para peneliti meneliti apakah lari bumerang dan *T-Drill* memengaruhi keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Sampulungan. Beberapa kesalahan dalam menggiring bola meliputi: a. Bola bergulir terlalu jauh dari kaki dan berada di luar jangkauan. Saat menggiring bola, bola diselipkan di antara kedua kaki, perubahan arah dengan cepat dilakukan, dan penggiring bola bergerak ke arah lawan. d. Merasa canggung saat menggiring bola ke ruang terbuka, e. Membuat jalan pintas dan kesulitan menggiring bola dengan cepat, f. Mudah mengalahkan lawan dengan serangan bahu yang sah (Mesfer & Hidayat Cakrawijaya, 2024).



Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada kecepatan tinggi tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh (Munar et al., 2025). Berdasarkan penjelasan di atas, agility adalah kemampuan pemain untuk mengubah arah dan posisi tubuh saat menggiring bola, melakukan gerakan yang efisien dan efektif dalam menghindari lawan. "Latihan berbasis kelincahan secara signifikan meningkatkan kecepatan menggiring bola dan kontrol bola pada pemain sepak bola remaja (Waritsu et al., n.d.) Bentuk pelatihan kelincahan termasuk lari bumerang dan jongkok dorong. "Tes dribbling digunakan untuk mengukur kontrol dan kecepatan bola pemain sepak bola." (Widiastuti, 2017:91). Berdasarkan penjelasan ini, pemain dapat dengan cepat mengubah posisi dan arah agar sesuai dengan persyaratan gerakan setiap olahraga, terutama dalam sepak bola, di mana menggiring bola adalah keterampilan utama. Dalam konteks ini, kelincahan mengacu pada kemampuan untuk menghindari lawan saat menggiring bola dan bergerak cepat saat mundur untuk menerima bola.

Tuntutan fisik dan psikologis yang signifikan menjadi ciri sepak bola. Pemain menjalankan keterampilan motorik yang kompleks di bawah batasan waktu dan tekanan fisik melawan oposisi. Performa pertandingan yang khas mengharuskan atlet untuk menempuh jarak yang cukup jauh dan beradaptasi dengan cepat dengan dinamika permainan yang berkembang. Menggiring bola sangat penting untuk sepak bola, memfasilitasi retensi bola, memajukan melewati pemain bertahan, dan memungkinkan umpan dan eksekusi tembakan yang efektif. Keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusak pertahanan lawan (Novita Sari et al., n.d.). Menggiring bola dalam sepak bola adalah tindakan membawa bola sambil berlari dan mengendalikannya agar tetap menguasai bola, dan permainan dapat terus berlanjut. Artinya, seorang pemain dalam menggiring bola harus selalu berada di bawah pengawasan. "Cara melakukan keterampilan menggiring bola dan melindungi adalah semua jenis dribbling yang baik terdiri dari beberapa komponen. Komponen-komponen ini termasuk perubahan kecepatan dan arah yang tiba-tiba, gerakan tubuh dan kaki yang menipu, dan kontrol bola yang ketat." Seperti yang dinyatakan Luxbacher (2016:48), "Latihan berbasis kelincahan secara signifikan meningkatkan kecepatan menggiring bola dan kontrol bola pada pemain sepak bola remaja." (Miller, 2017: 1223). Pelatihan kelincahan memiliki efek signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain sepak bola usia sekolah. (Amaruloh et al., n.d.) (2011). Mengingat kedua latihan ini memiliki karakteristik rute dan arah gerak yang berbeda namun sama-sama melatih komponen kelincahan tubuh, peneliti tertarik untuk mengetahui sejauh mana pengaruh kedua latihan tersebut jika diintegrasikan terhadap peningkatan kemampuan teknik menggiring bola. Atas dasar itulah, peneliti melakukan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan *T-Drill* dan *Boomerang Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain SSB Sampulungan Usia 12–14 Tahun".

## METHODS

Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dan dilakukan di Lapangan Sepak Bola Lo'mo Ahmad Sampulungan di Kabupaten Takalar. "Penelitian eksperimental adalah metode penelitian yang digunakan untuk menemukan efek pada variabel lain dalam kondisi terkendali." (Sugiyono, 2019: 72-74). Oleh karena itu, dalam penelitian ini, variabel penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut: 1. Variabel independen Adalah latihan Bumerang run dan latihan T-Drill, 2. Variabel dependen adalah Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 45 pemain SSB Sampulungan. "Pengambilan sampel acak sederhana digunakan ketika populasi memiliki anggota yang homogen dan tidak berstrata (Bujang & Baharum, 2017). Jika jumlah subjek penelitian terbatas, pengambilan sampel dapat dilakukan dengan undian, di mana semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih" (Arikunto, 2019:177).

Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan simple random sampling melalui undian, menghasilkan 20 sampel dari pemain SSB Spulungan. Selanjutnya, Penghormatan untuk Pembaca. Kelompok dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan pasangan ordinal. Kemudian, terbentuk 2 kelompok sampel: kelompok A dengan 10 orang dan kelompok B dengan 10 orang. Kelompok eksperimental A akan menerima pelatihan lari bom, dan kelompok eksperimental B akan menerima pelatihan T-Drills. Setelah pengumpulan data, semua data dari tes peningkatan keterampilan menggiring bola dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum. Statistik inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, menggunakan uji normalitas dan homogenitas, dan uji-t, dengan SPSS versi 20.00 untuk analisis pada tingkat signifikansi 95% ( $\alpha = 0,05$ ).

## RESULTS



Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kemampuan awal (pre-test) keterampilan menggiring bola pada pemain usia 12–14 tahun sebelum diberikan perlakuan berupa latihan Boomerang Run dan T-Drills

**Tabel 1.** Statistik Deskriptif Hasil Pre-test Kemampuan Menggiring Bola

| Kelompok      | N  | Minimum (detik) | Maksimum (detik) | Mean (detik) | Standar Deviasi |
|---------------|----|-----------------|------------------|--------------|-----------------|
| Boomerang Run | 10 | 15,90           | 18,55            | 17,04        | 0,85            |
| T-Drills      | 10 | 15,40           | 18,70            | 17,09        | 1,04            |

Berdasarkan Tabel 4.1, diketahui bahwa kelompok Boomerang Run terdiri atas 10 pemain dengan nilai pre-test terendah sebesar 15,90 detik dan nilai tertinggi sebesar 18,55 detik. Nilai rata-rata (mean) kemampuan menggiring bola sebelum diberikan perlakuan adalah 17,04 detik, dengan simpangan baku sebesar 0,85. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal pemain pada kelompok Boomerang Run relatif homogen dan memiliki tingkat variasi data yang rendah. Sementara itu, kelompok T-Drills juga terdiri atas 10 pemain dengan nilai pre-test terendah sebesar 15,40 detik dan nilai tertinggi sebesar 18,70 detik. Nilai rata-rata kemampuan menggiring bola sebelum latihan adalah 17,09 detik, dengan simpangan baku sebesar 1,04. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal pemain pada kelompok T-Drills relatif serupa dengan kelompok Boomerang Run, meskipun memiliki variasi data yang sedikit lebih besar. Jika dibandingkan, selisih rata-rata kedua kelompok hanya sebesar 0,05 detik, yaitu 17,04 detik pada kelompok Boomerang Run dan 17,09 detik pada kelompok T-Drills. Perbedaan yang sangat kecil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan awal kedua kelompok relatif setara sebelum diberikan perlakuan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pembagian sampel telah menghasilkan karakteristik awal yang seimbang sehingga layak digunakan dalam penelitian eksperimen untuk membandingkan efektivitas kedua metode latihan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Dengan demikian, berdasarkan hasil analisis deskriptif data pre-test dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki kemampuan awal yang relatif sama sehingga perubahan yang terjadi pada hasil post-test dapat diinterpretasikan sebagai pengaruh dari perlakuan latihan yang diberikan.

**Tabel 2.** Statistik Deskriptif Hasil Post-test Kemampuan Menggiring Bola

| Kelompok      | N  | Minimum (detik) | Maksimum (detik) | Mean (detik) | Standar Deviasi |
|---------------|----|-----------------|------------------|--------------|-----------------|
| Boomerang Run | 10 | 14,25           | 17,10            | 15,54        | 0,94            |
| T-Drills      | 10 | 14,10           | 17,55            | 15,91        | 1,12            |

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa kelompok Boomerang Run yang terdiri atas 10 pemain memperoleh nilai post-test terendah sebesar 14,25 detik dan nilai tertinggi sebesar 17,10 detik. Nilai rata-rata (mean) kemampuan menggiring bola setelah diberikan latihan adalah 15,54 detik, dengan simpangan baku sebesar 0,94. Pada kelompok T-Drills, nilai post-test terendah sebesar 14,10 detik, sedangkan nilai tertinggi sebesar 17,55 detik. Rata-rata kemampuan menggiring bola setelah latihan adalah 15,91 detik, dengan simpangan baku sebesar 1,12. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan T-Drills juga mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain dibandingkan sebelum perlakuan diberikan. Apabila dibandingkan antara kedua kelompok, rata-rata hasil post-test kelompok Boomerang Run (15,54 detik) lebih rendah daripada kelompok T-Drills (15,91 detik). Dalam tes keterampilan menggiring bola, waktu tempuh yang lebih rendah menunjukkan performa yang lebih baik. Oleh karena itu, secara deskriptif kelompok yang memperoleh latihan Boomerang Run menunjukkan hasil akhir yang lebih baik dibandingkan kelompok yang memperoleh latihan T-Drills.

Hasil Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang. Data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) > 0,05.



**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

| Kelompok                | Statistik Shapiro-Wilk | Sig. (p) | Keterangan |
|-------------------------|------------------------|----------|------------|
| Pre-test Boomerang Run  | 0,942                  | 0,572    | Normal     |
| Post-test Boomerang Run | 0,951                  | 0,680    | Normal     |
| Pre-test T-Drill        | 0,989                  | 0,996    | Normal     |
| Post-test T-Drill       | 0,983                  | 0,980    | Normal     |

Berdasarkan Tabel 4.3 diperoleh nilai signifikansi seluruh kelompok lebih besar dari 0,05. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test pada kelompok Boomerang Run maupun T-Drill berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Hasil Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok.

**Tabel 4.** Hasil Uji Homogenitas

| Variabel  | Levene Statistic | Sig. (p) | Keterangan |
|-----------|------------------|----------|------------|
| Pre-test  | 0,189            | 0,669    | Homogen    |
| Post-test | 0,060            | 0,810    | Homogen    |

Berdasarkan hasil uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi pre-test sebesar 0,669 dan post-test sebesar 0,810. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok memiliki varians yang homogen. Dengan demikian syarat untuk melakukan uji-t telah terpenuhi.

Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan Boomerang Run terhadap keterampilan menggiring bola.

**Tabel 5.** Hasil Paired Sample t-Test Kelompok Boomerang Run

| Variabel      | Mean Pre-test | Mean Post-test | t-hitung | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------|---------------|----------------|----------|----|-----------------|
| Boomerang Run | 17,04         | 15,54          | 65,684   | 9  | 0,000           |

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test diperoleh nilai t-hitung sebesar 65,684 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Boomerang Run terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Sampulungan usia 12–14 tahun.

Uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan T-Drill terhadap keterampilan menggiring bola.

**Tabel 6.** Hasil Paired Sample t-Test Kelompok T-Drill

| Variabel | Mean Pre-test | Mean Post-test | t-hitung | df | Sig. (2-tailed) |
|----------|---------------|----------------|----------|----|-----------------|
| T-Drill  | 17,09         | 15,91          | 55,286   | 9  | 0,000           |



Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 55,286 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian latihan T-Drill juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Sampulungan usia 12–14 tahun.

Uji Independent Sample t-Test digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh antara latihan Boomerang Run dan T-Drill terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

**Tabel 7.** Hasil Independent Sample t-Test

| Kelompok      | Mean Peningkatan (detik) | t-hitung | df | Sig. (2-tailed) |
|---------------|--------------------------|----------|----|-----------------|
| Boomerang Run | 1,55                     |          |    |                 |
| T-Drill       | 1,180                    | 10,379   | 18 | 0,000           |

Berdasarkan hasil Independent Sample t-Test diperoleh nilai t-hitung sebesar 10,379 dengan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan Boomerang Run dan latihan T-Drill terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola.

Rata-rata peningkatan kelompok Boomerang Run sebesar 1,505 detik, sedangkan kelompok T-Drill sebesar 1,180 detik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan Boomerang Run memberikan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih besar dibandingkan latihan T-Drill.

**Tabel 8.** Ringkasan Hasil Pengujian Hipotesis

| Hipotesis                                                               | Hasil Uji      | Keputusan |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------|-----------|
| Terdapat pengaruh latihan Boomerang Run terhadap keterampilan dribbling | $0,000 < 0,05$ | Diterima  |
| Terdapat pengaruh latihan T-Drill terhadap keterampilan dribbling       | $0,000 < 0,05$ | Diterima  |
| Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan Boomerang Run dan T-Drill    | $0,000 < 0,05$ | Diterima  |

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan SPSS pada taraf signifikansi 5%, dapat disimpulkan bahwa (1). Latihan Boomerang Run berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Sampulungan usia 12–14 tahun. (2). Latihan T-Drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pemain SSB Sampulungan usia 12–14 tahun. (3). Latihan Boomerang Run lebih efektif dibandingkan latihan T-Drill dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain SSB Sampulungan usia 12–14 tahun.

## DISCUSSION

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata waktu dribbling pada kelompok Boomerang Run menurun dari 17,04 detik pada saat pre-test menjadi 15,54 detik pada saat post-test, atau mengalami peningkatan sebesar 1,51 detik (sekitar 8,83%). Hasil uji *paired sample t-test* juga menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Boomerang Run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola. Peningkatan tersebut terjadi



karena latihan Boomerang Run merupakan bentuk latihan kelincahan (*agility training*) yang menuntut pemain melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, serta keseimbangan tubuh secara cepat dan berulang. Komponen-komponen tersebut merupakan unsur fisik yang sangat dibutuhkan dalam teknik menggiring bola pada permainan sepak bola. Ketika seorang pemain mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan maupun kontrol terhadap bola, maka efektivitas dribbling akan meningkat.

Menurut (Novita Sari et al., n.d.) , latihan yang bersifat spesifik terhadap pola gerak dalam cabang olahraga akan menghasilkan adaptasi neuromuskular yang lebih optimal. Latihan Boomerang Run memiliki karakteristik gerakan yang hampir sama dengan situasi permainan sepak bola, yaitu bergerak cepat sambil mengubah arah untuk melewati lawan. Oleh karena itu, latihan ini mampu meningkatkan koordinasi gerak, kecepatan reaksi, keseimbangan dinamis, serta kelincahan pemain sehingga berdampak langsung terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola. Selain itu, (Munar et al., 2025) menyatakan bahwa latihan kelincahan yang dilakukan secara sistematis dan berulang akan meningkatkan efisiensi kerja otot dan koordinasi sistem saraf sehingga kemampuan mengontrol gerakan tubuh menjadi lebih baik. Hal tersebut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa pemain mampu menyelesaikan tes dribbling dengan waktu yang lebih singkat setelah mengikuti program latihan Boomerang Run.

Kelompok yang memperoleh latihan T-Drills juga mengalami peningkatan kemampuan menggiring bola. Rata-rata waktu dribbling menurun dari 17,09 detik pada pre-test menjadi 15,91 detik pada post-test atau mengalami peningkatan sebesar 1,18 detik (sekitar 6,90%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh latihan T-Drills terhadap kemampuan menggiring bola dapat diterima. Latihan T-Drills merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan multidirectional yang melibatkan gerakan maju, menyamping ke kanan dan kiri, serta mundur (Sheppard & Young, n.d.) (2011) Latihan ini bertujuan meningkatkan kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak kaki, kecepatan reaksi, dan keseimbangan tubuh. Dalam permainan sepak bola, kemampuan tersebut berperan penting ketika pemain harus menggiring bola sambil menghindari tekanan dari lawan. Menurut Sheppard dan Young (2006), latihan perubahan arah (*change of direction speed*) mampu meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan perpindahan arah secara cepat dan efisien. Adaptasi tersebut terjadi melalui peningkatan koordinasi neuromuskular dan kemampuan menghasilkan gaya secara eksplosif ketika melakukan perubahan arah. Oleh karena itu, latihan T-Drills juga efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Namun demikian, pola gerakan pada T-Drills masih bersifat lebih umum karena tidak seluruh lintasan geraknya menyerupai situasi menggiring bola dalam pertandingan. Hal inilah yang diduga menyebabkan peningkatan kemampuan dribbling pada kelompok T-Drills tidak sebesar kelompok Boomerang Run.

Berdasarkan hasil penelitian, latihan Boomerang Run memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan T-Drills. Hal tersebut terlihat dari rata-rata peningkatan kemampuan menggiring bola, yaitu 1,51 detik pada kelompok Boomerang Run dan 1,18 detik pada kelompok T-Drills. Selain itu, rata-rata hasil post-test kelompok Boomerang Run (15,54 detik) juga lebih baik dibandingkan kelompok T-Drills (15,91 detik). Perbedaan hasil tersebut diduga disebabkan oleh karakteristik latihan Boomerang Run yang lebih spesifik terhadap gerakan dribbling dalam permainan sepak bola. Selama latihan, pemain dituntut melakukan perubahan arah secara cepat dengan lintasan menyerupai gerakan menghindari lawan, sehingga koordinasi antara kecepatan kaki, keseimbangan tubuh, dan kontrol bola berkembang secara bersamaan. Temuan ini sejalan dengan prinsip spesifisitas latihan (*specificity of training*) (Waritsu et al., n.d.) yang menyatakan bahwa adaptasi latihan akan lebih optimal apabila bentuk latihan memiliki kesamaan dengan gerakan yang dilakukan dalam pertandingan. Semakin tinggi tingkat kesamaan pola gerak latihan dengan keterampilan yang ingin ditingkatkan, semakin besar pula transfer hasil latihan terhadap performa olahraga. Meskipun demikian, kedua metode latihan tetap memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Hal ini menunjukkan bahwa latihan kelincahan merupakan komponen penting dalam pembinaan pemain sepak bola usia 12–14 tahun, karena pada usia tersebut terjadi perkembangan koordinasi gerak, keseimbangan, dan kemampuan motorik yang sangat pesat.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih sepak bola, khususnya pada pembinaan pemain usia dini. Latihan Boomerang Run dapat direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan utama untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena terbukti memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan latihan T-Drills. Namun demikian, latihan T-Drills tetap layak digunakan sebagai latihan



pendukung untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak, dan kelincahan secara umum. Dengan mengombinasikan kedua metode latihan secara terencana dan berkesinambungan, pelatih dapat mengembangkan kemampuan teknik dan kondisi fisik pemain secara lebih optimal sehingga mendukung peningkatan performa dalam pertandingan.

## CONCLUSION

Penelitian ini menunjukkan bahwa Latihan Boomerang Run yang efisien meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola di antara para pemain SSB Sampulungan. Sementara itu, latihan T-Drills juga dapat meningkatkan kelincahan dan keterampilan menggiring bola, tetapi hasilnya kurang efektif dibandingkan latihan lari bumerang. Ini karena gerakan dalam latihan thrust squat melibatkan melempar kedua kaki secara bersamaan dan menarik kedua kaki ke dalam tubuh (dari posisi push-up ke posisi jongkok), tanpa berlari. Dalam menggiring bola, pemain membutuhkan kelincahan saat berlari dengan bola, sehingga T-Drills adalah kebalikan dari gerakan dalam sepak bola. Sementara itu, latihan lari bumerang melibatkan lari dan mengubah arah dengan cepat, sehingga sangat cocok untuk gerakan menggiring bola.

## Acknowledgements

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan selama proses penelitian berlangsung, khususnya kepada Pemain SSB Sampulungan yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, serta kepada pihak instansi terkait yang telah memberikan izin, menyediakan fasilitas, waktu, dan kesempatan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

## Conflict of Interest

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan, baik secara finansial maupun nonfinansial, yang dapat memengaruhi proses pelaksanaan maupun pelaporan hasil penelitian. Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan yang dapat memengaruhi integritas ilmiah dan objektivitas hasil penelitian yang dilaporkan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amaruloh, O., Sudirjo, E., Rukman, A., Studi, P., Upi, P., Sumedang, K., Mayor, J., & 2011 Sumedang, A. N. (n.d.). *MENINGKATKAN GERAKKDASAR DRIBBLING DALAM PEMBELAJARAN SEPAK BOLA MELALUI PENDEKATAN TAKTIS (Penelitian Tindakan Kelas Pada Siswa Kelas V SDN Cimanggung IV Kabupaten Sumedang)*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, TO, & Buzzichelli, C. (2019). *Periodisasi: Teori dan metodologi pelatihan* (edisi ke-6). Kinetika Manusia.
- Bujang, M. A., & Baharum, N. (2017). A simplified guide to determination of sample size requirements for estimating the value of intraclass correlation coefficient: a review. In *Archives of Orofacial Sciences The Journal of the School of Dental Sciences, USM Arch Orofac Sci* (Vol. 12, Number 1)
- FIFA. (2020). *FIFA Coaching Manual: Grassroots Football*. Fédération Internationale de Football Association.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Luxbacher, J. A. (2020). *Sepak Bola: Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2023). Analisis kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Journal on Education*, 6(1), 1145–1151.
- Mesfer, F., & Hidayat Cakrawijaya, M. (2024). Analisis Keterampilan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler SepakBola SMA Negeri 2 Seram Bagian Timur. 2, 184–192. <https://doi.org/10.56314/edulec.v4i2>



- Munar, H., Hardi Yanto, A., Yuiawan, E., & Olahraga dan Kesehatan, P. (2025). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling Pemain SSB Dragon Soccer School Kota Jambi*. 14(2), 160–171. <https://doi.org/10.22437/csp.v14i2.38744>
- Novita Sari, D., Sain Olahraga dan Pendidikan Jasmani, J., & Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola Dessi Novita Sari, K. (n.d.). *Sport Science*. Retrieved <http://sportscience.ppi.unp.ac.id/index.php/jss/index>
- Nugroho, A., & Rahayu, T. (2021). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pemain sekolah sepak bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 10(1), 42–48.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (n.d.). *Agility literature review: Classifications, training and testing*.
- Sporiš, G., Milanović, Z., Trajković, N., & Joksimović, A. (n.d.). *CORRELATION BETWEEN SPEED, AGILITY AND QUICKNESS (SAQ) IN ELITE YOUNG SOCCER PLAYERS*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2018). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Waritsu, C., Siwi, K., Faj, N., Romadhona, ri, & Vurqon Ramadhani, A. (n.d.). *EFEK POSITIF LATIHAN PLIOMETRIK TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET DENGAN RIWAYAT CEDERA KRONIK ANKLE SPRAIN Positive Effects of Plyometric Exercise on Increasing Agility in Athletes with a History of Chronic Ankle Sprain Injury*.