

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah sebuah aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan mempunyai tujuan tertentu untuk melatih tubuh untuk kesehatan jasmani ataupun rohani. Di Indonesia sendiri berbagai macam kegiatan olahraga mulai berkembang salah satunya cabang olahraga *softball*. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya club *softball* di kota besar ataupun kota kecil. Selain itu juga banyaknya pertandingan *softball* mulai dari pertandingan antar usia, sekolah, kampus, ataupun pertandingan yang bersifat professional nasional.

Olahraga *softball* merupakan olahraga beregu yang menyenangkan dan dimainkan oleh 9 orang di setiap timnya, permainan *softball* bertujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan melakukan run mencapai *homebase*. Lamanya permainan *softball* ditentukan dengan inning ataupun dengan lamanya waktu. Dalam permainan *softball*, atlet dituntut untuk memiliki keterampilan penguasaan teknik dari para pemainnya. Dengan keterampilan teknik yang tinggi akan memberikan permainan yang berkualitas. Untuk mendapatkan penguasaan keterampilan teknik yang baik, maka atlet diberikan pelatihan teknik dasar, sehingga dengan teknik dasar yang telah dimiliki pemain akan dapat mengembangkan keterampilan *softball* di masa yang akan datang.

Softball merupakan cabang olahraga permainan beregu yang menuntut kemampuan fisik, teknik, dan taktik yang tinggi, khususnya dalam aspek kecepatan dan kelincihan gerak. Permainan ini berlangsung di lapangan berbentuk berlian dengan jarak antar *base* sekitar 18,29 meter, sehingga setiap pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat, melakukan perubahan arah secara mendadak, serta berlari secara efisien dari satu *base* ke *base* lainnya. Kondisi tersebut menjadikan kelincihan sebagai salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam menunjang performa atlet *softball*, terutama saat melakukan lari *base*.

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Softball* Siliwangi merupakan salah satu wadah pengembangan minat dan bakat mahasiswa dalam bidang olahraga, khususnya cabang olahraga *softball*. UKM ini berdiri pada tahun 2022 sebagai respon atas meningkatnya minat mahasiswa Universitas Siliwangi terhadap olahraga beregu yang menuntut keterampilan teknik, strategi, dan kekompakan tim. Sejak awal terbentuk, UKM *Softball* Siliwangi memiliki tujuan utama untuk mengembangkan potensi mahasiswa di bidang olahraga sekaligus mengharumkan nama universitas melalui prestasi di tingkat daerah maupun nasional. Seiring berjalannya waktu, UKM *Softball* Siliwangi terus mengalami perkembangan signifikan. Berbagai program latihan fisik, teknik, dan taktik dilakukan secara terstruktur untuk meningkatkan kualitas atlet. Hal ini terbukti dengan partisipasi dan prestasi yang diraih tim *softball* Siliwangi dalam berbagai turnamen, yang menunjukkan eksistensi sekaligus kontribusinya dalam membangun citra positif universitas di bidang olahraga.

Softball merupakan olahraga beregu yang menuntut penguasaan teknik dasar agar permainan dapat berjalan efektif. Menurut Budhiarta (2017, p. 31) Teknik dasar *softball* meliputi melempar (throwing), menangkap (catching), memukul (batting), berlari (*base running*), dan melakukan pitch (pitching). Lemparan yang baik akan memudahkan kerja sama antar pemain, sementara kemampuan menangkap menjadi kunci dalam bertahan. Memukul bola membutuhkan koordinasi mata, tangan, serta kekuatan agar bola dapat diarahkan sesuai strategi tim. Selain itu, keterampilan berlari cepat menuju *base* memerlukan kecepatan dan kelincahan agar tim dapat mencetak skor. Pitching sebagai awal permainan juga menuntut akurasi, kekuatan, serta variasi teknik untuk mengendalikan jalannya pertandingan. Penguasaan teknik dasar tersebut sangat penting karena menjadi fondasi dalam mengembangkan strategi dan taktik permainan. Tanpa keterampilan dasar yang baik, seorang atlet sulit menampilkan performa optimal, baik dalam bertahan maupun menyerang. Oleh karena itu, pembinaan teknik dasar secara terencana menjadi salah satu fokus utama dalam meningkatkan prestasi atlet *softball*.

Softball juga merupakan olahraga yang membutuhkan kombinasi kondisi fisik yang prima. Seorang atlet *softball* dituntut memiliki kemampuan fisik yang lengkap, Menurut sajoto (1998, p. 57) dalam jurnal Affirdausy & Wiriawan, (2020, p. 57), terdapat 10 komponen kondisi fisik yaitu : kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), keseimbangan (*balance*), kelincahan (*agility*), ketepatan (*accuracy*), koordinasi (*coordination*) dan reaksi (*reaction*). Kondisi fisik yang baik menjadi faktor utama dalam menunjang performa atlet, terutama dalam melakukan keterampilan spesifik seperti memukul bola (*batting*), melempar (*throwing*), menangkap (*catching*), maupun berlari cepat menuju *base* (*base running*). Selain itu, *softball* adalah permainan yang berlangsung cepat (*fast game*) dengan intensitas tinggi. Atlet harus mampu melakukan aktivitas eksplosif dalam waktu singkat, seperti start lari, *sprint* pendek, dan perubahan arah mendadak. Kondisi ini menuntut kapasitas fisik yang prima agar atlet dapat menjaga konsistensi performa sepanjang pertandingan. Apabila kondisi fisik tidak dipersiapkan secara maksimal, maka daya tahan atlet menurun, akurasi gerakan terganggu, dan peluang tim untuk meraih kemenangan menjadi lebih kecil. Dengan demikian, pembinaan kondisi fisik atlet *softball* , khususnya dalam aspek kelincahan dan kecepatan lari *base*, menjadi sangat penting. Latihan fisik yang terencana, terukur, dan sesuai kebutuhan cabang olahraga akan membantu atlet mencapai performa optimal sekaligus meminimalkan risiko cedera. Hal ini sejalan dengan tujuan utama pelatihan, menurut Panji Wahyu Algani, M. Salis Yuniardi, (2018, p .93-101) yaitu menciptakan atlet dengan kemampuan fisik, teknik, taktik dan mental yang seimbang untuk menghadapi kompetisi

Menurut Emral (Emral, 2017, p. 8) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan model, dan atauran pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip training yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya sesuai dengan yang diinginkan”. Pentingnya latihan dalam meningkatkan kemampuan seorang atlet maka pelatih mempunyai cara tersendiri untuk dapat meningkatkan kemampuan atletnya. Proses latihan yang berulang-ulang mengakibatkan tubuh terbiasa dan mudah dalam melakukannya. Berlatih juga harus

mengikuti aturan-aturan yang ditaati, dilakukan ataupun dihindari dalam latihannya agar dapat mencapai tujuan dari latihan tersebut. Maka dari itu aturan-aturan tersebut tertuang dalam prinsip-prinsip latihan yang memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologi dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan menghindari atlet dari cedera yang timbul pada saat proses berlangsungnya latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Kusnadi Nanang dan Herdi Hartadji dalam Iqbal Maulana, (2019, p. 12) ada 14 yaitu: 1) prinsip beban bertambah (*overload*), 2) prinsip multilateral atau menyeluruh, 3) prinsip spesialisasi, 4) prinsip individualisasi, 5) prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan, 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Den sitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip *reversibility*, 14) Prinsip pulih asal.

Softball merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang sangat kuat. Salah satu aspek penting dalam olahraga *softball* adalah kemampuan berlari antar *base* secara tepat dan juga tepat. Kecepatan dan kelincahan atlet dalam melakukan lari *base* sangat menentukan keberhasilan tim, baik itu untuk mencuri *base*, menghindari *tag out*, maupun memanfaatkan peluang untuk mencetak angka. Kelincahan lari *base* bukan hanya mengandalkan kecepatan murni, tetapi juga kemampuan mengubah arah secara cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Secara tidak langsung dengan kriteria kondisi fisik tersebut, para atlet *softball* diuntut untuk memiliki kualitas kelincahan yang tinggi karena dalam olahraga *softball* kelincahan menjadi salah satu faktor penting dalam permainan nya. Sejalan dengan apa yang di bicarakan oleh Lockie et al. (2024, p .4) dalam jurnalnya bahwa kelincahan menjadi faktor penting dalam olahraga ini.

Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang mengubah arah secara cepat dan tepat dengan mempertahankan keseimbangan gerak yang dilakukan pada waktu yang bersamaan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting dalam olahraga *softball* , sesuai dengan definisi yang dikemukakan oleh Aryatama (2021, p. 14) bahwa kelincahan itu adalah kemampuan seseorang mengubah arah secara cepat dan tepat. Hal tersebut terdapat di dalam olahraga *softball* khususnya dalam berlari *base* dimana adanya perubahan arah lari pada saat

seorang atlet dituntut untuk menuju *base* dengan lari cepat dan juga tepat. Untuk meningkatkan kelincahan, diperlukan bentuk latihan yang spesifik, seperti *zig-zag run*, *shuttle run*, *ladder drill*, *illinois agility*, *cone drill* Collins et al. (2021, p. 167).

Menurut Mubarak (2018, p. 32) bentuk latihan yang efektif untuk mengembangkan kelincahan diantaranya adalah latihan *Envelope run*, dan *Boomerang run*. Kedua bentuk latihan tersebut secara spesifik menekankan pada kecepatan, akselerasi, serta perubahan arah yang sangat relevan dengan kebutuhan lari *base* dalam permainan *softball*. Dimana dalam permainan *softball* seorang atlet *softball* harus mempunyai kecepatan serta kelincahan untuk berlari dari *base* satu ke *base* lain secepat mungkin. Selain itu, lari *base* tidak hanya menuntut kecepatan lurus ke depan saja, tetapi juga memerlukan kemampuan tubuh untuk melakukan manuver cepat dengan arah yang berbeda dalam waktu singkat. Latihan *boomerang run* dan *envelope run* ini nantinya akan mengombinasikan kecepatan, perubahan arah, dan koordinasi gerak, sehingga sangat relevan dengan pola lari *base* dalam permainan olahraga *softball*. Pola lintasan pada latihan *boomerang run* dan *envelope run* melibatkan gerakan maju, berbelok, dan kembali, yang menyerupai kondisi nyata di lapangan saat atlet harus mengubah arah lari secara cepat untuk mencapai *base* berikutnya atau kembali ke *base* sebelumnya. Selain itu, latihan ini juga dapat melatih daya ledak otot tungkai, respons reaksi, serta efisiensi gerak dalam ruang terbatas.

Pembinaan *softball* sendiri sudah masuk kedalam perguruan tinggi khususnya Universitas Siliwangi, tujuan nya untuk mengembangkan minat bakat mahasiswa yang memiliki minat dalam olahraga ini. Dalam proses latihan nya di UKM *softball* siliwangi ini berlatih rutin dengan tujuan utama untuk meningkatkan kemampuan teknik, taktik, dan kondisi fisik para atlet. Latihan biasanya dilakukan tiga kali dalam seminggu, dengan durasi sekitar 90–120 menit setiap sesi. Setiap sesi latihan dipimpin langsung oleh pelatih dan dibantu oleh asisten pelatih yang berpengalaman dalam pembinaan olahraga *softball* tingkat universitas. Pada saat sedang melakukan latihan tes fisik yang dilakukan pada bulan juli oleh pelatih didapat beberapa atlet yang masih kurang dalam tes fisik kelincahan nya.

Dalam kondisi nyata di lapangan, khususnya pada atlet *softball* UKM Siliwangi, bentuk latihan yang sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *illinois agility run*. Latihan ini memang bermanfaat dalam meningkatkan kecepatan dan perubahan arah sederhana secara horizontal. Namun, menurut Bompa, T. O., & Buzzichelli, (2019, p. 34), peningkatan kelincahan yang optimal memerlukan pola latihan yang menyerupai kondisi permainan sebenarnya, yaitu melibatkan gerakan perubahan arah lebih kompleks, melingkar, dan multidimensi. Salah satu bentuk latihan yang memenuhi karakteristik tersebut adalah *boomerang run* dan *envelope run*. Menurut Meylan, C., & Malatesta, (2009, p. 323) dalam *Journal of Strength and Conditioning Research*, latihan *boomerang run* dan *envelope run* menuntut atlet untuk mengubah arah secara cepat dengan sudut tajam serta melibatkan koordinasi, percepatan, dan deselerasi berulang kemampuan yang sangat dibutuhkan dalam lari *base softball*. Meskipun demikian, berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan pelatih UKM Siliwangi, penerapan *boomerang run* dan *envelope run* belum pernah dilakukan secara terprogram. Atlet masih mengandalkan *illinois agility run* sebagai bentuk utama latihan kelincahan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara praktik di lapangan dengan teori pelatihan fisik yang dianjurkan dalam literatur ilmiah

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan pada saat mengikuti “Kejuaraan UNAIR Cup Tahun 2024”, diketahui bahwa beberapa atlet *softball* UKM Siliwangi masih menunjukkan tingkat kelincahan lari *base* yang belum optimal. Kondisi tersebut terlihat selama berlangsungnya pertandingan, di mana beberapa atlet mengalami keterlambatan waktu reaksi ketika bola berhasil dipukul (*ball in play*), sehingga terlambat melakukan *start* menuju *base* berikutnya. Selain itu, atlet juga tampak belum mampu melakukan perubahan arah secara cepat saat melewati tikungan *base*, melakukan *retreat* ke *base* semula, maupun mengubah keputusan lari sesuai dengan situasi permainan yang berkembang.

Kelemahan lainnya terlihat pada teknik lari yang masih kurang efisien. Beberapa atlet cenderung memperlebar langkah saat memasuki tikungan sehingga mengurangi kecepatan lari dan menyebabkan waktu tempuh menuju *base* menjadi lebih lama. Pada saat melakukan perubahan arah, posisi pusat gravitasi tubuh belum

berada pada posisi yang ideal sehingga keseimbangan tubuh sering terganggu. Akibatnya, atlet mengalami perlambatan ketika memasuki maupun keluar dari tikungan base, bahkan terkadang kehilangan kontrol tubuh sehingga harus mengurangi kecepatan untuk menjaga keseimbangan.

Selain itu, kemampuan akselerasi setelah melakukan perubahan arah juga masih belum maksimal. Setelah melewati tikungan base pertama maupun kedua, beberapa atlet membutuhkan waktu lebih lama untuk kembali mencapai kecepatan maksimal. Kondisi tersebut menyebabkan peluang untuk mencapai *safe* di base berikutnya menjadi berkurang karena pemain bertahan memiliki kesempatan yang lebih besar untuk melakukan *tag out* atau *force out*.

Permasalahan lain yang juga ditemukan adalah koordinasi gerak antara ayunan lengan, langkah kaki, dan arah pandangan yang belum berjalan secara optimal ketika atlet melakukan lari base. Pada beberapa situasi pertandingan, atlet masih tampak ragu-ragu dalam mengambil keputusan untuk melanjutkan lari atau kembali ke base sebelumnya. Keraguan tersebut berdampak pada berkurangnya kecepatan gerak, terganggunya ritme lari, serta menurunkan efektivitas pergerakan atlet di lapangan.

Apabila kondisi tersebut terus terjadi, maka akan berdampak terhadap performa tim secara keseluruhan. Kelincahan lari *base* merupakan salah satu faktor yang sangat menentukan keberhasilan dalam memperoleh poin (**run**) pada permainan *softball*. Atlet yang memiliki kelincahan rendah akan lebih mudah kehilangan momentum saat berlari, lebih lambat mencapai base, serta memiliki risiko lebih besar terkena *tag out* oleh pemain bertahan. Sebaliknya, atlet dengan tingkat kelincahan yang baik mampu melakukan akselerasi, deselerasi, perubahan arah, dan pengambilan keputusan secara cepat sehingga peluang mencetak angka bagi tim menjadi lebih besar.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu bentuk latihan yang secara spesifik mampu meningkatkan kemampuan perubahan arah, keseimbangan, koordinasi, akselerasi, dan efisiensi gerak saat melakukan lari *base*. Oleh karena itu, latihan *Boomerang Run* dan *Envelope Run* dipilih sebagai alternatif bentuk latihan karena keduanya memiliki karakteristik gerak yang menyerupai pola lari

dalam permainan *softball*, terutama pada saat melakukan perubahan arah dan melewati tikungan base. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bentuk latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan lari *base* pada atlet *softball* UKM Siliwangi.

Kondisi tersebut menjadi kendala bagi atlet dalam melakukan pergerakan lari *base* secara cepat dan efektif. Kelincahan lari *base* merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dalam permainan *softball*, terutama dalam situasi *ofensif*. Atlet yang memiliki kelincahan lari *base* yang baik akan lebih mampu melakukan perubahan arah secara cepat, menjaga kecepatan lari, serta mempertahankan keseimbangan tubuh ketika berpindah antar *base*. Sebaliknya, rendahnya kelincahan lari *base* dapat mengurangi peluang tim dalam mencetak angka (*run*), sehingga berdampak pada menurunnya efektivitas permainan secara keseluruhan.

Untuk meningkatkan kelincahan lari *base*, diperlukan bentuk latihan yang bersifat spesifik dan sesuai dengan karakteristik gerak dalam permainan *softball*. Dua bentuk latihan yang sering digunakan untuk melatih kelincahan dan perubahan arah adalah latihan *Boomerang run* dan *Envelope run*. Latihan *Boomerang run* menekankan pada pola lari dengan perubahan arah tajam dan cepat, sedangkan latihan *Envelope run* menekankan pada pola lari berkelok dengan lintasan yang lebih panjang dan berurutan. Perbedaan karakteristik gerak pada kedua bentuk latihan tersebut diduga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kelincahan lari *base* atlet.

Meskipun kedua bentuk latihan tersebut sama-sama bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, hingga saat ini belum diketahui secara pasti latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan lari *base* pada atlet *softball*, khususnya di lingkungan UKM *Softball* Siliwangi. Kurangnya data empiris mengenai perbandingan efektivitas latihan *Boomerang run* dan *Envelope run* menjadi dasar penting dilakukannya penelitian ini.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan untuk membandingkan pengaruh latihan *Boomerang run* dan *Envelope run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan

informasi ilmiah mengenai bentuk latihan yang lebih efektif, sehingga dapat dijadikan acuan dalam penyusunan program latihan kelincahan lari *base* yang lebih tepat, efisien, dan sesuai dengan kebutuhan atlet.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbandingan Latihan *Boomerang run* dan *Envelope run* terhadap Peningkatan Kelincahan Lari *Base* pada Atlet *Softball* UKM Siliwangi.” Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih, atlet, serta pihak-pihak terkait dalam pembinaan olahraga *softball* , khususnya dalam meningkatkan kualitas latihan kelincahan lari *base*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah latihan *Boomerang run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi?
2. Apakah latihan *Envelope run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi?
3. Manakah yang berpengaruh antara latihan *Boomerang run* dan *Envelope run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari salah pengertian terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penulisan ini, maka penulis memberikan definisi istilah terhadap kata yang digunakan. Adapun kata atau istilah yang dimaksud adalah sebagai berikut:

1. *Boomerang run*

Latihan *Boomerang run* adalah bentuk latihan kelincahan dengan pola lintasan berbentuk setengah lingkaran yang kembali ke titik awal menyerupai Boomerang. Menurut Harsono (2015, p. 54), “latihan kelincahan harus dirancang sedemikian rupa dengan pola gerak yang melibatkan perubahan arah cepat untuk meningkatkan kemampuan bergerak secara efektif dalam permainan”. Dalam penelitian ini, latihan

Boomerang run diterapkan sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan atlet *softball* UKM Siliwangi.

2. *Envelope run*

Envelope run merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan (*agility*) yang dilakukan dengan pola lari membentuk lintasan menyerupai amplop (*envelope*). Latihan ini menuntut atlet untuk berlari dengan perubahan arah yang cepat, kombinasi gerakan maju, menyamping, dan berbalik arah, sehingga sangat efektif untuk melatih kemampuan koordinasi, keseimbangan, kecepatan reaksi, dan kelincahan gerak.

Menurut Ismaryati (2008, p. 129),” *Envelope run* adalah bentuk latihan atau tes kelincahan yang dilakukan dengan cara berlari mengikuti lintasan tertentu yang telah ditandai oleh beberapa titik atau *cone*, di mana pelaku harus bergerak cepat dan tepat sesuai pola lintasan yang menyerupai bentuk amplop”. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

3. Kelincahan (*Agility*)

Mengutip dari Aryatama, (2021, p. 14) , “Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang mengubah arah secara cepat dan tepat dengan mempertahankan keseimbangan gerak yang dilakukan pada waktu yang bersamaan”

4. Lari *Base* (*Base Running*)

Menurut Supriadi (2010), lari *base* Adalah “keterampilan penting dalam *softball* berupa gerakan lari cepat dari satu *base* ke *base* lainnya untuk menghasilkan skor”.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka dapat dirumuskan tujuan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Boomerang run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Envelope run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *Boomerang run* dan *Envelope run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base* pada atlet *Softball* UKM Siliwangi.

1.5 Manfaat dan Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa memberikan kegunaan teoritis, praktis dan empiris sebagai berikut:

1.5.1 Kegunaan Teoretis

Kegunaan teoritis pada penelitian ini adalah diharapkan akan menambah pengetahuan di bidang kepelatihan olahraga dan memperkaya literatur mengenai efektivitas bentuk latihan, khususnya latihan *boomerang run* dan *envelope run* dalam meningkatkan kelincahan. Hal ini dapat memperkuat teori bahwa latihan dengan pola perubahan arah kecepatan berpengaruh signifikan terhadap komponen biomotor kelincahan para atlet.

1.5.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis pada penelitian ini adalah diharapkan bagi para pelatih akan memberikan referensi yang berguna dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dan sesuai dengan kebutuhan olahraga *softball*, khususnya pada aspek kelincahan. Latihan *boomerang run* dan *envelope run* dapat dijadikan salah satu alternatif *drill* yang aplikatif dan mudah untuk diterapkan. Atlet sebagai subjek utama dalam penelitian ini juga akan merasakan manfaat dari bentuk latihan *boomerang run* dan *envelope run* ini. Dengan adanya penelitian ini nantinya dapat membantu atlet dalam meningkatkan kelincahan melalui penerapan latihan *boomerang run* dan *envelope run*.

1.5.3 Kegunaan Empiris

Kegunaan empiris pada penelitian ini adalah diharapkan dapat memberikan bukti yang dapat di verifikasi mengenai dampak bentuk latihan *boomerang run* dan *envelope run* terhadap peningkatan kelincahan lari *base*. Data dan kesimpulan dari penelitian ini dapat digunakan untuk menunjukkan apakah latihan ini memang

menghasilkan hasil yang signifikan atau tidak. Hasil empiris ini dapat menjadi landasan untuk studi-studi yang mendatang yang berfokus pada pengembangan bentuk latihan yang terkait dengan kemampuan meningkatkan kelincahan pada olahraga *softball* , serta sebagai panduan bagi peneliti yang mengevaluasi efektivitas program bentuk latihan olahraga.