

ABSTRAK

IMAM RASYID TAQIYUDDIN. 2026. **Perbandingan Latihan Boomerang Run dan Envelope Run terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Base pada Atlet Softball UKM Siliwangi**. Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kelincahan lari *base* beberapa atlet *Softball* UKM Siliwangi yang terlihat dari lambatnya perubahan arah, kurang efisiennya langkah, serta menurunnya keseimbangan saat melewati tikungan *base*. Penelitian ini didasarkan pada teori latihan, prinsip *overload*, prinsip spesifisitas, serta konsep kelincahan sebagai kemampuan mengubah arah secara cepat dan tepat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *boomerang run* dan *envelope run* serta membandingkan efektivitas keduanya terhadap peningkatan kelincahan lari *base*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest*. Populasi penelitian berjumlah 46 atlet *Softball* UKM Siliwangi. Sampel penelitian sebanyak 20 atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, kemudian dibagi ke dalam dua kelompok latihan yang masing-masing terdiri atas 10 atlet. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Illinois Agility Test*, kemudian dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *boomerang run* dan *envelope run* sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan lari *base*. Namun, latihan *boomerang run* lebih efektif dengan persentase peningkatan sebesar 17,18%, sedangkan *envelope run* sebesar 8,22%. Dengan demikian, latihan *boomerang run* direkomendasikan sebagai metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan lari *base* pada atlet *softball*.

Kata kunci: *boomerang run*, *envelope run*, kelincahan, lari *base*, *softball*.