

PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN BAGI PEMAIN SEPAK BOLA SSB PRABU BHAYANGKARA

Ahmadun¹, Heni Yuli Handayani², Fajar Hidayatullah³

Abstrak: Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan bagi pemain sepak bola SSB Prabu Bhayangkara. Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta SSB PRABU BHAYANGKARA dengan Sampel sebanyak 30 peserta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel penelitian adalah rekonstruksi SSB Prabu Bhayangkara yang sudah dilatih oleh club di Bangkalan. Instrumen penelitian yang akan di gunakan adalah shuttle run untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelincahan. Shuttle run merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Hasil dari penelitian yang sudah dilakukan ini diketahui bahwa variabel latihan shuttle run berpengaruh signifikan, hal ini sesuai dengan hasil uji t yaitu $5,965 > 1,678$ dan nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Variabel agility speed ladder, hal ini sesuai dengan hasil uji t yaitu $5,986 > 1,678$ dan nilai signifikan yaitu $0,00 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Kata Kunci: *Latihan Shuttle run, Kelincahan*

Abstract: *This study aims to examine the effect of shuttle run training on agility for SSB Prabu Bhayangkara soccer players. The population of this study were all participants of PRABU BHAYANGKARA SSB with a sample of 30 participants. The sampling technique in this study is total sampling. The research sample was the Prabu Bhayangkara SSB reconstruction which had been trained by a club in Bangkalan. The research instrument that will be used is the shuttle run to improve physical fitness and agility. Shuttle run is a test that aims to measure agility. The results of the research that has been done show that the shuttle run training variable has a significant effect, this is in accordance with the results of the t test, namely $5.965 > 1.678$ and a significant value of $0.00 < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted. The speed ladder agility variable, this is in accordance with the results of the t test, namely $5.986 > 1.678$ and a significant value of $0.00 < 0.05$, so it can be concluded that H_a is accepted.*

Keywords: *Shuttle run Training, Agility*

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah olahraga yang sangat populer dan sangat digemari saat ini di seluruh dunia. Baik dikalangan dewasa, anak-anak, orang tua, pria dan wanita semuanya menyukai sepak bola, bukan hanya menggemari sepak bola saja banyak yang datang langsung kelapangan sepak bola untuk menyaksikan secara langsung pertandingan sepak bola. Kedatangan tersebut menggambarkan betapa besarnya pengaruh masyarakat terhadap cabang

¹ Penulis adalah Mahasiswa Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

² Penulis adalah Staff Edukatif Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

³ Penulis adalah Staff Edukatif Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan, Indonesia

olahraga sepak bola, sepak bola merupakan olah raga yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan karet yang dilapisi kulit dan dimainkan oleh dua tim yang berlawanan terdiri dari 11 pemain inti dan beberapa cadangan, tujuan bermain sepak bola adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan.

Olahraga sepak bola umumnya dimainkan menggunakan tungkai kaki, badan dan kepala, kecuali penjaga gawang dapat menggunakan tangannya dalam permainan. Sepak bola merupakan sesuatu yang umum di antara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda sebagai ibarat jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan dan agama, dikenal sebagai “bola laki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional hampir di seluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Afrika Selatan. Permainan sepak bola adalah cabang olahraga permainan beregu atau permainan tim, maka suatu kesebelasan yang baik, kuat, tangguh adalah kesebelasan yang terdiri atas pemain-pemain yang mampu mempengaruhi permainan yang kompak, artinya mempunyai kerjasama tim yang baik serta didukung pula dengan teknik yang baik (Fajar, M. R., & Ahmad, W., 2016).

Dalam permainan sepak bola tidak terlepas dari menggiring bola karena menggiring bola merupakan teknik yang sangat penting untuk memenangkan suatu pertandingan, dalam hal ini masalah yang ditekankan ialah mengenai teknik menggiring bola karena dengan teknik yang baik dan benar maka akan mempermudah melewati lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut (Akmal, I., & Lasmana, H.S, 2019) menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba melewati beberapa pemain bertahan dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, ketika melakukan gerakan mendorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya ketika menaklukkan lawan selalu bola di lindungi dan melakukan gerakan – gerakan berbelok serta tipuan. Dalam menggiring bola dibutuhkan kelincahan.

Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik (Ardianda & Arwandi, 2018). Bentuk *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan (Alfajri et al., 2021).

Kelincahan merupakan sebuah kemampuan yang dimana dapat mengubah posisi dengan waktu yang singkat ketika sedang melakukan gerakan. Kelincahan atau *agility* merupakan bagian dari salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang dapat dikatakan lincah apabila seorang tersebut dapat melakukan gerakan dengan kelincahan memiliki banyak manfaat bagi kita, dimana diantaranya dapat memudahkan kita untuk mengkoordinasikan gerak ganda dengan cepat seperti tendangan dan pukulan sambil melakukan perubahan arah badan dengan cepat dan secara bersamaan. Kelincahan juga memiliki dampak positif salah satunya adalah bagi cabang olahraga agar dapat menguasai teknik dengan sempurna (Malasari, 2019). Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* (Alfajri)

Latihan adalah proses sistematis dalam berlatih secara berulang-ulang dengan setiap latihan semakin bertambah jumlah latihannya untuk meningkatkan kemampuannya. Latihan merupakan cara membuat kemampuan semakin meningkat. Latihan merupakan proses aktivitas yang meningkatkan keahlian berolahraga dengan memakai alat yang sesuai dengan cabang olahraganya (Rofik, A., Anwar, K., & Himawan, A., 2022). Berdasarkan kutipan diatas latihan merupakan suatu bentuk cara meningkatkan kemampuan seseorang untuk melakukan latihan.

Shuttle run merupakan lari bolak-balik dengan cepat, pada olahraga ini peserta harus merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. *Shuttle run* memiliki jarak lintasan yang

tidak terlalu jauh, berkisar 4-5 meter, dalam pelaksanaannya yaitu bisa menggunakan 2 tiang untuk menjadi titik lari dan bisa juga menggunakan 2 batu untuk menjadi titik lari atau lintasan. Tes *shuttle run* merupakan bentuk tes kelincihan yang bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan dengan cara bolak balik. Tujuan *shuttle run* untuk mengubah gerak tubuh arah lurus. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan *zig-zag run*, hanya saja dalam latihan ini atlet dituntut berlari bolak balik dari satu titik ke titik yang lain tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan *zig-zag run* (Mirfan, F. F., Syahara, S., Donie, & Yendrizal, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat peneliti uraikan bahwasannya perlu dilakukannya penelitian mengenai Latihan Shuttlerun dan Agility Speed Ladder Terhadap Kelincihan Bagi Pemain dengan demikian penelitian ini peneliti buat judul “Pengaruh Latihan *Shuttlerun* Terhadap Kelincihan bagi Pemain Sepak Bola SSB Prabu Bhayangkara”.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif deskripsi, artinya penggunaan untuk memaparkan atau menjelaskan fenomena dengan menggunakan data kuantitatif (Sugiono, 2012).

Populasi penelitian ini adalah seluruh peserta SSB PRABU BHAYANGKARA dengan Sampel sebanyak 30 peserta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Sampel penelitian adalah rekontruksi SSB Prabu Bhayangkara yang sudah dilatih oleh club di Bangkalan. Instrumen penelitian yang akan di gunakan adalah *shuttle run* untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelincihan. *Shuttle run* merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincihan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Pasaribu., 2020).

HASIL

Data penelitian ini terdiri dari Kelincihan (Y) sebagai variabel terikat, selanjutnya Latihan Shuttlerun (X1) dan Agility Speed Ladder (X2) sebagai variabel yang mempengaruhi atau perantara.

Pengujian Validitas 1

Uji validitas pada variabel tentang Latihan Shuttlerun penelitian kuesioner yang di gunakan sebanyak 30 responden dengan r tabel 0,2787 dengan tingkat signifikan 0,05.

Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Latihan Shuttlerun (X1)

Indikator	r hitung	r table	Keterangan
X1.1	0,759	0,2787	Valid
X1.2	0,498	0,2787	Valid

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwasannya 3 item pertanyaan yang terdapat pada variabel pendidikan latihan *shuttlerun* mempunyai nilai r hitung $>$ r tabel. Sehingga dapat dinyatakan valid dan telah layak buat pengukuran variabel peneliti.

Pengujian Validitas 2

Uji validitas pada variabel tentang Agility Speed Ladder penelitian kuesioner yang di gunakan sebanyak 30 responden dengan r tabel 0,2787 dengan tingkat signifikan 0,05.

Tabel Hasil Uji Validitas Variabel Agility Speed Ladder(X2)

Indikator	r hitung	r table	Keterangan
X2.1	0,569	0,2787	Valid
X2.2	0,700	0,2787	Valid
X2.3	0,307	0,2787	Valid
X2.4	0,561	0,2787	Valid
X2.5	0,519	0,2787	Valid

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwasannya 5 item pertanyaan yang terdapat pada variabel Agility Speed Ladder mempunyai nilai r hitung $> r$ tabel. Sehingga dikatakan valid dan telah layak buat pengukuran variable penelitian.

Uji Normalitas

Uji Normalitas sebuah sebuah uji yg dilakukan dengan menggunakan tujuan buat menilai sebaran data dalam sebuah group, data atau variabel apakah sebaran data tadi berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dapat menggunakan berbagai macam cara salah satunya merupakan uji kolmogrof-smirnov.

Berdasarkan pengalaman realitas beberapa pakar statistik, data menggunakan lebih berdasarkan 30 nomor ($n > 30$), bisa diasumsikan bahwa berdistribusi normal. Umumnya diasumsikan menjadi sampel yang besar. sebaiknya jumlah data kurang dari 30 belum tentu tidak berdistribusi normal. Pengujian normal dapat dilakukan berbagai macam cara, salah satunya merupakan analisis statistik dan analisis grafik.

a. Analisis Statistik

Tabel Hasil Uji Normalitas One-Sampel Kolmogrov-Smimov Test

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
Unstandardize Residual		
N		50
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.56830916
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.073
	Positive	.058
	Negative	-.073
Test Statistic		.073
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

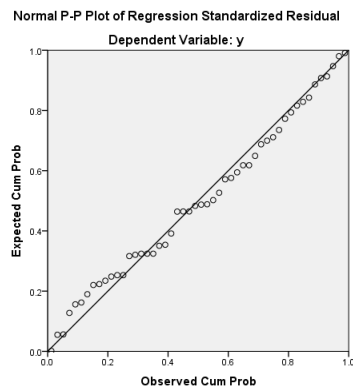
c. Lilliefors Significance Correction.

a. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel kolmogrov-smirnov pada atas bisa diperoleh nilai signifikansinya sebanyak 0,200 berarti hal ini menerangkan bahwa contoh regresi berdistribusi normal dikarenakan nilai signifikansinya $> 0,05$ sebagai akibatnya nilai residual berdistribusi normal.

b. Analisis Grafik

Cara ini dilakukan buat melihat grafik histogram yg bisa membandingkan data observasi menggunakan distribusi normal. Tetapi pada hal ini kurang efektif, metode yang lebih efektif bisa meihat normal propability plot bisa membandingkan distribusi kuantitatif dengan distribusi normal.



Gambar Normal P-Plot

Dari Grafik Normal P-Plot bisa diuraikan penyebaran data grafik normal bisa menyeluruh disekitar garis diagonal sehingga terlihat titik penyebarannya mendekati garis diagonal.

Pengujian Hipotesis Uji T

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui signifikansi peran secara parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan mengasumsikan bahwa variabel independen lain dianggap konstan. Berikut ini hasil yang dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel Hasil Uji T

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.206	3.558		.339	.736
	Latihan Shuttle run	1.750	.293	.304	5.965	.000

Nilai T_{hitung} Latihan Shuttle run 5.965 dan nilai T_{tabel} sehingga $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar 5,965 > 1,678, maka disimpulkan bahwa Latihan Shuttle run berpengaruh positif dan signifikan $0,000 < 0,05$ persial terhadap latihan shuttle run. Sehingga bisa disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak. Artinya variabel latihan shuttle run berpengaruh pada kelincahan bagi pemain sepak bola SSB Bhayangkara.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola SSB Bhayangkara. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh nilai T_{hitung} latihan shuttle run 5,965 dan nilai T_{tabel} sehingga $T_{hitung} > T_{tabel}$ sebesar 5,965 > 1,678, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* berpengaruh secara positif dengan signifikan $0,000 < 0,05$ terhadap kelincahan pemain sepak bola SSB Bhayangkara. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak. Yang berartinya variabel latihan *shuttle run* mempengaruhi kelincahan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan shuttle run merupakan bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet.

Bentuk *shuttle run* atau lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan (Udam, 2017). Kelebihan dari latihan shuttle run pada saat melakukan shuttle run terjadi pergerakan persendian lengan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian,

adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak (Kardani & Rustiawan, 2020).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil uji normalitas yang telah dilakukan, nilai yang di peroleh yaitu 0,000 dimana nilai ini lebih kecil dari 0,05 yang berarti H_0 di tolak dan H_1 di terima. Maka ada pengaruh *shuttle run* terhadap kelincahan pada anak didik yang mengikuti latihan kelincahan di SSB PRABU BANYANGKARA.

Kepada peneliti selanjutnya saran dari peneliti yaitu harus benar-benar menguasai materi sebelum di ajarkan pada anak didik, kemudian harus lebih telaten dan sabar apabila menggunakan objek anak didik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfajri, M. A., Syafaruddin, & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 91–99. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 32–41.
- Bafirman, & Wahyuri, A. S. (2018). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Fajar, M. R., & Ahmad, W. (2016). Jurnal Kesehatan dan Rekreasi. *Analisis Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola Antara Petrogres, Bima Amora, dan Puta Zodiac Usia 11-12 Tahun*, 05, 16-28.
- Haryono, F. A. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepak Bola. *Sport Science and Health*.
- Hastjarjo, T. D. (2019, FEBRUARI 27). Rancangan Eksperimen-Kuasi. *Buletin Psikologi*. pp. 187-203.
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>.
- Mirfan, F. F., Syahara, S., Donie, & Yendrizal. (2018). Shuttle Run dan Zig-Zag Run Berkontribusi Terhadap Kemampuan FootWork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 928-939.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV ALFABETA.
- Pasaribu., N. A. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM) Banten. SERANG.
- Rofik, A., Anwar, K., & Himawan, A. (2022). Pengaruh Latihan Small Sided Games 4 Lawan 4 Dengan Maksimal Tiga Sentuhan terhadap Peningkatan VO2Max Pada Siswa SSB Tunas Muda Bragang Klampis U-15. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3), , 2074-2082.
- Rosihandika, M. (2022). *Implementasi shuttle run untuk meningkatkan aspek kelincahan bagi siswa di Uptd sdn kranganyar 2 modung bangkalan*. BANGKALAN: STKIP PGRI Bangkala.
- Sari, D. P., & Agus, A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. *Jurnal Stamina*, 2(5), 70-78.
- Siyoto, S. &. (2015). *Dasar metodologi Penelitian*. KEDIRI: Literasi Media Publishing.

- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: CV ALFABETA.
- Wayan, m., Ketut, S. I., & Made, B. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, 1*, 1-6.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, 3*(1), 58-71.