



PENGARUH LATIHAN SHUTTEL RUN TERHADAP AGILITY SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PADA USIA 13-15 TAHUN DI SMPN 1 MARTAPURA

Al Faredza Usmandhau¹, Edwin Wahyu Dirgantoro², Lazuardy Akbar Fauzan³

¹Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: usmandhanu04@gmail.com

²Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: Edwin.dirgantoro@ulm.ac.id,

³Program Studi Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: Lazuardy.fauzan@ulm.ac.id

ABSTRACT

This study aims to assess children's agility who play futsal as an after-school activity. In this study, a controlled group was included in the pretest and posttest design of a quantitative descriptive pre-experimental approach. Ten futsal players with prior competition experience made up the study's sample, while the population consisted of 27 SMPN 1 Martapura futsal extracurricular students. Purposive sampling is the method of sampling that was employed in this study. Based on the findings of research done on futsal extracurricular students at SMPN 1 Martapura, it is concluded that shuttle run training influences students' agility. This demonstrates that all ten of the pupils that did the shuttle run test fell into the "Very Less" category in the original test data findings.

Keywords: Shuttle run; Agility; Futsal.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menilai kelincahan anak yang bermain futsal sebagai kegiatan sepulang sekolah. Dalam penelitian ini, kelompok kontrol dimasukkan dalam desain pretest dan posttest pendekatan pra-eksperimental deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian ini adalah sepuluh pemain futsal yang mempunyai pengalaman kompetisi sebelumnya, sedangkan populasinya adalah 27 siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Purposive sampling adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura disimpulkan bahwa latihan shuttle run berpengaruh terhadap kelincahan siswa. Hal ini menunjukkan bahwa kesepuluh siswa yang melakukan tes shuttle run masuk dalam kategori "Sangat Kurang" dalam temuan data tes awal.

Kata Kunci: Shuttle run, kelincahan, futsal.

PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga berbasis sepak bola, namun berbeda dengan sepak bola karena bermain pada lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola dan mempertemukan dua tim lima melawan lima pemain. (Bernhardin & Fauzi, 2022). Jika dibandingkan dengan sepak bola, futsal memiliki keunikan tersendiri, salah satunya adalah kecepatan gerakan kaki yang cepat. (Fatchurrahman et al., 2019). Dalam permainan futsal kelincahan gerak merupakan hal yang sangat menentukan. Seorang pemain dengan kelincahan gerak yang tinggi dapat mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, mengubah tempo permainan dengan cepat, dan memasukan atau menggiring bola. (Indra Fahlefi et al., 2021).

Kapasitas tubuh untuk mengerjakan aktivitas sehari-hari dengan efektif dalam jangka tempo yang panjang tanpa merasakan lelah berlebihan disebut kebugaran jasmani. Kebugaran didasarkan pada prinsip dasar yaitu fleksibilitas, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kapasitas jantung, dan komposisi tubuh lainnya. Kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu antara lain usia, jenis kelamin, kebiasaan merokok, pola makan tidak teratur, dan keturunan. (Ahmad et al., 2019). Kebugaran jasmani sangat dipengaruhi oleh kebiasaan berolahraga, terutama volume, frekuensi, dan intensitas olahraga. Mengembangkan rutinitas olahraga adalah cara yang bagus untuk meningkatkan kesehatan, dan ada manfaat lain dari berolahraga yaitu dapat membantu untuk mengekspresikan diri. (Ilyas & Almunawar, 2020).

Pelatihan adalah suatu proses perkembangan menuju yang lebih baik, dengan tujuan untuk mengembangkan kemampuan psikis, fisik, dan fungsional anak yang dilatih. Latihan juga dapat diartikan sebagai suatu prosedur metode yang dilakukan setiap hari, dengan kuantitas beban latihan yang semakin meningkat. (Nugroho & Gumantan, 2020). Bagian penting dari program pelatihan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kecepatan dan kebugaran adalah pelatihan ketangkasan. (Fikri & Fahrizqi, 2021). Produktivitas dan cara yang digunakan dalam melatih tubuh secara fisik juga mempengaruhi efek latihan, semakin aktif seseorang

berolahraga maka semakin produktif dan bugar. (Setia & Winarno, 2021).

Kemampuan untuk merubah arah dan postur badan ketika bergerak tidak kehilangan keseimbangan atau kepekaan dengan kondisi tubuh dikenal sebagai kelincahan. (Gumantan & Mahfud, 2020). *Shuttle run* merupakan salah satu cara untuk melatih ketangkasan. Tujuan dari latihan shuttle run adalah untuk meningkatkan kelincahan. Pemain harus berlari bolak-balik secepat mungkin dari satu lokasi ke lokasi lain dalam jarak tertentu, atau shuttle run. (Indra Fahlefi et al., 2021). SMPN 1 Martapura merupakan sekolah yang memiliki ekstrakurikuler futsal, di mana Salah satu unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang yang bermain futsal dalam menunjang performanya adalah kelincahan. Oleh karena itu, ekstrakurikuler futsal di sekolah ini harus memperhatikan sejauh mana kelincahan yang dimiliki oleh siswanya dan memberikan latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, yaitu latihan *shuttle run*.

Penelitian ini bertujuan demi mengetahui bagaimana kelincahan kegiatan ekstrakurikuler anak yang bermain futsal di SMPN 1 Martapura. Hal ini dapat digunakan untuk sumber daya buat pelatih, guru, dan sekolah untuk membantu siswa menjadi lebih gesit selama pelatihan. Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Martapura.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimental deskriptif kuantitatif, dengan agenda pre test dan post test pada kelompok terkontrol. Menurut (Sugiyono, 2017). Teknik studi yang efektif untuk menguji dampak terapi dalam keadaan terkendali adalah pendekatan penelitian eksperimental.

Populasi yang ada di penelitian yaitu berjumlah 27 orang siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Martapura, dan sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 yang memiliki pengalaman bertanding. Teknik sampel yang digunakan pada penelitian ini disebut dengan purposive sampling. Penelitian ini diperlakukan latihan agility run dengan teratur sebanyak 3x seminggu dalam 6 minggu yang berjumlah 16 kali pertemuan (Ramadhan & Irawan, 2022).

HASIL PENELITIAN

Hasil dari data yang dikumpulkan dan diolah dimasukkan dalam temuan penelitian, berikut data dan pembahasan tes awal dan tes akhir yang dilakukan oleh siswa sebagai sampel yang berjumlah 10 orang pada usia 13-15 tahun di ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura.

Tabel 1. Tes Awal

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Waktu	Klasifikasi
1.	M. Zaky	Putra	13	18,69	Kurang sekali
2.	Alfin	Putra	14	17,4	Kurang sekali
3.	Riyal	Putra	14	17,44	Kurang sekali
4.	Riza	Putra	15	19,00	Kurang sekali
5.	Fatir	Putra	15	18,07	Kurang sekali
6.	Soli	Putra	13	16,41	Kurang sekali
7.	Reza	Putra	13	18,34	Kurang sekali
8.	Rizwan	Putra	14	17,50	Kurang sekali
9.	Ahmad Zaky	Putra	15	16,50	Kurang sekali
10.	M. Hafi	Putra	14	17,19	Kurang sekali

Sumber: *Diolah, 2024*

Tabel 2. Hasil Tes Awal (*pre tes*)

No	waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<12.10	Baik Sekali	0	0
2.	12.11 - 13.53	Baik	0	0
3.	13.54 - 14.96	Sedang	0	0
4.	14.98 - 16.39	Kurang	0	0
5.	>16.40	Kurang Sekali	10	100%
Jumlah			10	100%

Sumber: (Montiel, 2018)

Berikut ialah hasil tes shuttle run pada tes awal yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Dalam hasil tes ini, ada 10 siswa yang

masuk dalam kategori “ Kurang Sekali” dengan persentase 100%.

Tabel 3. Tes Akhir

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Waktu	Klasifikasi
1.	M. Zaky	Putra	13	16,31	Kurang
2.	Alfin	Putra	14	14,12	Sedang
3.	Riyal	Putra	14	14,08	Sedang
4.	Riza	Putra	15	14,80	Sedang
5.	Fatir	Putra	15	16,11	Kurang
6.	Soli	Putra	13	13,33	Baik
7.	Reza	Putra	13	14,30	Sedang
8.	Rizwan	Putra	14	14,22	Sedang
9.	Ahmad Zaky	Putra	15	13,46	Baik
10.	M. Hafi	Putra	14	13,58	Sedang

Sumber: *Diolah, 2024*

Tabel 4. Hasil Akhir (*post tes*)

No	waktu	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase
1.	<12.10	Baik Sekali	0	0
2.	12.11 - 13.53	Baik	2	20%
3.	13.54 - 14.96	Sedang	6	60%
4.	14.98 - 16.39	Kurang	2	20%
5.	>16.40	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			10	100%

Sumber: (Montiel, 2018)

Berikut hasil tes shuttle run pada tes akhir yang dilakukan oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Dari hasil tes di atas, terdapat 2 siswa yang masuk pada kategori “Baik” mendapatkan persentase 20%, 6 siswa pada kategori “Sedang” mendapatkan persentase 60%, 2 siswa pada kategori “Kurang” mendapatkan persentase 20%. Dengan demikian hasil tes shuttle run untuk meningkatkan kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura.

Tabel 5. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir
Sumber: *Diolah*, 2024

N	Waktu	Klasifikasi	Tes Awal	Frekuensi	Tes Akhir	Frekuensi
1	<12.10	Baik Sekali	0	0	0	0
2	12.11 - 13.53	Baik	0	0	2	20%
3	13.54 - 14.96	Sedang	0	0	6	60%
4	14.98 - 16.39	Kurang	0	0	2	20%
5	>16.40	Kurang Sekali	10	100%	0	0
Jumlah			10	100%	10	100%

Data di atas menunjukkan hasil dari tes awal dan tes akhir pada usia 13-15 tahun yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Pada tes awal tidak ada siswa yang masuk dalam kategori “Baik” atau “Sedang”, namun pada tes awal semua siswa yang berjumlah 10 siswa masuk dalam kategori “Kurang Sekali” yaitu dengan persentase (100%). Namun setelah di berikan latihan rutin dengan seminggu 3 kali dalam 6 minggu sebanyak 16 kali pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan pada tes akhir yaitu 2 siswa masuk pada kategori “Baik”, 6 siswa pada kategori “Sedang”, 2 siswa masih masuk pada kategori “Kurang”. Kegiatan ini menunjukkan bahwa latihan shuttle run memiliki dampak positif terhadap peningkatan kelincahan siswa, dengan meningkatkan klasifikasi dari kategori “Kurang Sekali” menjadi “Baik”.

Adapun uraian deskripsi hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 6. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi Data	Pretest	Posttest
Rata-Rata	17,7	14,4
Simpangan Baku	0,9	1,0
Varians	0,8	1,1
Minimum	16,41	13,33
Maksimum	19,00	16,31

Dalam penelitian ini dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah sebuah data pretest dan posttest dinyatakan normal atau tidak. Pengujian dilakukan menggunakan cara uji *shapiro wilk* dengan kriteria data dinyatakan normal apabila nilai signifikan $> 0,05$, sedangkan data tidak normal apabila nilai signifikan $< 0,05$. Untuk melihat hasil uji normalitas dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Uji Normalitas

Data	Sig	Keterangan
Pretest	0,703	Normal
Posttest	0,069	Normal

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa data dari kedua kelompok hasil *pretest* dan *posttest* dengan nilai signifikan $> 0,05$, artinya dapat dinyatakan data berdistribusi normal.

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah sampel yang telah dipilih bervariasi homogen atau tidak. Pengujian dilakukan dengan melihat rata-rata pada nilai keseluruhan hasil tes dengan uji *levne* apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka dapat dinyatakan varian bersifat homogen, sebaliknya apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka varian bersifat tidak homogen. Untuk melihat hasil uji homogenitas dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Homogenitas

Hasil	Sig	Keterangan
Nilai Rata-Rata	0,721	Homogen
Nilai Tengah	0,865	

Dapat dilihat pada tabel diatas bahwa berdasarkan nilai rata rata hasil keseluruhan tes, varian sampel yang telah dipilih dengan nilai signifikan $> 0,05$, maka data varian bersifat homogen.

Selanjutnya dilakukan uji t atau uji hipotesis yang bertujuan untuk menjawab hipotesis didalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada pengaruh kelompok latihan *shuttle run*. Hipotesis ditolak (H_0) apabila nilai sig (2- tailed) $> 0,05$ sedangkan hipotesis diterima (H_a) apabila nilai sig (2- tailed) $< 0,05$. Untuk melihat hasil uji t atau uji hipotesis dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Uji T

Pair	Sig	Keterangan
Pretest-Posttest	0,00	Terdapat perbedaan

Dapat dilihat pada tabel diatas, berdasarkan hasil data diperoleh dengan nilai signifikan (*2-tailed*) $0,00 < 0,05$, maka dapat terdapat perbedaan yang signifikan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Uji yang terakhir yaitu uji *Independent Sample T-Test* untuk melihat ada atau tidaknya perbedaan yang signifikan antara metode latihan *box drill* dan *small sides game* terhadap kemampuan *passing* sepak bola dengan menguji perbedaan data selisih pada kedua kelompok, dengan kriteria apabila nilai signifikan (*2-tailed*) $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan, sedangkan nilai signifikan (*2-tailed*) $< 0,05$ maka ada perbedaan. Untuk melihat hasil uji independent sample t-test dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Uji t Independent test

Sig (2-tailed)	Keterangan
0,00	Terdapat perbedaan

Dapat dilihat pada tabel diatas, berdasarkan hasil nilai signifikan $0,00 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.. Untuk melihat hasil rata-rata kedua kelompok dituangkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Selisih pretest dan posttest

Pair	N	Rata-Rata	Selisih
Pretest	10	17,7	3,3
Posttest	10	14,4	

KESIMPULAN

Dapat di tarik kesimpulan bahwa latihan shuttle run memiliki pengaruh terhadap kelincahan siswa, berdasarkan hasil data penelitian yang dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. Hal ini menunjukkan pada hasil data tes awal semua siswa yang berjumlah 10 siswa dengan tes shuttle run masuk dalam kategori “Kurang Sekali” yaitu dengan persentase (100%). Hasil dari tes akhir menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada siswa dalam kategori

“Baik” yaitu ada 2 siswa dalam persentase 20%, dalam golongan “Sedang” ada 6 siswa pada persentase 60%, dan dalam golongan “Kurang” ada 2 siswa pada persentase 20%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada tes awal (*pre tes*) dan tes akhir (*post tes*).

SARAN

Berdasarkan data di atas, dapat diambil rekomendasi yaitu: 1) pelatih tetap bisa fokus pada kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Martapura. 2) untuk para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal agar lebih giat lagi latihannya agar mendapatkan hasil yang diinginkan dan mendapatkan juara di pertandingan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada kampus Universitas Lambung Mangkurat sudah menjalankan program kelulusan melalui jalur publis artikel, terimakasih kepada prodi pendidikan jasmani (JPOK ULM) yang sudah membantu dalam kelancaran penulisan artikel ini, dan peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada sekolah SMPN 1 Martapura yang telah menjadi tempat untuk penelitian ini sehingga penulis bisa menulis artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A., Azrin, M., & Firdaus, F. (2019). Tingkat Daya Tahan Jantung Paru Pada Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar Atlet Sepak Bola (PPLP) Pekanbaru Menggunakan Metode Lari 12 Menit. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 13(2). <https://doi.org/10.26891/jik.v13i2.2019.21-26>
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1–7.
- Fatchurrahman, F., Sudijandoko, A., & Widodo, A. (2019). Perbandingan pengaruh latihan ladder drills in out dan ickey shuffle terhadap kecepatan dan kelincahan. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 154. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v5i1.12753
- Fikri, Z., & Fahrizqi, E. B. (2021). Penerapan Model Latihan Variasi Passing Futsal. *Journal Of Physical Education*, 2(2), 23–

28.
<https://doi.org/10.33365/joupe.v2i2.1356>
 Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61. <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6165>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15195>
- Montiel, R. (2018). Profil biomotor pemain Persikotas Tasikmalaya klub peserta Liga 3 Indonesia tahun 2018. *Journal.Student*.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN VERTICAL JUMP PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET SMAN 1 PAGELARAN. *Sports Science And Education Journal*, 1–12.
- Ramadhan, P., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Peningkatan Vo2max Atlet Porprov Bola Tangan Kabupaten Gresik. *Keshatan Olahraga*, 10(2), 191–198.
- Setia, D. Y., & Winarno, M. E. (2021). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Bola Basket. *Sport Science and Health*, 3(3). <https://doi.org/10.17977/um062v3i32021p107-116>