



## **Pengaruh Exercise Shuttle Run Dalam Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Sepak Bola Di Academy Ads Tangerang**

**Yulis Susanti**

Universitas Binawan

**Putri Dhea Oktaviani**

Universitas Binawan

Korespondensi penulis: [yulissusanti3@gmail.com](mailto:yulissusanti3@gmail.com)

**Abstract.** *One of the physical conditions that a soccer player must have is agility. Agility is the body's ability to be able to change the direction of movement and body position quickly and without having to lose balance. So in a soccer game every athlete or player is required to be able to move quickly, precisely and agilely in order to get past the obstacles faced by the opponent. The research design used is Pre-Experimental Design with the OneGroup Pretest-Posttest Design model. The results of the Paired T-Test bivariate test showed that Asymp.Sig. (2-tailed) after being given the intervention obtained results  $<0.01$  where the results obtained  $<0.05$  from the results of the hypothesis obtained there is a difference or influence on the intervention given to agility in soccer athletes at Academy ADS Tangerang so that  $H_a$  is accepted and  $H_0$  is rejected. The results of the bivariate test analysis using the normality test showed an increase in the Illinois Agility Test score before and after the Shuttle Run intervention with normally distributed results and continued with the hypothesis test using the Paired T-Test test where the resulting hypothesis was that there was an effect on the intervention ( $H_a$  accepted). So the provision of Shuttle Run intervention affects the agility of soccer athletes at Academy ADS Tangerang*

**Keywords:** *Shuttle Run, Agility, Athlete*

**Abstrak.** Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mengubah arah gerakan serta posisi tubuh dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan. Maka dalam permainan sepak bola setiap atlet atau pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, tepat dan lincah agar dapat melewati hadangan lawan yang dihadapi. Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre- Experimental Design* dengan model desain *OneGroup Pretest-Posttest Design*. Hasil uji bivariat *Paired T-Test* diperoleh hasil bahwa Asymp.Sig.(2-tailed) setelah diberikan intervensi didapatkan hasil  $<0,01$  dimana hasil yang didapatkan  $<0,05$  dari hasil hipotesa yang didapatkan terdapat perbedaan atau pengaruh pada intervensi yang diberikan terhadap kelincahan pada atlet sepak bola di *Academy ADS Tangerang* sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji normalitas terdapat peningkatan skor *Illinois Agility Test* sebelum dan sesudah diberikannya intervensi *Shuttle Run* dengan hasil berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji hipotesa menggunakan uji *Paired T-Test* dimana hipotesa yang dihasilkan adalah adanya pengaruh pada intervensi tersebut ( $H_a$  diterima). Maka pemberian intervensi *Shuttle Run* berpengaruh terhadap kelincahan atlet sepak bola di *Academy ADS Tangerang*.

**Kata kunci:** Shuttle Run, Kelincahan, Atlet

### **LATAR BELAKANG**

Sepak bola adalah olahraga yang sangat umum di Amerika Serikat dengan lebih dari 60.000 atlet perguruan tinggi dan 1 juta atlet sekolah menengah berpartisipasi pada tahun 2005 (Feeley et al., 2008). Hampir 20 juta orang di dunia turut bermain aktif di dalam dunia sepak bola. Olahraga ini melibatkan 250 juta praktisi di lebih dari 200 negara (Periard & Racinais, 2013).

Olahraga ini ditonton oleh banyak penonton dan kerap mengeluarkan rasa emosional dari penikmat penonton dan pemain. Salah satu olahraga paling diminati dan terkenal di dunia termasuk di Indonesia adalah sepak bola.

Dalam perkembangan sepak bola saat ini, kompetisi sepak bola banyak memberikan kesempatan kerja yang sangat besar bagi masyarakat, seperti pemain sepak bola, pengelola sepak bola, dan pihak-pihak lain yang ikut terlibat dalam bisnis sepak bola ini (Pradiksa & Prianto, n.d.-b). Pada tahun 2006 saja sudah ada 270 juta orang aktif dalam sepak bola, yang terdiri atas 265 juta pemain laki-laki maupun perempuan dan 5 juta perangkat pertandingan yang bertugas menjalankan pertandingan sepak bola.

Perkembangan Cabang olahraga sepak bola berkembang pesat, khususnya di NKRI ini. Pembinaan sepak bola mulai dari tingkat nasional hingga daerah, bahkan sampai pedesaan. Negara Kesatuan Republik Indonesia memiliki suatu induk organisasi yang diberi nama Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia (PSSI) yang berada dibawah naungan *Federation of International Football Association* (FIFA). Usaha-usaha dilakukan PSSI untuk pembinaan, pengembangan, dan untuk meraih prestasi atlet yang maksimal (Randa, 2014: 3).

## **KAJIAN TEORITIS**

Secara umum olahraga menurut hakekatnya merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan yang melibatkan gerak tubuh berulang-ulang seseorang. Sedangkan arti kesehatan itu sendiri adalah suatu keadaan normal, baik jasmani maupun rohani yang dialami makhluk hidup. Menurut Komite Olahraga Nasional Indonesia, olahraga adalah setiap kegiatan jasmani yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana pendidikan pribadi yang ampuh menuju peningkatan kualitas hidup yang lebih luhur. Menurut Undang-undang no. 3 tahun 2005, olahraga adalah kegiatan sistematis untuk mendorong, membina mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Menurut *International Council of Sport and Physical Education* (ICSPE), olahraga merupakan setiap aktivitas jasmani yang mengandung sifat/ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan menentang diri sendiri, orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam.

Secara etimologi, arti sepak bola berasal dari dua kata yakni sepak dan bola. Sepak atau meyepek bisa diartikan sebagai menendang dengan menggunakan kaki. Sedangkan maksud bola yaitu alat permainan yang mempunyai bentuk bulat terbuat dari bahan karet, kulit atau sejenisnya. Menurut (Komarudin, 2011) sepak bola adalah kegiatan fisik yang kaya struktur pergerakan yang dimana dilihat dari taksonomi gerak umum, sepak bola bisa secara lengkap baik gerakan-gerakan dasar yang membangun pola gerak yang lengkap, dari mulai pola gerak

lokomotor, nonlokomotor dan gerakan manipulative. Sedangkan menurut (Muhajir, 2007) sepak bola adalah suatu permainan yang dapat dilakukan dengan jalan menyepak, yang memiliki tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan cara mempertahankan gawang tersebut sehingga tidak kemasukan bola.

Permainan sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia, dengan jumlah yang dimainkan oleh 11 orang dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan, setiap pemain memiliki tugas dan peran yang sama yaitu harus mampu menyerang dan bertahan dengan baik (Wira Utama, 2018). Pada hakikatnya permainan sepak bola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak.

Permainan sepak bola dimainkan oleh sebelas pemain setiap timnya. Dari sebelas pemain tersebut dibagi menjadi beberapa posisi utama yang memiliki tugas masing-masing. Menurut John Devaney (1994: 22), pemain sepakbola terbagi dalam beberapa posisi, sesuai dengan kemampuan dan tugasnya. Selain penjaga gawang, pemain dibagi dalam tiga posisi utama, yaitu pemain belakang (*back*), pemain tengah (*gelandang*), dan pemain depan (*penyerang*).

Atlet adalah manusia biasa yang memiliki kebutuhan umum, antara lain: kebutuhan makan dan minum, pakaian, rumah sebagai tempat pertumbuhan, kebutuhan akan perhatian, penghargaan dan kasih sayang. Kebutuhan khusus bagi atlet antara lain: pakaian, olahraga, peralatan olahraga, dorongan motivasi dari orang lain, yaitu orang tua (Wibowo, 2017). Dari pendapat di atas dapat disimpulkan pengertian dari atlet adalah seseorang yang memiliki kebutuhan umum dan kebutuhan khusus dalam bidang olahraga.

Untuk mengetahui kualitas kelincahan, maka dibutuhkan sebuah alat pengumpul data (*Instrument Test*) yang bisa mengukur secara *valid* dan *24 reliabel*. Dalam mengukur kelincahan, banyak sekali macam tes yang dapat digunakan seperti *Shuttle Run Test*, *ZigZag Run Test*, *Illinois Agility Run Test*, *Arrowhead Agility Test*, *Balsom Agility Test*, d.s.b. Pada penelitian ini, instrumen yang dipilih adalah *Illinois Agility Test* yang dikenalkan oleh Getchell pada tahun 1979. Alasan peneliti memilih tes ini karena *Illinois Agility Test* memiliki kesahihan (*validity*) 0,90 dan Keterandalan (*reliability*) 0,94 dimana nilai *validity* dan *reliability* yang dimiliki *Illinois Agility Test* lebih tinggi jika dibandingkan dengan instrumen lain.

Tujuan dari latihan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah gerakan tubuh dari arah lurus. Atlet pada latihan ini diminta untuk berlari bolak-balik dengan secepat mungkin dari titik satu ke titik yang lainnya. Namun ketika sampai pada suatu titik yang ditentukan maka atlet harus berusaha secepat mungkin untuk membalikkan badan untuk kembali lari menuju titik yang lainnya (Sajoto, 1995).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pre-Experimental Design* dengan model desain

*One-Group Pretest-Posttest Design*. Digunakan desain ini karena terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini dilakukan pada atlet sepak bola di *Academy ADS Tangerang* terhitung mulai Februari 2023 – April 2023 dengan intervensi *shuttle run* diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dan penelitian dilakukan 3 kali seminggu.

Pada penelitian ini sebelum dilakukan analisis data, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui normal atau tidaknya distribusi data yang ada. Penggunaan uji *Shapiro-Wilk* pada penelitian ini dikarenakan data yang digunakan berjumlah  $< 50$ . Jika setelah dilakukan uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menghasilkan data yang berdistribusi normal atau  $p\text{ value} > 0,05$ , maka uji yang dilakukan selanjutnya adalah *Paired T-Test*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan kriteria inklusi dalam penelitian ini, maka didapatkan jumlah sampel yang bersedia ikut berpartisipasi sebanyak 25 orang. Maka didapatkan 25 responden untuk di uji sampai akhir penelitian dalam jumlah responden tetap. Penelitian yang dilaksanakan terhitung mulai dari Februari 2023 - April 2023 di *Academy ADS Tangerang*. Dengan mengikuti intervensi *Shuttle Run* untuk kelincahan pada atlet sepak bola dengan dosis yang diberikan dalam penelitian ini sesuai dengan jurnal Nawan Primasoni et al., 2022 yaitu dengan frekuensi sebanyak 16 kali pertemuan dan dilakukan 3 kali seminggu dengan intensitas denyut nadi maksimal, waktu 6 detik untuk 3x repetisi/ 1 set (istirahat 2-5 menit), 1-3 repetisi/set dan dilakukan sebanyak 8 set dengan jarak 5 meter yang dilakukan tiap pertemuannya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil analisa uji bivariat menggunakan uji normalitas terdapat peningkatan skor *Illinois Agility Test* sebelum dan sesudah diberikannya intervensi *Shuttle Run* dengan hasil berdistribusi normal dan dilanjutkan dengan uji hipotesa menggunakan uji *Paired T-Test* dimana hipotesa yang dihasilkan adalah adanya pengaruh pada intervensi tersebut ( $H_a$  diterima). Maka pemberian intervensi *Shuttle Run* berpengaruh terhadap kelincahan atlet sepak bola di *Academy ADS Tangerang*. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan dapat lebih banyak lagi serta melakukan kontrol-kontrol terhadap beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan, seperti: kondisi tubuh, waktu istirahat, waktu makan dan psikologis.

## **DAFTAR REFERENSI**

Abdul Bashir Nur Hasani, & Ardiansah. (2022). EFEKTIVITAS LATIHAN LARI ZIGZAG DENGAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SMAN KEBERKATAN OLAHRAGA

- MAKASSAR. Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, Vol. XVII, 169– 179.
- Anwari Irawan, M. (2007). METABOLISME ENERGI TUBUH & OLAHRAGA Sports Science Brief. [www.pssplab.com](http://www.pssplab.com)
- Arimbi Weningtyas. (2022). PENGARUH KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SEPAK BOLA DI SEKOLA SEPAK BOLA DIKPORA KECAMATAN WELERI. Sional Ke-Indonesiaan VII, 2275–2285
- Arpansyah, A., Sukasno, S., & Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan ZigZag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176–185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Asfanza, A., Putranto, D., & Oktarina, O. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Jebus. *SPARTA*, 2(1), 5–8. <https://doi.org/10.35438/sparta.v2i1.165>
- Erviana Fitrianiingsih. (2019). THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING CHANGES DIRECTION AND IS CONSTANT TOWARDS THE AGILITY OF BADMINTON ATHLETES.
- Fahrizal Mahardika Haris. (2021). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik Tahun Pelajaran 2019-2020. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, Vol 7, 22–36.
- Feeley, B. T., Kennelly, S., Barnes, R. P., Muller, M. S., Kelly, B. T., Rodeo, S.A., & Warren, R. F. (2008). Epidemiology of national football league training camp injuries from 1998 to 2007. *American Journal of Sports Medicine*, 36(8), 1597– 1603. <https://doi.org/10.1177/0363546508316021>
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479–485. <https://doi.org/10.17977/um062v3i72021p479-485>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>
- Janje J Sapulete. (2012). HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PERMAINAN SEPAKBOLA SISWA SMK KESATUAN SAMARINDA. *Jurnal ILARA*, 3, 108–114.
- M. Agif Alfajri, Syafaruddin, & Ahmad Ricard Victorian. (2021). PENGARUH LATIHAN

SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA. Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan, Volume 5, Nomor 2, 91–99.

<http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>

Maenpo, J., Pendidikan, J., Kesehatan, J., Rekreasi, D., Taufik, M. S., Kesehatan, P. J., Artikel, I., Sejarah, A., Diterima, A. :, Disetujui, M., & Juni, A. D. (2018). MENINGKATKAN TEKNIK DASAR DRIBBLING SEPAKBOLA MELALUI MODIFIKASI PERMAINAN. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>

Maryansyah, P., Fahlefi, I., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). PERBANDINGAN SHUTTLE RUN EXERCISE DAN LADDER DRILL EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN FUTSAL. *Physiotherapy & Health Science*, 62– 68.

Melkianus Udam. (2017). PENGARUH LATIHAN SHUTTLE-RUN DAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) IMANUEL USIA 13-15 DI KABUPATEN JAYAPURA.