



## **Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal Satelit Kota Padang**

**Muhammad Alif Fikri<sup>1</sup>, Ridho Bahtra<sup>2</sup>, Hadi Pery Fajri<sup>3</sup>, Andri Gemaini<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Negeri Padang, Kesehatan dan Rekreasi, Padang, Indonesia

\* Coresponding Author. E-mail: [fikrialif2000@gmail.com](mailto:fikrialif2000@gmail.com)

*Received: 17 Maret artikel dikirim; Revised: 30 Maret artikel revisi; Accepted: 1 April artikel diterima*

**Abstrak:** Kondisi kurang optimal dalam hal kelincahan pemain Futsal Satelit di Kota Padang telah menjadi perhatian utama penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek dari latihan Shuttle Run dalam meningkatkan kelincahan para pemain Futsal Satelit di Kota Padang. Metode quasi-eksperimen digunakan dalam penelitian ini, yaitu metode yang mirip dengan eksperimen sejati. Penelitian dilakukan antara bulan November dan Desember 2022 di Lapangan Family Futsal dan Glory Futsal. Populasi yang diobservasi terdiri dari 43 pemain Futsal Satelit di Kota Padang, dan 13 pemain dipilih sebagai sampel penelitian menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan untuk pengujian adalah tes Illinois Agility Run. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji beda mean atau uji t dalam analisis statistik. Hasil studi menunjukkan bahwa latihan Shuttle Run berpengaruh positif terhadap kelincahan para pemain Futsal Satelit di Kota Padang, yang dapat dilihat dari penurunan rata-rata waktu dari 18,31 detik menjadi 17,55 detik.

**Kata kunci:** Latihan *Shuttle Run*, Kelincahan, Futsal.

### *The Effect of Shuttle Run Training on Improving the Agility of Satellite Futsal Players in Padang City*

**Abstract:** The suboptimal agility conditions of the Satellite Futsal players in Padang City are the main focus of this research. The purpose of this study is to evaluate the impact of Shuttle Run training on enhancing the agility of Satellite Futsal players in Padang City. The research method employed is quasi-experimental, resembling a true experiment approach. The study was conducted from November to December 2022, at the Family Futsal and Glory Futsal fields. The observed population consisted of 43 Satellite Futsal players in Padang City, and purposive sampling technique was used to select 13 players as the research sample. The Illinois Agility Run test was utilized as the instrument for assessment. The collected data were analyzed using the t-test or mean difference test in statistical analysis. The research findings indicate a positive influence of Shuttle Run training on the agility of Satellite Futsal players in Padang City, as evidenced by the average time decrease from 18.31 seconds to 17.55 seconds.

**Keywords:** Shuttle Run Exercise, Agility, Futsa

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik yang dikenal sebagai olahraga memiliki tujuan utama untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kondisi fisik, mendukung pendidikan, memberikan rekreasi, dan mencapai prestasi (Atradinal, 2018). Di Indonesia, olahraga memiliki tujuan yang meliputi membentuk kepribadian yang disiplin, mendorong sportivitas, dan meningkatkan prestasi untuk memupuk rasa kebanggaan nasional (Nur, Madri & Zalfendi, 2018). Olahraga kini telah menjadi elemen penting dalam kehidupan masyarakat yang tidak dapat dipisahkan, di mana setiap orang memiliki berbagai macam tujuan yang berbeda-beda dalam menjaga kesehatan, kebugaran, dan meraih kesenangan (Sepriadi, Hardiansyah, & Syampurma, 2017). Tidak dapat disangkal bahwa olahraga merupakan bagian integral dari kehidupan manusia (Simanjanong, Putra Renaldi Perdana, Apri Agus, dan Andri Gemaini, 2022).

Upaya pengembangan olahraga bertujuan untuk memperkuat, meningkatkan, dan mengembangkan pencapaian yang telah ada. Salah satu tujuan dari pengembangan olahraga adalah untuk mencapai prestasi yang tertinggi dalam kegiatan yang memiliki tujuan dan target yang ditetapkan (Putra & Vivali, 2017). Pentingnya pembentukan dan pengembangan olahraga sudah seharusnya dimulai sejak dini dan dengan cara yang optimal, guna menciptakan generasi muda yang berprestasi dan menjadi kebanggaan bagi negara, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga (Sari, Wulandari, & Hardiansyah, 2020).

Futsal merupakan suatu permainan tim yang melibatkan lima pemain, termasuk seorang penjaga gawang. Meskipun futsal relatif baru di Asia, namun perkembangannya telah mengalami kemajuan yang signifikan, termasuk di Indonesia (Andri Irawan, 2009). Futsal memiliki popularitas yang tinggi di kalangan anak-anak, dewasa, dan orang tua. Futsal saat ini mengalami kemajuan yang signifikan, terlihat dari bertambahnya jumlah akademi dan tim futsal yang dibentuk, seperti tim Futsal Satelit Kota Padang.

Futsal merupakan permainan yang berlangsung dengan cepat, di mana pemain sering melakukan rotasi posisi untuk mencari ruang, melakukan umpan bola dengan cepat, serta berusaha untuk mencetak gol ke gawang lawan (Rusdi, Tohidin, Muchlis, & Fajri, 2022). Tujuan utama dalam permainan futsal adalah mengontrol bola, mencetak gol, dan mencegah gol masuk ke gawang sendiri. Kebersamaan dan solidaritas dalam tim menjadi identitas yang khas dalam permainan futsal, di mana para pemain diharapkan memiliki kemampuan dasar yang baik dalam hal melakukan passing, mengendalikan bola, melakukan chipping, dribbling, serta menembak bola dengan teknik yang tepat (Andri Irawan, 2009).

Kondisi tubuh secara fisik memainkan peran yang sangat penting dalam mempengaruhi kinerja seorang atlet selama pertandingan futsal yang berlangsung selama 90 menit (Fajri, Indika, Bahtra, & Haris, 2022). Komponen penting dalam kondisi fisik yang dominan dalam futsal meliputi kekuatan, kekuatan ledakan otot kaki, kecepatan, dan kelincahan (Ibnu Fatkhur Royana, 2017). Kemampuan kelincahan memiliki peranan kunci dalam permainan futsal. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik mampu menampilkan performa terbaik dalam kompetisi. Mereka dapat dengan cepat mengubah arah gerakan, menjaga keseimbangan tubuh, mengendalikan bola dengan kecepatan, serta menemukan ruang kosong untuk menciptakan peluang gol (Andri Irawan, 2009). Fleksibilitas juga berhubungan erat dengan kelincahan, karena tanpa tingkat fleksibilitas yang memadai, pemain akan kesulitan bergerak dengan cepat dan lincah. Selain itu, keahlian dalam menjaga keseimbangan tubuh juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kelincahan seseorang (Apri Agus, 2012).

Dari pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kelincahan memegang peranan penting dan berdampak signifikan terhadap kemampuan seorang pemain futsal. Pemain yang memiliki tingkat kegesitan yang optimal dapat menunjukkan performa terbaiknya dalam kompetisi, baik dalam mengontrol bola, bertahan, maupun menemukan peluang untuk mencetak gol.

Di Padang, Sumatera Barat, terdapat sebuah klub futsal yang dikenal dengan nama Padang Futsal Satellite Club. Dalam pengamatan yang saya lakukan terhadap klub ini, terdapat beberapa permasalahan yang muncul saat mereka bertanding. Salah satu permasalahan yang terlihat adalah kesulitan para pemain dalam mengubah arah gerakan dengan lancar dan menjaga keseimbangan tubuh. Klub ini didirikan pada tahun 2011 dengan tujuan menghasilkan pemain futsal yang memiliki kemampuan profesional dan berkualitas. Namun, saat melakukan serangan, seringkali gerakan pemain dapat terbaca dengan mudah oleh lawan karena kurangnya kecepatan, sehingga serangan tersebut dapat dengan mudah dipatahkan oleh lawan dan berpotensi menghasilkan serangan balik yang berbahaya. Demikian juga dalam hal bertahan, para pemain masih kurang tanggap dalam menghadapi pemain lawan yang melakukan akselerasi, sehingga mudah terjebak dan kehilangan keseimbangan dalam upaya mengejar lawan. Pada akhirnya, hal tersebut memberikan kesempatan kepada tim lawan untuk mencetak gol. Selain itu, responsivitas gerakan tubuh pemain dalam mencari area yang tidak terisi juga termasuk rendah, yang seharusnya bertujuan untuk memudahkan aliran bola dan mengendalikan jalannya permainan.

Untuk menghadapi permasalahan ini, latihan shuttle run dapat menjadi opsi yang tepat. Selain memberikan kesenangan, latihan ini juga dapat memiliki dampak positif pada kelincahan dan kecepatan pemain. Dengan mematuhi aturan dan prinsip-prinsip atletik, latihan ini dapat memberikan hasil yang efektif dalam meningkatkan performa pemain. Latihan shuttle run melibatkan kemampuan pemain untuk berubah jalur secara instan tanpa mengorbankan stabilitas, yang merupakan tantangan utama dalam permainan futsal.

Secara keseluruhan, penting bagi pemain futsal untuk mengembangkan kelincahan mereka agar dapat bermain dengan baik dalam kompetisi. Kelincahan yang baik memungkinkan pemain untuk menguasai teknik dasar futsal dan memanfaatkannya secara efektif dalam pertandingan. Pemain perlu memiliki penguasaan yang baik terhadap teknik-teknik seperti melepas umpan, mengontrol bola, melakukan chipping, menggiring bola, dan melakukan tembakan yang efektif (Andri Irawan, 2009). Dalam hal ini, latihan khusus yang fokus pada kelincahan sangatlah penting.

Selain latihan shuttle run, ada beberapa latihan lain yang berguna membantu menaikkan kelincahan pemain futsal. Misalnya, latihan lari zig-zag, di mana pemain harus melewati rintangan dan mengubah arah dengan cepat. Latihan squat thrust juga efektif untuk melatih kecepatan dan kelincahan, dengan menggabungkan gerakan lompatan dan push-up.

Latihan ladder drill dapat membantu meningkatkan koordinasi dan kecepatan kaki pemain dengan melompati dan melewati tali rintangan. Disamping itu itu, naik turun tangga dapat menjadi latihan yang berguna pula untuk melatih kelincihan dan kecepatan kaki.

Dalam konteks Padang Futsal Satellite Club, pelatih dapat merancang program latihan yang mencakup latihan-latihan tersebut untuk meningkatkan kelincihan para pemain. Latihan harus difokuskan pada mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan, dan meningkatkan kecepatan gerakan. Selain itu, penting juga untuk mengajarkan pemain tentang pentingnya fleksibilitas dalam mencapai kelincihan yang optimal.

Selama latihan, penting bagi pemain untuk tetap berpegang pada aturan dan prinsip atletik. Mereka harus fokus, disiplin, dan memiliki semangat untuk terus berlatih dan mengembangkan kemampuan kelincihan mereka. Dengan latihan yang konsisten dan terarah, di bawah bimbingan pelatih yang kompeten, para pemain Padang Futsal Satellite Club dapat meningkatkan kelincihan mereka secara signifikan.

Dalam kesimpulan, kelincihan adalah faktor penting dalam permainan futsal dan berdampak signifikan pada performa seorang pemain. Untuk meningkatkan kelincihan, latihan yang fokus pada mengubah arah dengan cepat, menjaga keseimbangan, dan meningkatkan kecepatan gerakan sangatlah penting. Hal ini juga berlaku untuk para pemain Padang Futsal Satellite Club. Dengan program latihan yang tepat dan disiplin yang tinggi, para pemain dapat meningkatkan kelincihan mereka dan memberikan kontribusi maksimal dalam pertandingan futsal.

### METODE

Pada studi ini, menggunakan pendekatan metode quasi-eksperimental. Metode quasi-eksperimental memiliki kesamaan dengan eksperimen sejati, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2015). Tujuan dari studi ini adalah guna menguji hubungan sebab-akibat dan pengaruh langsung antara variabel yang sedang diselidiki. Lokasi tes dan implementasi perlakuan dilakukan di Lapangan Family Futsal dan Glory Futsal setelah mendapatkan persetujuan dari pembimbing. Kedua tempat ini dipilih karena digunakan sebagai tempat latihan oleh pemain Futsal Satelit Kota Padang, yang memudahkan peneliti dalam menjalankan penelitian, memperoleh informasi, melakukan tes, dan memberikan perlakuan. Partisipan penelitian terdiri dari 43 pemain Futsal Satelit dari Kota Padang. Teknik purposive sampling digunakan untuk menentukan sampel penelitian, jumlah sampel yang diambil adalah 13 pemain Academy Satelit U-20. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Illinois Agility. Analisis data akan dilakukan dengan membandingkan nilai rata-rata atau menggunakan uji t.

### HASIL

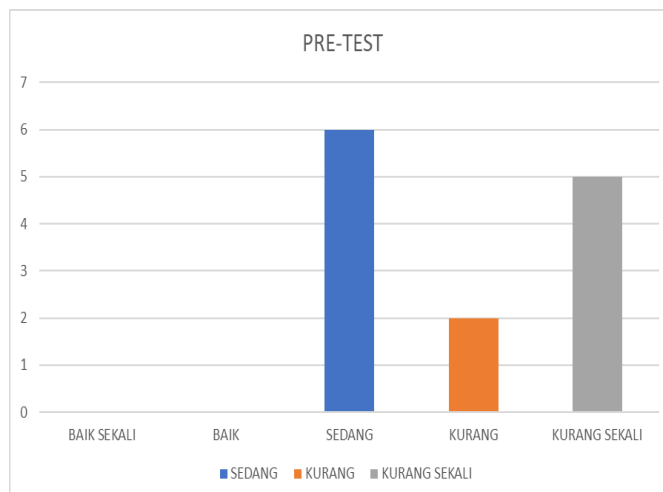
#### 1. Evaluasi awal dilakukan terhadap kemampuan kelincihan para pemain futsal Satelit di Kota Padang.

Sebagai bagian dari analisis data, dilakukan tes awal (pre-test) pada 13 pemain futsal yang dijadikan sampel. Skor tertinggi yang dicapai adalah 16,81 detik, sementara skor terendah mencapai 19,8 detik. Rata-rata skor pada tes awal tersebut adalah 18,31 detik, dengan standar deviasi sebesar 2,99 detik. Tabel 1 disusun guna memberikan pemahaman yang lebih terperinci terkait hasil data awal (pre-test) yang mencerminkan distribusi frekuensi kemampuan kelincihan para pemain futsal Satelit di Kota Padang.

Tabel 1. Data *Pre-Test*

No	Kelas Interval	Pre-test		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<15.2	0	0	Baik sekali
2	16.1-15.2	0	0	Baik
3	18.1-16.2	8	61,5	Sedang
4	18.3-18.2	0	0	Kurang
5	>18.3	5	38,5	Kurang sekali
Jumlah		13	100	

Berdasarkan analisis data, didapatkan hasil rata-rata dengan skor 18,31 detik. Hasil tes pendahuluan (pre-test) menunjukkan bahwa kemampuan kelincihan pemain futsal Satelit Kota Padang berada dalam rentang medium. Informasi lebih lanjut dapat dilihat melalui histogram yang terdapat pada Gambar 1:



Gambar 1.

Grafik batang yang menampilkan hasil *pre test* kemampuan kelincahan pemain futsal di Satelite Kota Padang

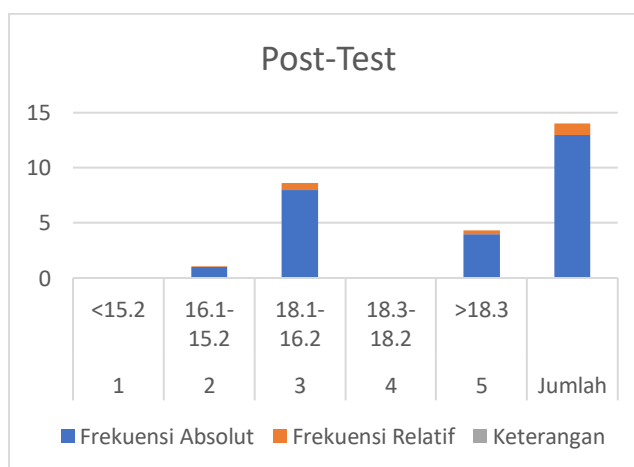
**2. Evaluasi akhir mengenai kelincahan para pemain futsal Satelit di Kota Padang.**

Setelah menganalisis data pengujian akhir (*post-test*) mengenai kemampuan kelincahan pada 13 pemain futsal yang menjadi sampel, ditemukan bahwa skor tertinggi yang dicapai adalah 15,83 detik, sedangkan skor terendah adalah 18,77 detik. Standar deviasi yang diperoleh dari data tersebut adalah 2,94 detik, dengan skor rata-rata sebesar 17,55 detik. Tabel 2 berisi data mengenai frekuensi distribusi dari hasil akhir (*post-test*).

Tabel 2. Data *Post-Test*

No	Kelas Interval	<i>Post-test</i>		Kriteria
		Absolut (Fa)	Relatif (%)	
1	<15.2	0	0	Baik sekali
2	16.1-15.2	1	7,7	Baik
3	18.1-16.2	8	61,5	Sedang
4	18.3-18.2	0	0	Kurang
5	>18.3	4	30,8	Kurang sekali
Jumlah		13	100	

Berdasarkan hasil analisis data, terungkap bahwa terdapat skor rata-rata sebesar 17,55 detik. Kemampuan ketangkasan para pemain futsal Satelite di Kota Padang dinilai memuaskan. Untuk gambaran yang lebih detail, dapat merujuk pada histogram yang ditampilkan pada Gambar 2 berikut ini:



Gambar 2.

Grafik batang menunjukkan hasil tes akhir kemampuan kelincahan pemain futsal di Satelit Kota Padang

**Pemeriksaan persyaratan analisis**

**1. Uji Normalitas**

Pengujian normalitas adalah metode yang digunakan guna menilai distribusi normal atau mendekati distribusi normal data yang telah dikumpulkan. Tujuan dari pengujian normalitas ini adalah untuk memverifikasi apakah data tersebut berasal dari populasi dengan distribusi normal. Keputusan dalam pengujian normalitas ini bergantung pada penggunaan metode Kolmogorov-Smirnov. Terdapat beberapa prasyarat yang harus terpenuhi dalam pengujian normalitas ini, di antaranya:

- a. Apabila nilai signifikansi (sig) melebihi 0,05, kesimpulannya distribusi data bersifat normal.
- b. Di sisi lain, jika nilai signifikansi (sig) melebihi 0,05, maka dapat disarankan bahwa data memiliki distribusi yang normal.

Tabel 3. Uji Normalitas Kemampuan Kelincahan

SAMPSEL		Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HASIL SAMPEL	PRETEST	.167	13	.200 <sup>*</sup>	.948	13	.570
	POSTTEST	.162	13	.200 <sup>*</sup>	.937	13	.422

a. Lilliefors Significance Correction

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

Setelah melakukan pengujian normalitas menggunakan *software* SPSS for Windows versi 17, peneliti menyimpulkan mengenai distribusi data. Jika nilai signifikansi (sig) melebihi 0,05, dapat disimpulkan bahwa data dianggap mengikuti distribusi normal. Sedangkan bilamana nilai sig kurang dari 0,05, data dianggap tidak mengikuti distribusi normal. Berdasarkan analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa terdapat nilai sig yang melebihi 0,05. Temuan ini menunjukkan bahwa data dalam studi ini dapat diklasifikasikan sebagai mengikuti distribusi normal. Berdasarkan tabel yang diberikan, dapat disimpulkan bahwa setiap variabel yang akan diuji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan pola distribusi yang normal.

**2. Uji Hipotesis Data**

Tabel 4. Uji Hipotesis Kemampuan Kelincahan

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	SEBELUM PERLAKUAN - SESUDAH PERLAKUAN	.76308	.36374	.10088	.54327	.98288	7.564	12	.000

Dalam analisis yang lebih mendalam, ditemukan bahwa nilai t adalah 7.564 dengan tingkat signifikansi (sig.) (2-tailed) sebesar 0.000, atau kurang dari 0.05. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang penting antara latihan shuttle run dan peningkatan kemampuan kelincahan pada pemain futsal di Satelit Futsal Padang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis tersebut terbukti benar, yakni latihan shuttle run memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan para pemain futsal.

**A. Pembahasan**

Penelitian yang dilakukan oleh para peneliti mengenai efek latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal di Satelit Futsal Padang telah menemukan hasil yang menarik. Setelah menghitung Pre-Test dan Post-Test, terdapat peningkatan signifikan pada nilai rata-rata. Pada awalnya, rata-rata nilai adalah 18,31 detik, namun meningkat menjadi 17,3 detik, menunjukkan peningkatan sebesar 0,9 detik. Selanjutnya, dihitung nilai t sebesar 12.765 dengan tingkat signifikansi (sig.) (2-tailed) sebesar 0.000, atau lebih kecil dari 0,05. Temuan ini mengungkapkakan bahwa hipotesis dapat diterima. Artinya, terdapat hubungan signifikan antara latihan shuttle run dan peningkatan kelincahan pemain futsal di Satelit Futsal Padang.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa ditemukan temuan yang penting. Hasil pengujian t menunjukkan angka 7.564 dengan tingkat signifikansi (sig.) (2-tailed) kurang dari 0.05, yaitu 0.000. Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dapat diterima dan ada hubungan yang signifikan antara latihan shuttle run dan peningkatan kelincahan pemain futsal di Satellite Futsal Padang.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olabruga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina Press. dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Atradinal, A. 2018. *Pengaruh Model Latihan Fartlek Terhadap Daya Taban Aerobik Atlet Sekolah Sepakbola PSTS Tabing*. Sporta Sainika, 3(1), 432-441.
- Fajri, R., Indika, P. M., Bahtra, R., & Haris, F. 2022. *Profil kondisi fisik pemain klub sepak bola Brandon FC sebelum dan pada saat new normal*. Jurnal Stamina, 5(2), 83-90.
- Fatkhu Royana, Ibnu. 2017 . *Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS* (Hlm 3-4). Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- H. Nur, M. M, and zalfendi FIK-UNP. 2018. *Tinjauan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Siswa Putera Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Gulat Di Smp Negeri 30 Padang, jm*. vol. 3, no. 1, pp. 67-76.
- Irawan, Andri. 2009 . *Teknik Dasar Modern Futsal*. Jakarta Pusat: Pena Pundi Aksara.
- Putra, Aldo Naza, and Vivaldi Gazali. 2017. *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 16.2.
- Rusdi, A., Tohidin, D., Muchlis, A. F., & Fajri, H. P. 2022. *Survei Golongan Darah Dan Tingkat Daya Taban Kardiovaskuler Pada Atlet Futsal*. Jurnal Stamina, 5(2), 64-69.
- Sari, D. N., Wulandari, I., & Hardiansyah, S. 2020. *Contributions of Arm Muscle Strength Against Forehand Drive Skills for Table Tennis Athletes*. In 1st International Conference of Physical Education (ICPE 2019) (pp. 120-123). Atlantis Press.
- Sepriadi, S., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. 2017. *Perbedaan tingkat kesegaran jasmani berdasarkan status gizi*. Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, 7(1), 24-34.
- Simanjorang, Putra Renaldi Perdana, Apri Agus, and Andri Gemaini. 2022. *Pengaruh latihan single leg speed hop terhadap keterampilan long passing*. Jurnal Stamina 5.1: 13-20.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif*.