

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA

Oleh

M. Agif Alfajri¹, Syafaruddin¹, Ahmad Ricard Victorian¹

¹Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Universitas Sriwijaya

Email: magifalfajri23@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap hasil kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrument yang digunakan adalah tes kecepatan *dribbling* sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan menggiring bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ($30,5 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Maka hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *shuttle run* memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian, latihan *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK Az-Zawiyah Tanjung Batu.

Kata kunci: *Shuttle Run*, Kelincahan, Menggiring Bola.

A. PENDAHULUAN

Sepak bola 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 memainkan sepak bola saja banyak yang datang langsung ke lapangan sepak bola untuk menyaksikan secara langsung pertandingan sepak bola. Kedatangan tersebut menggambarkan betapa besarnya animo masyarakat terhadap cabang olahraga sepak bola, sepak bola merupakan olahrag yang menggunakan bola yang terbuat dari bahan karit 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.

Menurut Joseph A. Luxbacher (2016:1) 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 diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa dan Amerika Selatan. Hadiqi (2013:9) menyatakan “sepak bola adalah olahraga yang paling fenomenal dimuka bumi ini, tidak ada olahraga lain yang melebihi olahraga sepak bola dalam hal apapun. Dalam permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola. Menurut Febrianto (2017) Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting dalam permainan sepak bola. Menurut Ramadhan (2017) Teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyudul bola). Seseorang dapat dikatakan terampil dalam suatu cabang olahraga apabila ia dapat menguasai teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga tersebut dengan sempurna, dan dalam sepak bola salah satu kemampuan yang wajib dikuasai adalah teknik dasar menggiring bola.

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 dan Lesmana (2019) Menggiring bola adalah berlari membawa bola dan mencoba mengalahkan beberapa pemain bertahan, ini disebut menggiring, dan mencoba menjaga bola selalu berada dekat dengan kaki dan selalu terkontrol, Ketika pergerakan dorong bola kedepan lalu menggunakan bagian luar pada kaki maupun kaki bagian luarnya, ketika menaklukkan lawan selalu bola dilindungi dan lakukanlah gerakan-gerakan berbelok serta tipuan.

Berdasarkan pengamatan awal yang telah dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu banyak ditemui siswa yang masih belum bisa menggiring bola dengan baik, dan masih banyak yang belum menguasai gerak dasar menggiring bola yang diharapkan, saat berhadapan dengan lawan saat itu juga mereka melakukan gerakan menggiring bola yang tidak benar misalnya bola yang mereka giring terlalu jauh dari jangkauan kakinya bahkan bola yang mereka giring direbut oleh pemain lawan dengan mudah. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan dalam permainan dengan mudah. Kendala tersebut adalah hal yang harus

segera diatasi. Melihat bagaimana cara mereka menggiring bola masih kurang akurat dan belum bisa melewati lawan, mereka harus memiliki kelincahan yang baik untuk menunjang dalam melakukan gerakan menggiring bola yang benar dan maksimal. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberi solusi pada masalah diatas dengan mencoba metode latihan lari *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan dan hasil menggiring bola pada para siswa tersebut.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Menurut Sugiyono (2012:114), eksperimen semu ialah bentuk desain yang mempunyai kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Dalam penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan desain *pretest and posttest group*. Desain ini rancangannya dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 1. Desain Penelitian. (Suharsimi Arikunto, 2014 : 124)

C. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN

1. Hasil Penelitian

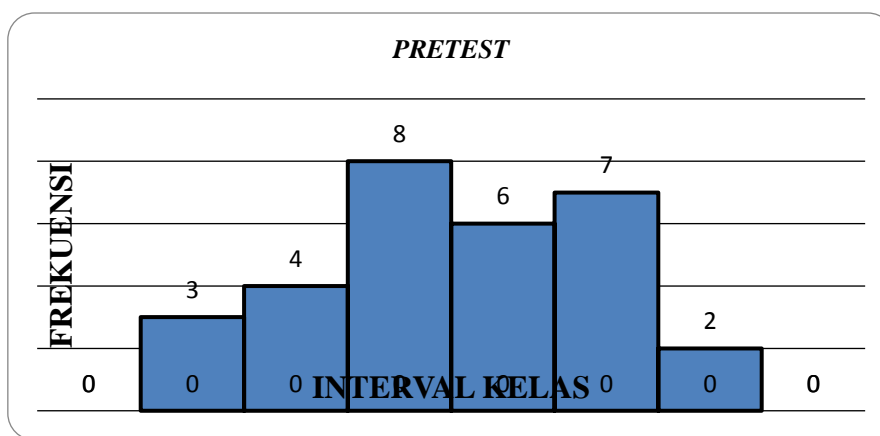
a. Hasil *Pretest* Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil *pretest* kecepatan *dribbling* sepak bola:

Tabel 1.
Daftar Distribusi Hasil *Pretest* Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x^2	fi.xi	fi.xi ²
14,23 – 14,80	3	14,515	210,685	43,545	632,055
14,81 – 15,38	4	15,095	227,859	60,38	911,436
15,39 – 15,96	8	15,675	245,705	125,4	1965,64
15,97 – 16,54	6	16,255	264,225	97,53	1585,35
16,55 – 17,12	7	16,835	283,417	117,845	1983,919
17,13 – 17,70	2	17,415	303,282	34,83	606,564
Jumlah	30	95,79	1535,173	479,53	7684,964

Dari tabel di atas, daftar distribusi frekuensi hasil *pretest* kecepatan *dribbling* dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 2. Histogram Hasil *Pretest* Kecepatan *Dribbling*

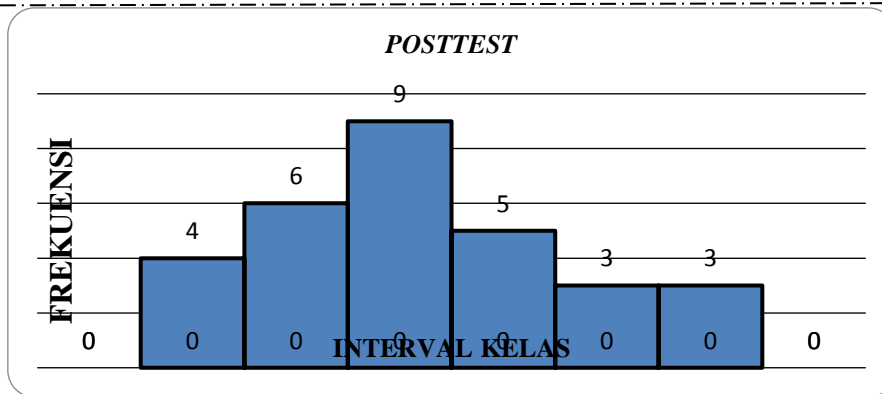
b. Hasil *Posttest* Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil dipaparkan melalui tabel daftar distribusi hasil *posttest* kecepatan *dribbling* sepak bola:

Tabel 2
Daftar Distribusi Hasil *Posttest* Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Interval Kelas	Frekuensi (f)	Nilai Tengah (x)	x^2	fi.xi	fi.xi ²
12,83 – 13,35	4	13,09	171,348	52,36	685,392
13,36 – 13,88	6	13,62	185,504	81,72	1113,024
13,89 – 14,41	9	14,15	200,222	127,35	1801,998
14,42 – 14,94	5	14,68	215,502	73,4	1077,51
14,95 – 15,47	3	15,21	231,344	45,63	694,032
15,48 – 16,00	3	15,74	247,474	47,22	743,241
Jumlah	30	86,49	1251,667	427,68	6115,197

Dari tabel di atas, daftar distribusi frekuensi hasil *posttest* kecepatan *dribbling* dapat digambarkan dalam sebuah histogram sebagai berikut:



Gambar 3. Histogram Hasil *Posttest* Kecepatan *Dribbling*

Tabel 3
Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Kecepatan *Dribbling* Sepak Bola

Hasil	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	Mean	Perbedaan Mean <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>
<i>Pretest</i>	30	14,23	17,66	15,98	1,86
<i>Posttest</i>	30	12,83	15,96	14,12	

c. Uji Normalitas Data

Pengujian dalam normalitas data, rumus yang digunakan adalah uji kemiringan kurva atau *Km person*. Berdasarkan perhitungan di atas, diketahui bahwa nilai kemiringan kurva untuk data *pretest* kelompok eksperimen adalah (0,87) kemudian nilai kemiringan kurva untuk data *posttest* kelompok eksperimen adalah (0,83). Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

d. Uji Hipotesis

Jika data dinyatakan berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji t dengan kriteria yaitu tolak H_0 jika $t_{hitung} < t_{tabel}$, dan terima H_1 jika $t_{hitung} > t_{tabel}$.

Tabel 4
Daftar uji hipotesis

Hasil	N	Mean	$\sum d$	$\sum xd$	$\sum Xd^2$
<i>Pretest</i>	30	15,98	52,84	0,04	4,4706
<i>Posttest</i>	30	14,25			

Berdasarkan tabel uji hipotesis dapat diketahui hasil data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 15,98 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 14,25 dan diketahui juga $\sum d$ berjumlah 52,84, $\sum xd$ berjumlah 0,04 dan $\sum Xd^2$ berjumlah 4,4706.

Data hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 25,1 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2)= 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_1 jika $T_{\text{hitung}} > T_{\text{tabel}(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{\text{hitung}} < T_{\text{tabel}(1-\alpha)}$. Karena $t_{\text{hitung}} (25,1) > t_{\text{tabel}} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu “Terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu”.

2. Pembahasan

Berdasarkan kriteria penelitian bahwa diperlukan pembahasan untuk menyusun hasil penelitian yang akan dibahas tentang hasil data *pretest* dan *posttest* serta hasil data pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu dalam kriteria sebagai berikut: Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sesuai dengan pendapat Bompa dalam Apta Mylsidayu dan Febi kurniawan (2015:50) yang mengatakan bahwa: “peningkatan hasil latihan terjadi dalam waktu 2-6 minggu”.

a. Pembahasan Hasil *Pretest* Kelincahan Menggiring Bola

Berdasarkan hasil data *pretest* kelompok eksperimen terdapat 30 atlet yang telah melakukan tes kelincahan menggiring bola dengan memperoleh waktu yang berbeda-beda. Hasil data *pretest* menunjukkan bahwa terdapat seorang atlet yang memperoleh data terbesar 17,66 (waktu terlambat) dan seorang atlet yang memperoleh data terkecil 14,23 (waktu tercepat). Nilai *Mean* diperoleh dari hasil menjumlahkan $\frac{\sum f_i x_i}{\sum f_i}$ (jumlah frekuensi dikali nilai tengah : jumlah frekuensi) dengan hasil sebesar 15,98, nilai modus diperoleh dari hasil menjumlahkan $b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$ (b = Batas bawah kelas modal, yaitu interval dengan frekuensi terbanyak, p = Panjang kelas, b_1 = Frekuensi kelas modus dikurangi

frekuensi kelas interval dengan kelas yang lebih kecil, $b_2 =$ Frekuensi kelas modus dikurangi frekuensi kelas interval dengan kelas yang lebih besar sesudah tanda kelas modus) dengan hasil data 15,26, serta nilai standar deviasi diperoleh dari hasil menjumlahkan $\frac{n \sum fixi^2 - (\sum fixi)^2}{n(n-1)}$ yaitu 0,82, dan kemiringan kurva diperoleh dengan cara memasukkan nilai hitung yang didapat (modus, rata-rata, dan standar deviasi) kedalam rumus $\frac{\bar{X} - Mo}{s}$ dengan hasil sebesar 0,87.

b. Pembahasan Hasil *Posttest* Kelincahan Menggiring Bola

Data hasil *posttest* diperoleh dengan cara yang sama seperti cara penghitungan hasil data *pretest*, dengan data terbesar 15,96 (waktu terlambat) dan data terkecil 12,83 (waktu tercepat) dengan *mean* 14,25, modus data 13,6, serta standar deviasi yaitu 0,78 dengan kemiringan kurva 0,83. Rata-rata dari *pretest* ke *posttest* naik 1,85. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data berdistribusi normal, yaitu terletak antara (-1) dan (+1).

c. Pembahasan Hasil *Pretest* dan *Posttest* Dari Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa latihan *Shuttle Run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan kelincahan antara *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan *Shuttle Run*. Berdasarkan uji hipotesis, data *pretest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 15,98 dan data *posttest* kelompok eksperimen dengan rata-rata 14,25. Diketahui juga $\sum d$ berjumlah 52,84, $\sum xd$ berjumlah 0,04 dan $\sum xd^2$ berjumlah 4,4706.

Berdasarkan hasil perhitungan statistik “uji t” didapat hasil 25,1 sedangkan T_{tabel} adalah 1,70 yang diperoleh dari tabel distribusi T dengan dk $(30-2) = 28$ dan taraf kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$), tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel(1-\alpha)}$, dan tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel(1-\alpha)}$. Karena $t_{hitung} (30,5) > t_{tabel} (1,70)$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *post-test* dan *pre-test*, dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan hipotesis H_1 diterima. Pernyataan H_1 yaitu “Terdapat pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjng Batu”.

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Setelah melakukan latihan yang diberikan pelatih seorang pemain akan mengalami peningkatan kemampuan. Kemampuan utama yang dibutuhkan oleh setiap pemain sepakbola yaitu *shooting*, *dribling* dan *passing*. salah satu *dribling* yang sering digunakan dalam permainan sepakbola yaitu adalah menggunakan punggung kaki. Menggiring bola membutuhkan kelincahan agar mendapatkan hasil yang baik dan benar. Oleh sebab itu latihan *shuttle run* sangat cocok untuk meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Menurut Harsono dalam (Syamsuramel, 2012:63) latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Hal ini di perkuat kembali oleh Harsono (2017:49) mengemukakan bahwa “tujuan training, tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin”. Menurut Remmy Muchtar dikutip Fajar Wicaksono (2014:14) salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu *shuttle run* atau lari bolak-balik. 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. Kelebihan dari latihan *shuttle run* menurut Nafi’ah (Giriwijoyo dan Dikdik, 2015: 4) 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.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh positif, setelah selama enam minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu berpengaruh signifikan terhadap kelincahan menggiring bola

pada permainan sepak bola. Setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 didapatkan T_{hitung} 25,1 sedangkan T_{tabel} 1,70, maka $T_{hitung} > T_{tabel}$. Sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan *Shuttle Run* dapat meningkatkan hasil kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu.

Daftar Pustaka

- Akmal, I., & Lesmana, H. S. 2019. Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling. *Jurnal Patriot*, 2, 1197–1210.
- Febrianto, Ferry. 2017. Analisis Teknik Dasar Permainan Sepakbola Klub Sinar Harapan Tulangan Sidoarjo pada Liga 3 Regional Jatim." *Jurnal Prestasi Olahraga* 2.1.
- Fenanlampir, A dan Muhyi. 2015. *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga* Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Luxbacher, Joseph A. 2016. *Sepak Bola*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Ramadan, Gilang. "Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap hasil belajar passing sepakbola." *JUARA: Jurnal Olahraga* 2.1 (2017): 1-10.
- Remmy Muchtar. 1992. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No.1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. 2014. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syamsuramel, Hartati, & Rahmadani, T. 2019. Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat di MAN 3 Palembang. *Jurnal Altius*. 8(1) : 61-70.
- Wilson, D. 1995. *Summary of Citing Internet Sites*. NETTRAIN Discussion List, (Online), (NETTRAIN@ubvm.cc.buffalo.edu).