

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA FC INTER MINANG KOTA
PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Olahraga (S.Or) Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



ABDIRROHIM MUHAMMAD QORI

NIM/BP : 18089009/2018

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2022

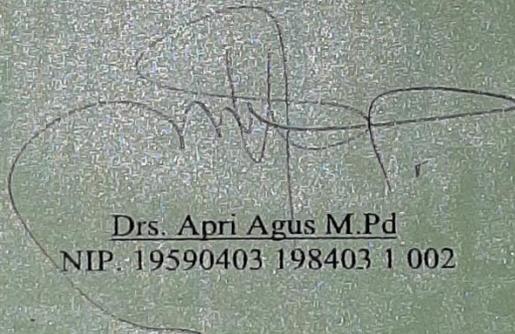
PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA FC INTER MINANG KOTA PADANG

Nama : Abdirrohim Muhammad Qori
NIM : 18089009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Disetujui Oleh,
Pembimbing



Drs. Apri Agus M.Pd
NIP. 19590403 198403 1 002

Mengetahui,

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang



Dr. M. Sazeli Rizki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200901 2 004

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain Sepakbola Fc Inter Minang Kota
Padang
Nama : Abdirrohim Muhammad Qori
NIM : 18089009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2022

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Drs. Apri Agus M.Pd

1.

2. Anggota : Hadi Pery Fajri M.Pd

2.

3. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP, M.,Kes

3.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya Abdirrohimi Muhammad Qori NIM 18089009 menyatakan :

1. Skripsi saya yang berjudul : **“Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di universitas negeri padang.
2. Skripsi ini murni gagasan, penilaian dan rumusan saya sendiri, disamping dari arahan tim pembimbing, penguji dan masukan dari rekan rekan lainnya.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan didalam naskah saya disebut nama pengarang nya dan daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan tidak benar pernyataan ini maka saya bersedia menerima sanksi akademik dan pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena skripsi ini, serta lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang September 2022

Saya yang menyatakan



Abdirrohimi Muhammad Qori

ABSTRAK

Abdirrohim Muhammad Qori. 2022. Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang

Masalah dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang masih memiliki kelincahan yang terbatas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola Fc Inter Minang kota Padang.

Penelitian ini adalah eksperimen semu dengan Populasi penelitian berjumlah 60 pemain FC Inter Minang Kota Padang. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Oleh karena itu, sampel penelitian ini berjumlah 14 orang. Untuk mendapatkan data, kelincahan diukur dengan menggunakan uji-agility t test . Analisis data menggunakan analisis uji rata-rata (t-test).

Hasil penelitian menyimpulkan Latihan shuttle run dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola Inter Minang Fc Kota Padang, dengan nilai rata-rata 11,52 detik pada pre-test dan 9,35 detik pada post test. Uji hipotesis thitung 3,61 > ttabel 1,771.

Kata Kunci: Latihan Shuttle Run, Kelincahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini, dengan judul: **“Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang.”** Sholawat beserta salam untuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah peradapan manusia dari zaman jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga strata satu pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Baik berupa moril maupun materil, untuk itu penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Genefri, Ph.D. Sebagai Rektor Universitas Negeri Padang
2. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK UNP)
3. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi
4. Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd selaku pembimbing yang sudah membimbing penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan penuh kesabaran

5. Ibuk Dr. Wilda Welis,SP, M.Kes dan Bapak Hadi Pery Fajri, M.Pd dan sebagai tim penguji, yang telah memberi banyak masukan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini
6. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memotivasi dan membantu dalam menyelesaikan skripsi ini
7. Kepada kedua orang tua yang telah memberikan dukungan baik secara materi maupun non materi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Pengurus Klub SepakBola Fc Inter Minang Kota Padang dan para pemain yang telah bersedia bekerja sama untuk menyelesaikan skripsi ini
9. Rekan rekan penulis yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam penyelesaian Skripsi ini

Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan dan pahala disisi Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak. Semoga hasil penelitian ini nantinya bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata penulis ucapkan terimakasih.

Padang, Agustus 2022

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah.....	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
1. Permainan sepakbola	10
2. Hakikat latihan	14
3. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	15
4. Lari bolak balik (<i>Shuttle Run</i>)	25
B. Penelitian yang relevan.....	28
C. Kerangka Konseptual.....	29
D. Hipotesis penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	32
A. Desain Penelitian.....	32
1. Jenis Penelitian	32
2. Rancangan Penelitian	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
C. Populasi dan Sampel	33

D. Variabel Penelitian	35
E. Jenis dan Sumber Data	36
F. Instrumen Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data	36
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	40
A. Deskripsi Data Penelitian	40
B. Uji Persyaratan Analisis	45
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	46
D. Pembahasan Hasil	47
E. Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
LAMPIRAN	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Sampel	30
Tabel 2. Norma Agility T test	34
Tabel 3. Data <i>Pre-test Kelincahan Sampel</i>	37
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-test Kelincahan Sampel</i>	38
Tabel 5. Data <i>Post-test</i> Kelincahan Sampel	39
Tabel 6. Distribusi Data <i>Post-test</i> kelincahan Sampel	41
Tabel 7. Uji Normalitas Data	42
Tabel 8. Uji t Hasil Kelincahan.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Ilustrasi Otot Quadriceps	22
Gambar 2. Ilustrasi Otot Hamstring	23
Gambar 3. Ilustrasi Otot Plantar Flexor ankle	23
Gambar 4. Ilustrasi Otot Dorso Flexi Ankle	23
Gambar 5. Ilustrasi Otot Gluteal	24
Gambar 6. Ilustrasi latihan <i>Shuttle Run</i>	26
Gambar 7. Bentuk Pelaksanaan Uji T test	32
Gambar 8. Histogram Data <i>pre-test</i> Kelincahan	39
Gambar 9. Histogram Data <i>post-test</i> Kelincahan.....	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan Kelincahan	52
Lampiran 2. Data Pemain Sepakbola Fc Inter Minang	57
Lampiran 3. Hasil Data <i>Pre-test</i> Kelincahan	58
Lampiran 4. Hasil Data <i>Post-test</i> Kelincahan	59
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelincahan	60
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelincahan.....	61
Lampiran 7. Hasil Uji Hipotesis Penelitian	62
Lampiran 8. Surat Izin Penelitian	64
Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian	65
Lampiran 10. Surat Validasi Program latihan.....	66
Lampiran 11. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar	67
Lampiran 12. Tabel Uji Lilliefors	68
Lampiran 13. Tabel Distribusi T	69
Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh baik secara jasmani maupun rohani. Olahraga memiliki peranan penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat baik secara jasmani maupun rohani. Pada saat ini olahraga bukan hanya untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani maupun rohani saja, tetapi juga bertujuan untuk mencapai prestasi.

Dalam mencapai suatu prestasi dalam bidang olahraga tentu membutuhkan suatu usaha berupa pembinaan dan pengembangan. Dalam Undang Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional mengatakan bahwa: Olahraga Prestasi adalah Olahraga yang membina dan mengembangkan Olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa untuk pencapaian sebuah prestasi dalam olahraga diperlukan pembinaan yang terstruktur yang mempunyai perencanaan dan berjenjang berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu cabang olahraga yang

bertujuan untuk mencapai prestasi yang telah melakukan bentuk pembinaan dan pengembangan, dan berkesinambungan sesuai dengan prinsip prinsip latihan yang diarah dengan baik dan latihan yang rutin untuk meningkatkan prestasi olahraga, salah satunya adalah sepakbola.

Menurut (Sucipto, dkk, 2000: 7) Dalam perkembangannya permainan sepakbola dapat dimainkan di luar lapangan (out door) dan di dalam ruangan (in door) atau tertutup. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya sebagai penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Manusia hidup tidak akan jauh dari kegiatan olahraga. Olahraga khususnya di Negara Indonesia mempunyai peran yang penting dalam kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern sekarang ini manusia tidak bisa dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat terutama di olahraga sepak bola yang sangat digemari masyarakat luas.

Menurut Yulifri (2018:77) teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk bermain sepakbola yang baik dan benar. Teknik dasar merupakan semua kegiatan yang mendasar dari permainan sehingga dengan menguasai teknik dasar seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan gerakan, baik gerakan tanpa bola dan gerakan dengan bola. Dengan demikian gerakan

gerakan dalam permainan sepakbola semata mata melibatkan orang dan bola. Pada saat bermain, pemain yang menguasai bola hanya satu orang sedangkan pemain yang lain akan melakukan gerakan, baik gerakan bertahan dan gerakan menyerang.

Dalam permainan sepakbola selain teknik dasar untuk mendukung teknik sangat dibutuhkan juga kondisi fisik yang baik untuk menunjang kondisi tubuh saat bermain sepakbola. Permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan bola passing cepat antar pemain dan skil individu. Permainan yang cepat biasanya didukung oleh kualitas passing yang baik karena dibutuhkan untuk membuat irama permainan dan penguasaan bola di lapangan. Seperti contoh pada tim sepak bola yang sudah profesional, tim sepak bola dapat menguasai bola sangat baik, aliran bola cepat, passing akurat, dribbling yang baik, shooting yang bagus, saling mendukung rekan satu tim, membuka ruang untuk pergerakan, kerjasama yang solid, dan juga skill individu yang dimiliki pemain membuat tim ini menjadi tim yang bagus. Pertahanan yang kuat, penjagaan lawan terhadap penyerang semakin ketat sehingga menyulitkan penyerang dalam menembus pertahanan lawan hanya dengan menggiring bola sendirian, maka sangat dibutuhkan dukungan pemain tanpa bola terhadap pemain yang sedang menguasai bola. Peningkatan kecakapan bermain sepak bola, kemampuan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik dan mental.

Menurut Bafirman (2018:4) kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep Muscular meliputi: daya tahan (endurance), kekuatan (strength), daya ledak (power), kecepatan (speed), kelentukan (flexibility), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), dan koordinasi (coordination).

Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Kondisi fisik dalam permainan sepakbola sangat dibutuhkan, tanpa adanya kondisi fisik yang baik oleh pemain maka pemain tersebut mengalami kesulitan untuk menampilkan teknik yang baik dalam permainan sepakbola itu sendiri.

Dari penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Unsur-unsur kondisi fisik yang perlu dilatih dan ditingkatkan harus sesuai dengan cabang olahraga masing-masing atau sesuai dengan kebutuhannya dalam permainan maupun pertandingan.

Menurut Harsono (2018:50) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran posisi tubuh. Dalam cabang olahraga sepakbola kondisi fisik yang dibutuhkan sangat kompleks. Dalam permainan sepakbola kondisi fisik sangat mempengaruhi permainan, salah satu kondisi fisik yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola yaitu kelincahan. Seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah ketika si

pemain kehilangan bola, maka dengan kemampuan dan kelincahannya, lebih memungkinkan baginya untuk mendapat bola itu kembali, tentu saja dengan usaha dan latihan yang keras dan rutin.

Menurut Harsono (2018:51-53) kelincahan memiliki berbagai bentuk latihan kelincahan lari bolak-balik (shuttle run), lari zig zag, lari rintangan (obstacle run), dot drill, three corner drill. Shuttle Run merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini menuntut kecepatan dan mengubah arah secepatnya, dari penjelasan diatas latihan kelincahan memiliki berbagai bentuk latihan seperti zig zag, Obstacle run, Three corner drill dan shuttle run.

Dalam permainan sepakbola pemain yang mampu melewati lawan dengan kecepatan berlari yang baik akhirnya harus berhadapan dengan lawan yang mungkin tidak hanya satu jumlahnya, tetapi mungkin dua atau tiga lawan dalam posisi yang berbeda beda, maka pemain sepakbola tidak hanya membutuhkan kecepatan saja, akan menjadi lebih lengkap yaitu cepat dan lincah. Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Posisi seimbang akan menciptakan situasi pada pemain untuk melakukan teknik berikutnya seperti menendang kerah gawang ataupun mengumpan pada teman satu tim dengan akurat.

M. M. Faruq, (2008:26) mengatakan lincah dalam memainkan bola, lincah pergerakan kaki (foot work) sangat membantu pemain melepaskan diri dari hadangan lawan. Dalam permainan sepakbola kelincahan sangat

dibutuhkan agar menciptakan permainan yang baik karena dengan memiliki kemampuan kelincuhan yang baik pemain akan mudah menciptakan peluang, menggiring bola melewati lawan dan terlepas dari kawalan pemain lawan saat bermain. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Keseimbangan posisi saat berdiri, berlari, melompat maupun menendang bola sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Keseimbangan berfungsi untuk mengurangi risiko cedera, meningkatkan kerja otot dan juga diperlukan dalam pelaksanaan gerakan yang berlangsung cepat, misalnya menggiring bola, menghindari lawan, dan menendang jarak dekat maupun jarak jauh. Menurut Mylsidayu dalam Humaedi (2017) faktor yang mempengaruhi agility antara lain sebagai berikut : Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi. Tipe tubuh, Umur, Usia, berat badan dan Kelelahan.

Sekolah Sepakbola Fc Inter Minang (FCIM) merupakan sebuah tempat untuk berlatih sepak bola dari usia dini sampai dewasa. Fc Inter Minang berdiri pada tanggal 1 maret 2020 tepatnya di Lubuk Begalung Nan XX Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. Berawal dari keinginan besar untuk memajukan pembinaan sepakbola di Sumatera Barat serta impian besar untuk menghadirkan inovasi baru dalam sistem dan proses pengembangan sebuah tim sepakbola. Fc Inter Minang memiliki dua kategori yaitu Junior team terdiri dari

usia U8, U10,U13 dan U15. Sedangkan kategori Primavera team terdiri dari usia U18, U23. Fc Inter Minang mempunyai siswa yang terdaftar sebanyak 60 orang dan siswa yang aktif sampai saat ini berjumlah sekitar 60 orang. Pada sekolah sepak bola Fc Inter Minang memiliki jadwal latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu.

Berdasarkan studi lapangan peneliti telah melakukan tes kelincahan kepada pemain U15 dan mendapatkan hasil rata rata kelincahan pemain sepakbola Fc Inter Minang kurang dengan frekuensi data 12 pemain kategori kurang, 2 orang kategori sedang. Berdasarkan masalah yang terlihat dan diperkuat dengan data dilapangan maka dapat digolongkan masih rendahnya tingkat kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang. Dan kelincahan itu dipengaruhi oleh kecepatan dan kelentukan yang dimiliki masing masing pemain.

Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh latihan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pemain SSB Fc Inter Minang usia 15 tahun karena masih dalam tahap pertumbuhan sehingga dibutuhkan latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama kelincahan dalam bermain sepakbola dengan metode latihan *Shuttle Run*. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pemain serta pelatih tentang pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan pemain sepakbola.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Masih rendahnya tingkat kelincahan pemain sepakbola
2. Kurangnya kecepatan saat melakukan tes kelincahan
3. Latihan shuttle run belum pernah diberikan sebelumnya

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, terlihat bahwa permasalahan dalam penelitian ini sangat luas, untuk itu perlu dilakukan pembatasan masalah yaitu Masih Rendahnya Tingkat Kelincahan Pemain Sepakbola Fc Inter Minang

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah yang di teliti adalah : Seberapa besar pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Fc Inter Minang Kota Padang.

F. Manfaat Penelitian

Dari tujuan penelitian di atas, maka penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut:

1. Bagi penulis, untuk menambah pengalaman dalam penelitian ilmiah dan mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan melatih serta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or) Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolaharagaan, Universitas Negeri Padang.
2. Bagi olahragawan dan bukan olahragawan, sebagai acuan untuk meningkatkan kesehatan dan pengetahuan akan pentingnya olahraga secara teratur yang bermanfaat untuk menjaga kondisi fisik dan meningkatkan kelincahan.
3. Kepustakaan, sebagai sumbangan ilmiah dan bahan referensi bagi penelitian selanjutnya yang ingin meneliti hal-hal yang berhubungan dengan penelitian ini.
4. Kepada peneliti selanjutnya agar dapat melakukan penelitian dengan kajian yang sama dengan waktu lebih lama, dan melakukan perbandingan terhadap penelitian selanjutnya.