

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN  
KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL  
SATELITE KOTA PADANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga  
Pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh :  
MUHAMMAD ALIF FIKRI  
18089083/2018**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
DEPARTEMEN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

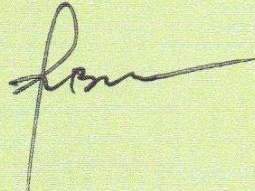
## HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal Satelite Futsal Padang  
Nama : Muhammad Alif Fikri  
BP/ NIM : 2018/ 18089083  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Juli 2023

Disetujui:

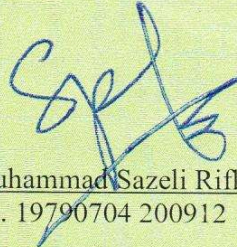
Pembimbing



Dr. Ridho Bahtra, S.Si., M.Pd  
NIP. 19870502 201404 1 001

Mengetahui:

Ketua Departemen Kesehatan dan Rekreasi



Prof. Dr. Muhammad Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd  
NIP. 19790704 200912 1 004

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi  
Program Studi Ilmu Keolahragaan Departemen Kesehatan Dan Rekreasi  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang**

**Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan  
Pemain Futsal Satelite Futsal Padang**

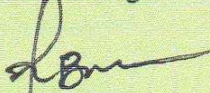

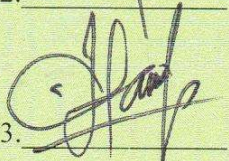
Nama : Muhammad Alif Fikri  
NIM : 18089083  
Prodi : Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2023

Tim Penguji

Ketua : Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd  
Anggota : Andri Gemaini, S.Si, M.Pd  
Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd

Tanda Tangan

1.   
2.   
3. 

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal Satellite Futsal Padang” adalah asli karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing dan kontributor.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan di cantumkan pada kepastakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Juli 2023

Yang membuat pernyataan



Handwritten signature of Muhammad Alif Fikri.

Muhammad Alif Fikri

18089083/2018

## ABSTRAK

**Muhammad Alif Fikri, 2023: Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal Satellite Kota Padang.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih kurang maksimalnya kondisi kelincahan pemain Futsal Satellite Kota Padang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain Futsal Satellite Kota Padang.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). penelitian ini dilaksanakan pada bulan Oktober s.d November 2022 di Lapangan Family Futsal Dan Glory Futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Futsal Satellite Kota Padang yang berjumlah 42 orang pemain. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, maka sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 orang pemain. Instrumen didalam penelitian ini menggunakan *Illionis Agility Run test*. Teknik analisis data menggunakan analisis statistik uji beda mean atau uji t.

Hasil penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *Shuttle run* terhadap kemampuan Kelincahan pemain Futsal Satellite Kota Padang dapat dilihat bahwa diperoleh nilai t sebesar 7.564 dengan nilai sig. (2 tailed) yang didapatkan sebesar 0.000 atau  $< 0.05$  sehingga bisa diartikan bahwa hipotesis diterima, atau dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan mengenai pengaruh latihan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Satellite Futsal Padang.

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

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan Pemain Futsal Satelite Kota Padang”**.

Penulisan ini diajukan memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (Strata Satu) pada Departemen Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Orang tua tercinta ayah (Yusuf Cahyono) dan ibunda (Leni Marlina) yang telah memberikan dukungan moril, materil, serta doa yang tak henti-hentinya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
2. Bapak Prof. Ganefri, Ph.D, selaku Rektor Universitas Negeri Padang
3. Bapak Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, selaku dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Prof. Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd selaku ketua Departemen Kesehatan Dan Rekreasi Universitas Negeri Padang. Bapak Endang Sepdanius, S.Si, M.Or selaku sekretaris Departemen Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.

5. Bapak Dr. Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd. selaku pembimbing yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Andri Gemaini, S.Si, M.Pd dan bapak Hadi Pery Fajri, S.Si. M,Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan pengarahan, sumbangan pikiran dalam penulisan Skripsi ini.
7. Seluruh Bapak/Ibu staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Klub futsal satelite kota padang yang telah memberikan izin bagi peneliti dalam pengambilan data penelitian.
9. Nona pemilik NIM. 18061024 Una, yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir. Terima kasih telah menjadi rumah yang tidak hanya berupa tanah dan bangunan. Tetap kebersamai dan tidak tunduk pada apa apa. Tabah sampai akhir.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman yang telah berikan menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak.

Padang, Juli 2023

Muhammad Alif Fikri  
NIM. 18089083/2018

## DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
KATA PENGANTAR .....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL .....	vi
DAFTAR GAMBAR .....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian .....	6
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN</b>	
A. Hakekat Teoritik.....	8
1. Permainan Futsal.....	8
2. Kelincahan.....	10
3. Latihan.....	17
4. Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	24
B. Penelitian Relevan.....	26
C. Kerangka Konseptual .....	27
D. Hipotesis Penelitian.....	29
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Metode dan Desain Penelitian .....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	31
C. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel .....	31



D. Desain Operasional Variabel .....	32
E. Jenis dan Sumber Data .....	33
F. Instrumen Penelitian .....	33
G. Teknik Analisis Data .....	35
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	36
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	41
C. Keterbatasan Penelitian .....	41
<b>BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	43
B. Saran .....	43
DAFTAR RUJUKAN .....	45
LAMPIRAN .....	48

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Populasi Pemain Futsal Satelite Futsal Padang.....	31
Tabel 2. Sampel Pemain Futsal Satelite Futsal Padang .....	32
Tabel 3. Norma Penilaian Tes Kelincahan ( <i>Illinois Agility Run</i> ) .....	34
Tabel 4. Data <i>Pre-Test</i> .....	36
Tabel 5. Data <i>Post-Test</i> .....	38
Tabel 6. Uji Normalitas.....	40
Tabel 7. <i>Paired sample test</i> .....	41

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lari bolak – balik ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	24
Gambar 2. Kerangka Konseptual .....	29
Gambar 3. Rancangan Penelitian .....	28
Gambar 4. <i>Illionis Agility Run</i> .....	34
Gambar 5. Data Hasil <i>Pre-Test</i> .....	37
Gambar 6. Data Hasil <i>Post-Test</i> .....	39
Gambar 7. Pengarahan Sebelum Memulai Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	74
Gambar 8. Pelaksanaan Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	74
Gambar 9. Foto Bersama Pemain Setelah <i>Pre-Test</i> .....	75
Gambar 10. Foto Bersama Pemain Setelah <i>Post-Test</i> .....	75
Gambar 11. Pelaksanaan <i>Illinois Agility Test</i> .....	76

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian .....	46
Lampiran 2. Surat Izin Klub .....	47
Lampiran 3. Surat Validasi .....	48
Lampiran 4. Program Latihan .....	49
Lampiran 5. Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelincahan Pemain Futsal Satelite Futsal Kota Padang .....	66
Lampiran 6. Hasil Uji Normalitas.....	67
Lampiran 7. Hasil Uji T atau <i>Paired sample test</i> .....	71
Lampiran 8. Dokumentasi .....	72

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pembinaan merupakan usaha yang dilakukan dalam rangka membangun, memajukan, dan meningkatkan suatu yang telah ada dan yang telah dicapai. Dari pengertian di UU RI No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan Nasional, pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif dan disiplin, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa, serta menjaga perdamaian dunia.

Berdasarkan kutipan diatas, jelas bahwa salah satu tujuan dari keolahragaan nasional adalah untuk meningkatkan prestasi, khususnya prestasi didalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya dengan melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi.

Futsal adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari lima orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Futsal adalah permainan yang tergolong baru untuk negara-negara di asia, namun perkembangannya sangat

pesat termasuk di Indonesia Irawan (2009) karena permainan futsal sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua. Saat ini perkembangan permainan futsal sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya academi futsal dan tim-tim futsal yang didirikan. Salah satunya adalah tim Futsal Satelite Kota Padang.

Menurut Narti (2009) Futsal adalah suatu permainan yang tujuan permaiannya sama dengan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola sebanyak- banyaknya kegawang lawan. Lapangan futsal dibatasi garis. Setiap regu dalam futsal memiliki lima orang pemain dan pemain cadangan. Tujuan dari permainan futsal adalah berusaha menguasai bola, memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan menjaga gawangnya agar tidak kemasukkan bola. Dengan demikian, permainan futsal memerlukan dasar kerja sama antara sesama anggota tim, sebagai salah satu ciri khas dari permainan futsal.

Cara bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal seperti mengumpan (*passing*), Menahan bola (*control*), Mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*) dan Menembak bola (*shooting*) menurut Irawan (2009). Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain futsal dengan baik pula.

Menurut Royana (2017) Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*).” Dari beberapa

komponen kondisi fisik tersebut terdapat salah satunya yaitu kelincahan. Kelincahan yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan futsal. Misalnya dalam melakukan *dribbling* atau menggiring bola dan dalam mengotak-atik pertahanan lawan. Para pemain harus memiliki kelincahan yang baik sehingga permainan dapat dikuasai dengan maksimal.

Menurut Agus (2012) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang.

Berdasarkan kutipan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa kelincahan merupakan suatu faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang. Dengan kelincahan itu pula seorang pemain futsal bisa memberikan performa terbaik dalam bertanding seperti kelincahan dalam menggiring bola, kelincahan dalam menjaga gerak lawan, kelincahan saat bertahan dan kelincahan dalam mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang untuk menghasilkan gol.

Klub Satelite Futsal Padang merupakan sebuah klub futsal yang berada di Padang, Sumatra Barat. Klub ini berdiri sejak tahun 2011 dan bertujuan untuk menciptakan pemain atau atlet profesional dengan rata rata pemainnya menempuh pendidikan, didalam klub Satelite Futsal Padang tersebut selama

pengamatan saya menjadi pemain Satellite Futsal Padang terdapat masalah ketika bertanding yaitu pemain tidak dapat merubah arah dan menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik.

Hal ini diketahui pada saat melakukan *offensive* atau penyerangan kegawang lawan pemain mencoba melakukan gerakan tipu untuk melewati lawan tetapi seringkali pergerakan tersebut terbaca oleh lawan dikarenakan pergerakan para pemain masi kurang cepat sehingga serangan dapat dipatahkan oleh lawan dan langsung terjadi situasi serangan balik yang dapat memberikan peluang mencetak gol untuk tim lawan tersebut.

Pada saat *defens* atau bertahan pemain masi lambat dalam melakukan penjagaan kepada pemain lawan yang sedang melakukan akselerasi seringkali pemain terkecoh lalu kehilangan keseimbangan pada saat mencoba untuk mengejar lawan tersebut yang mana hal ini dapat memberikan peluang kepada tim lawan untuk menciptakan gol. Lambatnya pergerakan tubuh pemain dalam berpindah tempat untuk mencari ruang yang kosong yang mana hal ini bertujuan untuk memudahkan alur jalannya bola agar tim dapat membuat peluang untuk menciptakan gol dan menguasai jalannya permainan. Pemain pun masih sering tertinggal ketika melakukan transisi dari menyerang ke bertahan begitupun sebaliknya, sehingga memberikan banyak ruang untuk lawan meciptakan peluang.

Latihan *Shuttle Run* merupakan bentuk latihan yang cukup efektif untuk diberikan kepada atlet guna meningkatkan performa karena menyenangkan



saat latihan dan mampu memberikan efek yang baik pada kelincahan dan kecepatan pemain serta masih dalam aturan dan prinsip-prinsip latihan. Ada berbagai macam jenis latihan kelincahan diantaranya latihan *zig-zag run*, *squat thrust*, *shuttle run*, naik turun tangga, *Shuttle Run*. Tetapi dengan masalah yang ada latihan *Shuttle Run* sangatlah cocok karena dituntut untuk merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Metode latihan *Shuttle Run* tersebut diharapkan terdapat pengaruh yang dapat meningkatkan kemampuan kelincahan pemain tim futsal Satelite Kota Padang. Berdasarkan pengalaman yang penulis terima atas kenyataan yang terjadi dilapangan maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul **“PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SATELITE KOTA PADANG”**.

#### **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Belum diketahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain Satelite Kota Padang.
2. Kelincahan pemain pada saat transisi dari menyerang ke bertahan masih sering tertinggal
3. Pemain masih lambat dalam melakukan bertahan kepada lawan yang melakukan akselerasi

4. Pemain masih lamban untuk merubah arah dengan cepat ketika menyerang maupun bertahan
5. Kurangnya variasi latihan kelincahan yang diberikan oleh pelatih Satelite Kota Padang.

**C. Pembatasan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, maka masalah penelitian ini di batasi pada pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal Satelite Kota Padang.

**D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah serta pembatasan masalah di atas maka rumusan penelitian ini adalah: Apakah latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal Satelite Kota Padang?

**E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui : pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal Satelite Kota Padang.

**F. Kegunaan Hasil Penelitian**

Penelitian ini diharapkan berguna dan bermanfaat bagi :

1. Penulis, sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S.Or) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, sebagai bahan pertimbangan dan masukkan untuk meningkatkan kelincahan dengan memberikan bentuk latihan *Shuttle Run*
3. Pemain, bahan masukkan dalam peningkatan kelincahan.
4. Menambah pengetahuan teoritis dalam bidang olahraga, khususnya pada cabang olahraga futsal.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan pustaka jurusan Universitas Negeri Padang.