

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN SEPAK BOLA PUTRI SEMEN PADANG**

Deni Permata Sari¹, Apri Agus²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is that there is still a lack of agility in the Semen Padang Princess Football players. The purpose of this study was to determine the extent of the effect of shuttle run exercise in improving the agility of the Semen Padang Women's Soccer Players.

This type of research is a quasi-experimental. The population in this study were Semen Padang Women's Soccer players, which numbered 15 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the sample in this study amounted to only 10 players. To obtain data, measurements were taken of the agility ability using the T test. Data were analyzed using a different mean test analysis (t test).

The results showed that: There was a significant effect of shuttle run training on agility in improving the agility of the Semen Padang Women's Football players. The improvement of this agility ability is 2.12 seconds which is from the average score of the initial test (Pre test) 12.29 seconds and the final test (Post test) to 10.17 seconds, and for testing the hypothesis the tcount 12.47 is obtained from t table 1.86.

Keywords: *Shuttle Run, Agility*

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa masih ada kelincahan pada para pemain Football Putri Semen Padang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan lari ulang-alik dalam meningkatkan kelincahan Pemain Sepak Bola Wanita Semen Padang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepak Bola Wanita Semen Padang, yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian sampel dalam penelitian ini berjumlah hanya 10 pemain. Untuk mendapatkan data, dilakukan pengukuran kemampuan kelincahan menggunakan uji T. Data dianalisis menggunakan analisis uji rata-rata yang berbeda (uji t).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan dari pelatihan shuttle run pada kelincahan dalam meningkatkan kelincahan para pemain Sepakbola Semen Padang. Peningkatan kemampuan kelincahan ini adalah 2,12 detik yang berasal dari skor rata-rata tes awal (Pre test) 12,29 detik dan tes akhir (Post test) menjadi 10,17 detik, dan untuk pengujian hipotesis thitung 12,47 diperoleh dari t tabel 1,86.

Kata kunci: *Shuttle Run, Kelincahan*



Pendahuluan

Secara historis, sepak bola diidentifikasi secara resmi oleh FIFA (Badan Otoritas Tertinggi Sepak Bola Seluruh Dunia) berasal dari Tiongkok pada masa Dinasti Han, yaitu sekitar abad ke-2 atau ke-3 sebelum masehi. Permainan sepak bola pada zaman itu berbeda jauh dengan sepak bola saat ini. Permainan yang disebut *tsu chu* tersebut merupakan permainan menggiring bola kulit dan memasukkannya ke dalam jaring kecil. Kegiatan ini dilakukan rutin sebagai bentuk pelatihan fisik para tentara dan sebagai hiburan pada acara ulang tahun sang kaisar.

Tidak diketahui dengan pasti kapan tepatnya perempuan mulai bermain sepak bola. Berbagai klaim sempat muncul mengenai kapan dan di mana pertama kali perempuan mulai eksis di panggung sepak bola. FA (Asosiasi Sepak Bola Inggris) mengaku, pertandingan sepak bola putri pertama digelar pada 1895, ketika North mengalahkan South dengan skor 7-1.

Di Indonesia, sepak bola sudah mulai diminati pada masa kolonialisme Belanda. PSSI (Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia) berdiri bahkan sebelum Indonesia meraih kemerdekaan yakni pada 19 April 1930, di Yogyakarta. Sayangnya belum diketahui secara jelas kapan mulai munculnya sepak bola perempuan di Indonesia. Namun setidaknya sejarah mencatat pada tahun 1979. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia. Sayangnya, sepak bola masih diindentikkan sebagai hal yang berbau maskulin, sehingga jika ada wanita yang bermain sepak bola itu terlihat unik, aneh dan tidak biasa. Sudah banyak berdiri klub klub untuk sepak bola wanita seperti putri bantul, putri mataram, srikandi mataram, putri binangun dan putri handayani. Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing masing regunya terdiri atas 11 orang pemain termasuk penjaga gawang.

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat keras dan kasar dalam permainannya. Pemain sepak bola dituntut untuk berlari, merebut bola, berbenturan dengan lawan, berjibaku di lapangan dan lain sebagainya. Hal inilah yang membuat masyarakat menganggap sepak bola hanya cocok dimainkan oleh laki-laki, karena perempuan dianggap sebagai makhluk yang lemah. Dengan demikian, perempuan mulai meminati sepak bola dengan mulai bermunculannya pemain sepak bola putri.



Sepak bola adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam sebuah lapangan berbentuk persegi panjang dan terdiri dari dua tim yang saling berhadapan. Tujuannya adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan, dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kebobolan oleh lawan.

Permainan sepak bola didominasi oleh penguasaan bola *passing* cepat antar pemain. 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.

Teknik dasar bermain sepak bola antara lain, teknik mengoper bola, teknik menyundul bola, teknik mengontrol bola, teknik menggiring bola, teknik menembak bola ke gawang. Masing-Masing teknik dasar tersebut sangat berpengaruh terhadap permainan sepak bola. Selain dari penguasaan teknik yang baik, faktor yang paling utama yaitu kondisi fisik pemain. Jika penguasaan teknik sudah baik tetapi kondisi fisiknya rendah maka pemain tersebut tidak akan bisa menguasai permainan dengan baik dan sempurna.

Kondisi fisik adalah suatu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang pemain, bahkan dapat di katakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya, maupun pemeliharannya. Artinya bahwa setiap usaha peningkatan kondisi fisik, maka harus mengembangkan semua komponen tersebut. Walaupun perlu dilakukan dengan sistem prioritas (komponen apa yang perlu mendapat porsi latihan besar dibandingkan komponen lain).



Berdasarkan observasi dilapangan terhadap pemain sepak bola putri semen padang, penulis melihat dari permainan dan latihan dalam berbentuk game pemain sangat lambat dalam mengubah arah atau merespon saat mendapat bola, padahal kelincahan sangat berpengaruh dalam permainan sepak bola, sehingga hal ini sangat jelas terlihat bahwasanya kelincahan pemain tersebut sangat kurang.

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Menurut Harsono (2018) bentuk-bentuk latihan kelincahan ini sangat banyak. Salah satunya yaitu *Shuttle Run*.

Berdasarkan permasalahan yang ada dilapangan, semakin menguatkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian, dalam upaya meningkatkan kelincahan melalui latihan *Shuttle Run*. Berdasarkan uraian dan asumsi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Putri Semen Padang”

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu, yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap kelincahan pemain sepak bola putri Semen Padang. Menurut Arikunto (2010:9) “Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Teknik pengambilan Sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Arikunto (2002:183) “*purposive sampling* dilakukan dengan cara mengambil subjek bukan atas strata, random, atau daerah tapi didasarkan atas tujuan tertentu”, dimana sampel yang diambil yaitu pemain yang aktif dan rajin mengikuti latihan. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian 10 orang pemain. Penelitian ini dilakukan di Semen Padang. Tempat Penelitian ini dilaksanakan di lapangan cubadak Semen Padang, latihan dilaksanakan selama 5 kali seminggu pada sore hari pukul 16.00, sebanyak 18 kali pertemuan.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan eksperimental. Untuk mendapatkan data dalam penelitian ini diawali dengan pengambilan data *pre test* yang didapat dari hasil kemampuan pemain dalam melakukan *Agility T-*



Test sebelum sampel diberikan perlakuan, lalu setelah itu diambil lagi dari data *post test* yang akan di dapatkan dari hasil kemampuan pemain dalam melakukan *Agility T-Test* setelah sampel diberi perlakuan dengan menggunakan metode latihan *Shuttle Run*.

Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Tes Awal Kemampuan Kelincahan

Sebelum diberi perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan tes awal (*Pre-Test*) kelincahan pada pemain sepak bola putri Semen Padang.

Pada tes awal (*Pre-Test*) dari 10 orang sampel diperoleh waktu tercepat 10,7 detik, waktu terlama 14,7 detik, perolehan waktu rata-rata adalah 12,19 detik, dan standar deviasi 0,92 detik

Tes Akhir Kemampuan Kelincahan

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel sebanyak 18 kali pertemuan, maka dilakukan tes akhir (*Post-Test*) kelincahan pemain Sepak Bola Putri Semen Padang. Pada tes akhir (*Post-Test*) dari 10 orang sampel, diperoleh waktu tercepat 8,2 detik, waktu terlama 11,5 detik, perolehan waktu rata-rata adalah 10,13 detik, dan standar deviasi 0,98 detik.

2. Uji Analisis

Uji Normalitas

Setelah didapat data *pre-test* dan *post test*, sebelum dilakukan uji hipotesis, maka dilakukan dulu uji normalitas, untuk memastikan kenormalan data. Uji normalitas yang digunakan dengan statistik Uji Liliefors dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Rangkuman hasil uji Normalitas *Liliefors* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

| No | Data | Lo | L _{tabel} | Ket |
|----|---------------------------------|--------|--------------------|--------|
| 1 | Data Awal(<i>Pre-Test</i>) | 0,2019 | 0,258 | Normal |
| 2 | Data Akhir (<i>Post-Test</i>) | 0,1264 | 0,258 | Normal |

Berdasarkan tabel rangkuman hasil uji normalitas data di atas bahwa seluruh data diperoleh normal. Hal ini mengindikasikan bahwa data dapat di uji hipotesis.

Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan yaitu hipotesis H_0 . Hipotesis H_0 diterima maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada penelitian ini. Maka dari itu hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus *t-test*. Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Pengujian Hipotesis

| Data | Rata-rata | SD | t_{hitung} | α | t_{tabel} | Keterangan |
|---------------------------|-------------|------|--------------|----------|-------------|------------------------|
| Data Awal (Pre-Test) | 12,29 detik | 0,92 | 12,47 | 0,05 | 1,86 | Ho ditolak Ha diterima |
| Data Akhir (Post-Test) | 10,13 detik | 0,98 | | | | |

Berdasarkan rangkuman tabel diatas, setelah dilakukan uji hipotesis didapatkan hasil analisis dengan kesimpulan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan nilai t_{hitung} (12,47) > t_{tabel} (1,86). Jadi kesimpulannya yaitu Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola putri Semen Padang.

Pembahasan

Pembahasan dalam penelitian ini dilakukan berdasarkan data kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Secara nyata terlihat adanya peningkatan dari tes awal (*pre-test*) dengan waktu tercepat 10,7 detik sebelum diberi latihan *shuttle run* selama 18 kali pertemuan lalu meningkat pada tes akhir (*post-test*) menjadi 8,2 detik.

Selisih peningkatan rata-rata pada tes awal (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) yaitu sebesar 2,12 detik, hasil ini sebenarnya belum bermakna untuk peningkatan kelincahan pemain sepak bola putri.

Dilihat dari penelitian lain yang menggunakan latihan *shuttle run* dijelaskan bahwa komposisi tubuh seseorang sangat berpengaruh terhadap gerak seseorang. Kelincahan memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas



fisik. Kelincahan bukan merupakan komponen fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kekuatan, kelentukkan, waktu reaksi dan power. Dalam permainan sepak bola kelincahan sangat diperlukan agar pemain dapat bergerak dengan gesit sambil tetap menjaga keseimbangan tubuhnya. Perubahan kecepatan dan arah yang cepat memungkinkan seseorang pemain untuk menghindari dan mengalahkan lawan. Menurut Dangsiman dalam Hadinoto (2009:17) "Mengemukakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain: antropometri, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, dan berat badan".

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran masa tubuh. Berat badan adalah parameter antropometri yang sangat labil. Menurut Arjadino dalam Thomas (2010:22) "Berat badan yang berlebih secara langsung dapat mengurangi kelincahan". Berdasarkan hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa berat badan sangat berpengaruh terhadap kelincahan seseorang sedangkan pada penelitian ini ada sebagian sampel yang memiliki berat badan berlebih (*over weight*). Perbedaan fisikpun juga terlihat disini bahwa pada penelitian tersebut atlet yang diberi perlakuan yaitu atlet yang sudah lama berlatih dan sudah mempunyai kondisi fisik lumayan sedangkan pada penelitian ini kondisi fisik pemain baru mulai dilatih dari awal.

Jadi itu salah satu penyebab sedikitnya peningkatan kelincahan pemain sepak bola putri semen padang. Pertumbuhan massa otot serta pematangan saraf menjadi salah satu penyebabnya. Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau simultan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan merupakan salah satu aspek yang sangat diperlukan dalam cabang olahraga sepak bola pria maupun wanita mengingat sepak bola wanita sedang digandrungi di Indonesia maupun dunia, dan turnamen nya pun sudah ada di Indonesia seperti Piala Menpora yang akan dilaksanakan di Bandung pada bulan Juli ini. Piala Menpora sendiri diikuti oleh umur kategori U17, dan akan disusul test liga 1 pada bulan September mendatang pada tim sepak bola yang belum tes pada tahun kemarin dan akan diikuti pada tahun ini termasuk tim semen padang putri, dan juga persiapan Piala Pertiwi pada tahun depan.



Latihan ini dilakukan 5 kali seminggu, sesuai dengan jadwal latihan yang sudah ditetapkan. Latihan di mulai pada sore hari yaitu pada jam 16.00 sudah berada dilapangan. Latihan ini memakai sistem set setiap set diberikan waktu istirahat 2 menit.

Jadi jika latihan ini terus diberikan maka kelincahan pemain akan semakin baik dan meningkat, mengingat penelitian ini hanya dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, Maka dari itu semakin banyak latihan yang diberikan akan memberikan dampak yang baik juga terhadap pemain sepak bola putri semen padang untuk meningkatkan performa pemain dalam mengikuti turnamen kedepannya.

Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *Shuttle Run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola putri Semen Padang dengan kenaikan waktu sebesar 2.12 detik setelah dilakukan pengujian hipotesis didapatkan kesimpulan H_0 di tolak dan H_a diterima dengan nilai $t_{hitung} (12,47) > t_{tabel} (1,86)$.

Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih, hendaknya mencoba latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola putri semen padang.
2. Bagi Atlet untuk mengikuti latihan kondisi fisik yang telah diprogram kan oleh pelatih.
3. Bagi peneliti lain, agar dapat membandingkan bentuk latihan *shuttle run* dengan bentuk latihan kelincahan yang lainnya.

Daftar Rujukan

Arsil. 2000. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Xasuku labor.

Arikunto.2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Taktik.rev.ed*. Jakarta: Rineka Cipta.

Agus, Apri. 2012. *Olahraga kebugaran jasmani*.Padang: Sukabina Press.



Giriwijoyo, Santosa. 2012. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rodaskarya

Harsono. 2018. *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Remaja Rodaskarya

Irawadi. 2013. *Pembentukan kondisi fisik*

Luxbacer. 2012. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakaraya

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Pres

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

Yulifri. 2010. *Permainan Sepakbola*. Padang: FIK UNP.

