

Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 2 Lahat Selatan

Dimas Arafy Syahiri¹, Ilham Arvan Junaidi², Hengki Kumbara³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Palembang, Indonesia

E-mail: dimasarafi963@gmail.com¹, Pilhamarvanjunaidi@univpgri-palembang.ac.id²,
Hengkikumbara@univpgri-palembang.ac.id³

Article History:

Received: 04 Juni 2026

Revised: 30 Juli 2026

Accepted: 10 Agustus 2026

Keywords: *Shuttle Run, Ability, Dribbling, Futsal*

Abstract: *The background of this study is the low dribbling ability of extracurricular futsal students at SMPN 2 Lahat Selatan. The purpose of this study is none other than to determine the improvement of students' dribbling ability in futsal games through the shuttle run training method. Based on the results of the study, it was found that training using the shuttle run training method had an effect on the dribbling ability of extracurricular students at SMPN 2 Lahat Selatan. This study was conducted on 24 extracurricular students at SMPN 2 Lahat Selatan who were used as samples. There is an effect of shuttle run training on the dribbling ability of extracurricular students at SMPN 2 Lahat Selatan. This can be seen from the average pre-test time score of 19.86 seconds which decreased to 19.62 seconds at the post-test. The difference in the average score of 0.24 centimeters indicates an increase in dribbling ability. The results of the paired sample t-test showed a calculated t-value of $3.917 > t\text{-table of } 1.717$ with a significance value of $0.001 < 0.05$, indicating a difference in dribbling ability during the pretest and posttest. Thus, the shuttle run training method provides positive results in improving students' dribbling ability in futsal. This training can be used as an alternative teaching method or training program in futsal extracurricular activities at school.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Olahraga bermanfaat untuk menyehatkan jasmani dan rohani. Melalui olahraga, dapat meningkatkan kesehatan masyarakat (Sujadesman et al., 2025). Olahraga adalah wadah bagi masyarakat dalam berkegiatan untuk menjadi bugar (Nomansyah et al., 2024). Olahraga ditinjau dari persepektif tujuan merupakan upaya yang dapat dilakukan manusia, dalam rangka mencapai derajat kualitas hidup, berproses menuju perubahan ke arah yang lebih baik melalui peningkatan kualitas fisik, kemampuan fungsional sistem integumen tubuh, dan kualitas psikis (Sudrajat et al., 2023). Jadi kontribusi olahraga sangat

penting untuk meningkatnya suatu kondisi fisik manusia dan juga kesehatannya agar tetap terjaga. Tidak hanya sebagai sarana kesehatan dan kebugaran, olahraga dewasa ini dimanfaatkan manusia untuk mendapatkan prestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Andersen & Susila, 2023). Mencapai keberhasilan dalam bidang kompetitif di tingkat regional, provinsi, nasional, dan dunia adalah tujuan dari olahraga prestasi (Helmaliya et al., 2024). Olahraga prestasi adalah puncak dari kegiatan fisik yang dilakukan oleh manusia (Hermawan, 2021). Jadi suatu prestasi bisa didapatkan dalam berolahraga oleh seseorang melalui berbagai komponen pendukung seperti kesegaran jasmani serta penguasaan teknik. Agar siswa di sekolah dapat memperoleh prestasi dalam olahraga dibutuhkan pembinaan salah satunya melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dapat dilakukan pada setiap sekolah demi membina prestasi anak didik melalui kegiatan-kegiatan olahraga, tidak hanya pembinaan dilakukan untuk mengisi kekosongan waktu bagi para siswa, tetapi lebih dari itu, biasanya sekolah memang berniat untuk mengembangkan bakat anak menjadi sebuah prestasi (As'adi et al., 2023). Kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh siswa, misalnya olahraga, kesenian, dan berbagai macam keterampilan dan kepramukaan (Purba et al., 2023). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau wahana untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh setiap siswa di sekolah (Ramadhani, 2025). Jadi ekstrakurikuler merupakan tambahan pelajaran yang dilaksanakan oleh pihak disekolah tersebut diluar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk memperkaya wawasan dan pengetahuan siswa tersebut serta menyalurkan bakat dan minat mereka. Salah satu ekstrakurikuler yang sangat populer dikalangan khususnya di SMPN 2 Lahat Selatan siswa adalah ekstrakurikuler futsal.

Futsal adalah permainan bola di dalam ruangan (indoor), yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima orang menggunakan teknik manipulasi bola dengan kaki dan anggota tubuh lain selain tangan dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan (Purba et al., 2023). Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki (Limbong et al., 2022). Jadi futsal merupakan permainan beregu dalam ruangan yang menuntut penguasaan teknik manipulasi bola, terutama menggunakan kaki dan anggota tubuh selain tangan, sebagai unsur utama untuk mengontrol permainan dan mencetak gol ke gawang lawan.

Futsal mempunyai teknik dasar yang bervariasi. Teknik dasar merupakan fundamental atau langkah pertama dalam mencapai suatu target yang ingin dicapai (Widodo & Subekti, 2025). Secara umum, teknik dasar futsal meliputi passing, dribbling, controlled, dan shooting (Kholili et al., 2025). Teknik dasar dibutuhkan untuk mendukung performa pemain agar pemain dapat menampilkan permainan terbaik. Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai pemain adalah teknik dribbling. Kemampuan menggiring (dribbling) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Kemampuan menggiring diperlukan oleh seseorang pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi (Heliza & Suganda, 2024). Tujuan dari dribbling untuk dapat mendekatkan jarak ke sasaran lawan, melewati lawan, dan juga dapat menghambat serangan lawan (Kumbara et al., 2021). Dengan kata lain, menggiring bola adalah mendorong bola dengan kaki agar bergulir secara terus-menerus sehingga berpindah dari suatu posisi ke posisi yang lain, namun tetap dalam penguasaan pemain (Sujadesman et al., 2025). Jadi menggiring bola sangat diperlukan untuk sebuah tim agar

.....

bisa menciptakan peluang dan mencetak gol serta untuk mendapatkan poin dengan melatih kemampuan dribbling.

Latihan dribbling dapat dilakukan dengan berbagai variasi seperti menggiring bola melewati rintangan (cone dribbling), menggiring lurus kedepan lalu berbalik arah, berlari zig zag di antara cone, hingga kombinasi dribbling cepat dengan perubahan arah mendadak (Kholili et al., 2025) Metode latihan ini sebaiknya difokuskan pada peningkatan kelincahan (agility), kecepatan (speed), dan keseimbangan (balance) sehingga kemampuan dribbling setiap pemain dapat berkembang secara optimal (Kholili et al., 2025). Salah satu kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal adalah kelincahan dan kecepatan (Ramadhani, 2025) Jadi menggiring bola mempunyai hubungan dengan faktor kelincahan yang akan dilatih salah satunya dengan menggunakan metode latihan shuttle run.

Shuttle run melatih kecepatan dan akselerasi dengan pola lari bolak-balik dalam lintasan lurus. Terdapat unsur-unsur gerak yang ada dalam metode latihan shuttle run ini antara lain, lari dengan cara merubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan bilamana ini merupakan Gerak kelincahan sehingga latihan dengan metode atau cara ini dapat meningkatkan kelincahan yang dimiliki terutama dalam cabang olahraga futsal (Saputra & Bulqini, 2024). Metode shuttle run dapat meningkatkan kecepatan dalam menggiring dan dapat mendukung keterampilan teknik olahraga, termasuk dribbling dalam permainan futsal (Alfajri et al., 2021). Kesimpulannya metode latihan shuttle run ini mempunyai hubungan dengan kemampuan dribbling yang mempunyai komponen atau faktor fisik berupa kelincahan, serta kecepatan.

LANDASAN TEORI

Hakikat Futsal

Futsal berasal dari kata futebol desalao (bahasa portugis) atau futebol sala (bahasa spanyol) yang artinya sepak bola dalam ruangan (Purba et al., 2023). Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani, keunikan futsal mendapat perhatian di seluruh Amerika Selatan, terutamanya di Brasil (Widodo & Subekti, 2025). Futsal masuk ke Indonesia pada tahun 1998, kemudian pada tahun 2000-an, futsal mulai dikenal masyarakat. Pada tahun 2002 AFC meminta Indonesia untuk menggelar kejuaraan Piala Asia (Widodo & Subekti, 2025). Prestasi futsal di Indonesia cukup membanggakan, yaitu mencapai peringkat 50 dunia, prestasi terakhir adalah tampil sebagai juara AFF (Asean Football Federation) (Purba et al., 2023). Sejak itulah futsal berkembang dengan pesat di Indonesia hingga saat ini dan banyak digemari di semua kalangan masyarakat dari yang muda sampai dewasa.

Cabang olahraga futsal adalah cabang olahraga yang memiliki satu tujuan yang sama dalam rekan satu timnya, yaitu menjadikan timnya sebagai pemenang dengan cara membuat gol dalam gawang lawan menggunakan segala cara yang telah ditetapkan dalam aturan permainan futsal dan selalu menjaga daerah pertahanan agar lawan tidak dapat mencetak gol (Saputra & Bulqini, 2024). Setiap tim futsal terdiri dari lima pemain, termasuk seorang kiper, dan tujuan permainan adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan kaki (Febriansyah et al., 2025). Jadi futsal adalah permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan (Arrahman, 2020). Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan (Heliza & Suganda, 2024).

Lapangan yang panjang 38-42 meter dan lebar antara 18-25 meter menuntut para pemain futsal harus memiliki mobilitas pergerakan yang cukup kuat, cepat, dan pengerahan power yang maksimal dalam setiap pertandingan agar mampu menguasai jalannya pertandingan dan

memasukan bola sebanyak-banyaknya dengan tujuan untuk memperoleh kemenangan (Fatchurahman et al., 2019). Futsal dimainkan dengan sistem beregu, dengan 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan di setiap regu serta memiliki tujuan untuk mencetak skor sebanyak banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri dari serangan lawan (Jusran & Hariadi, 2020). Jadi futsal termasuk permainan bola besar dan bisa dimainkan oleh semua kalangan terutama anak muda, selain menyenangkan permainan ini mengharuskan seseorang untuk dapat melihat kondisi permainan dan mengetahui teknik – teknik dasarnya.

Apabila suatu tim atau individu mempunyai teknik yang baik otomatis penampilan akan lebih efisien dan efektif (Hutomo et al., 2019). Untuk terampil bermain futsal maka teknik dasar permainan perlu dikuasai oleh setiap pemain (Buya et al., 2020). Teknik dasar permainan futsal merupakan komponen penting yang harus dikuasai oleh setiap pemain untuk menunjang performa bermain secara efektif. Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah (Jusran & Hariadi, 2020). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan futsal, tidak heran jika para pengamat futsal khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola (Fatchurahman et al., 2019). Olehnya itu, dalam permainan futsal teknik menggiring tidak boleh dianggap remeh, sebab teknik tersebut adalah kunci dalam mengacaukan pertahanan lawan sehingga serangan tidak mudah dihalau pertahanan lawan (Fahrezi et al., 2024).

Kemampuan menggiring bola yang tepat dan cepat memerlukan latihan yang disengaja dan berulang. Mengenai gaya atau jenis latihan, beberapa contohnya adalah menggiring bola melewati penghalang, menggiring bola ke depan dan kemudian mundur, zigzag, shuttle run, dan banyak aktivitas lainnya (Fahrezi et al., 2024). Dribbling memerlukan keterampilan yang baik dan dukungan dari unsur-unsur kondisi fisik yang baik pula seperti kelincahan dapat memberikan kemampuan gerak lebih cepat (Wibowo & Yulianto, 2023). Jadi menggiring bola dapat diartikan sebagai teknik yang sangat penting yaitu agar seorang pemain dapat mempertahankan bola dari lawan yang ingin merebut, serta sangat berhubungan faktor fisik seperti dengan kelincahan dan kecepatan.

Hakikat Kelincahan

Kelincahan sendiri adalah satu unsur komponen kebugaran jasmani yang didalamnya dipengaruhi oleh beberapa komponen lain, yaitu kekuatan, kecepatan dan kelenturan (Saputra & Bulqini, 2024). Seseorang dikatakan memiliki kelincahan jika ia dapat bergerak secara cepat sekaligus dapat mengubah arah secara cepat pula tanpa terganggu keseimbangannya (Yusuf & Zainuddin, 2020). Kelincahan merupakan pergerakan tubuh yang cepat dan masih sadar akan posisi tubuhnya sehingga tidak kehilangan keseimbangan (I. Hidayat et al., 2021). Kelincahan yaitu kemampuan untuk mengubah posisi dan arah tubuh dengan cepat secara tepat ketika sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan maupun kesadaran akan posisi tubuhnya (Yusuf & Zainuddin, 2020). Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola maupun digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol (Mashud & Karnadi, 2015).

Jadi kelincahan merupakan kemampuan penting dalam aktivitas olahraga yang berkaitan dengan kecepatan mengubah arah gerak secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan, khususnya pada permainan futsal saat menggiring bola juga memerlukan kecepatan serta kelincahan. Menurut (Faricha D et al., 2025)

Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu konsep seseorang dalam melaksanakan suatu aktivitas fisik melalui berbagai proses panjang karena dalam kegiatannya memerlukan waktu yang lama, sistematis dan secara progresif, agar tujuan dari latihan itu dapat berpengaruh dan diambil manfaatnya secara spesifik dan keseluruhan (Sukriadi, 2018). Setiap pelatih khususnya di olahraga harus memberikan program latihan bagi peserta didiknya ataupun atlet guna menciptakan sumber daya manusia yang mahir di bidang tersebut, serta dapat melaju kejenjang perlombaan nasional seperti porprov, popnas, dll.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (R. Hidayat et al., 2021). Berulang-ulang maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan efektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi. Kian hari maksudnya ialah setiap kali secara periodik, segera setelah tiba saatnya untuk ditambah bebannya, jadi bukan berarti setiap hari (Citra et al., 2019). Jadi latihan sangat dibutuhkan oleh seseorang agar memastikan tubuhnya lebih optimal serta terjadi peningkatan dalam capaian yang dituju dan pastinya lebih mahir dibanding orang awam.

Intensitas menunjukkan ukuran seberapa banyak kerja dilakukan selama latihan berlangsung. Intensitas latihan adalah kualitas atau kesulitan beban latihan. Mengukur intensitas tergantung pada atribut khusus yang dikembangkan atau diteskan. Kecepatan berlari diukur dalam meter per detik (m/dtk) atau langkah per detik (m/sec). kekuatan diukur dalam pound, kilogram, atau ton. Lompat dan lempar diukur oleh tinggi, jarak, atau jumlah usaha (Freeman, 1996). berdasarkan pada persentase denyut nadi maksimal atlet, tergantung individu berikut tabelnya menurut (Freeman, 1996): Frekuensi latihan yang dapat dilakukan dapat beberapa kali dalam sehari sampai dengan 5 kali dalam seminggu tergantung jenis latihan, keadaan fisik dan tujuan latihan dengan lama latihan untuk olahraga kesehatan antara 20 – 30 menit (Sukriadi, 2018). Menurut Fox dkk dalam (Nasution & Suharjana, 2015) Frekuensi latihan yang baik untuk endurance training adalah 2-5 kali per minggu, dan untuk anaerobic training 3 kali per minggu. Latihan 3 kali per minggu merupakan frekuensi minimal yang dapat menghasilkan penambahan tenaga maksimal (Nasution & Suharjana, 2015).

Hakikat Shuttle run

Latihan shuttle run melibatkan berlari dari satu titik ke titik lain secepat mungkin, mengubah arah dengan cepat, dan menempuh jarak tertentu (Fahrezi et al., 2024). Shuttle run adalah tes yang menilai agility seseorang ditinjau dari posisi tubuh dan arah gerakan (R. Hidayat et al., 2021). Shuttle run dapat meningkatkan kecepatan seseorang karena dalam latihan tersebut dengan melakukan latihan shuttle run secara sistematis serta dilakukan secara terus menerus berulang ulang dengan durasi yang lama dapat meningkatkan kerja serta aktivitas pada mitokondria didalam sel otot (Ramadhani, 2025). Jadi metode latihan shuttle run ini dapat membantu untuk meningkatkan komponen fisik yaitu pada kecepatan dan kelincahan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif eksperimen. Data kuantitatif adalah data yang menggambarkan hasil perhitungan atau pengukuran yang dijabarkan dalam bentuk numerik,

.....

sehingga data kuantitatif sering disebut juga dengan data numerik. Data kuantitatif dapat diukur atau dihitung secara langsung sebagai angka (Soesana et al., 2023). Dengan metode Pre-experimental, hal ini dikarenakan tidak adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Untuk mengukur kemampuan siswa, dilakukan pre test dan post test dengan menggunakan instrumen tes dribbling zig zag. Tes ini dirancang untuk menilai sejauh mana kemampuan siswa dalam menggiring bola (dribbling), secara cepat, tepat, terkontrol melewati rintangan cone yang telah dipasang pada jalurnya. Pelaksanaan tes ini dilakukan sebanyak 2 kali untuk masing masing tahapnya. Hasil dari tes ini menjadi dasar membandingkan perubahan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah diberi latihan shuttle run.

Uji Normalitas

Sebelum lanjut ke uji hipotesis diperlukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang telah dikumpulkan memenuhi asumsi normalitas. Uji normalitas yang digunakan yaitu shapiro wilk, data dianggap berdistribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0.05 menggunakan bantuan SPSS versi 25. Berikut ini akan di uraikan hasil dari uji normalitas yang telah didapatkan:

Tabel 4. 6 Uji Normalitas *Shapiro Wilk*

<i>Tests of Normality</i>				
<i>Shapiro-Wilk</i>				
	Statistic	df	Sig.	Keterangan
PRETEST	0.983	24	.950	Normal
POSTTEST	0.974	24	.755	Normal

Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh hasil uji normalitas sebagai berikut: Nilai signifikansi (Sig.) pada data pretest sebesar 0.950 selanjutnya nilai signifikansi (Sig.) pada data posttest sebesar 0.755. Kriteria pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah jika nilai Sig. > 0.05, maka data berdistribusi normal jika nilai Sig. $\leq$ 0,05, maka data tidak berdistribusi normal. Berdasarkan kriteria tersebut, nilai signifikansi pada data pretest (0.950) dan posttest (0.755) keduanya lebih besar dari 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa asumsi normalitas dalam penelitian ini telah terpenuhi. Oleh karena itu, selanjutnya data layak untuk dianalisis menggunakan uji statistik parametrik menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk mengetahui perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Selanjutnya, jika penyajian data hasil tes normalitas kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan sesuai dengan bentuk yang didapat dari SPSS versi 25 yaitu sebagai berikut:

Gambar Hasil Uji Normalitas

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	.23542	.29412	.06004	.11122	.35961	3.921	23	.001

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji prasyarat, data penelitian ini memenuhi asumsi tes normalitas pada sampel dan berdistribusi normal. Dilanjutkan tahap selanjutnya yaitu menggunakan tes paired sample t test (uji t) tepatnya menggunakan two-tailed test atau dua arah untuk dibuktikan hipotesis yang berbunyi “ terdapat pengaruh dari latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan”. Berikut ialah hasil analisis yang diperoleh:

Tabel 4. 7 Uji Hipotesis Menggunakan Paired Sample T Test

		Uji Hipotesis			
Kelompok	Rata – rata	T hitung	T tabel	Selisih	P
Pre test	19.86	3.921	1.717	0.24	0.000
Post test	19.62				

Berdasarkan hasil perhitungan uji t diatas menggunakan metode paired sample t test, didapatkan hasil bahwa nilai t-hitung yaitu 3.921, dan nilai t tabel 1.717, karena t hitung lebih besar dibandingkan dengan t tabel maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, serta nilai p value $0,001 < 0,05$. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan. Selanjutnya data yang didapat akan disajikan berdasarkan bantuan aplikasi SPSS versi 25 sebagai berikut ini:

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan shuttle run memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes dribbling zig zag tes yang bertujuan mengukur kemampuan dribbling berdasarkan waktu yang ditempuh . Hal ini ditunjukkan dari peningkatan rata – rata hasil tes sebesar 0.24 sentidetik, yaitu dari rata rata sebelum perlakuan sebesar 19.86 detik menjadi 19.62 detik setelah diberikannya perlakuan. Penurunan nilai ini membuktikan adanya peningkatan kemampuan dribbling siswa, karena dalam konteks pengukuran waktu, semakin kecil nilai yang diperoleh menunjukkan performa yang semakin baik.

Selanjutnya, pada hasil perhitungan menggunakan paired sample t test dengan bantuan SPSS versi 25 untuk menjawab hipotesis, diperoleh bahwa hasil uji statistik menunjukkan nilai t hitung sebesar 3.921 lebih besar dari t tabel 1.717, hal ini juga diperkuat dengan diperoleh nilai signifikan (2-tailed) yaitu 0,001 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05. Karena nilai t hitung lebih besar daripada t tabel maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan shuttle run memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan. Dari hasil keseluruhan pada penelitian ini menunjukkan bahwa latihan shuttle run efektif meningkatkan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan, serta dapat dikatakan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) telah diterima dan menjawab permasalahan serta tujuan yang ada pada penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian beserta pembahasan yang telah diuraikan diatas dapat disimpulkan bahwa, Latihan shuttle run memberikan pengaruh terhadap kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 2 Lahat Selatan, dengan nilai t hitung 3.921 dan t tabel 1.717 yang berarti t hitung lebih besar, serta nilai p value $0.001 < 0.05$. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan shuttle run berdampak positif terhadap kemampuan dribbling pada permainan futsal

DAFTAR REFERENSI

- Alfajri, M. A., Syafaruddin, & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan menggiring bola. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 91–99. <https://doi.org/10.24114/so.v5i2.25728>
- Amruddin, Priyanda, R., Agustina, T. S., Ariantini, N. S., Rusmayani, N. G. A. L., Aslindar, D. A., Ningsih, K. P., Wulandari, S., Putranto, P., Yuniati, I., Untari, I., Mujiani, S., & Wicaksono, D. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif* (1st ed.). CV. Pradina Pustaka Grup.
- Andersen, K. A., & Susila, G. H. A. (2023). Pengaruh pelatihan lateral pulldowns dan seated rows terhadap kekuatan otot punggung. *Jurnal Penjakora*, 10(2), 144–153. <https://doi.org/10.23887/jurnalpenjakora.v10i2.68183>
- Arrahman. (2020). Model latihan teknik dasar dribbling futsal berbasis permainan untuk anak usia sekolah menengah pertama. *Jurnal Olympia*, 2, 27–33.
- As'adi, M. S., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2023). Survei minat siswa dalam mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMA Muhammadiyah 2 Palembang. *JOLMA*, 3(1), 9–15. <https://doi.org/10.31851/jolma.v3i1.6023>
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2020). Pengaruh latihan permainan target terhadap ketepatan shooting dalam permainan futsal. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 296–305.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan pada olahraga futsal. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–7.
- Fahrezi, E., Rusdiana, A., Imanudin, I., Badruzzaman, Hidayat, I. I., Hardwis, S., Haryono, T., & Umaran, U. (2024). Pengaruh hasil latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 327–336.
- Faricha, D., Syurrahmi, S., Najizah, F., & Abidin, Z. (2025). Perbedaan pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan pemain futsal di Tunas Muda Eleven. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 296–305. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2390>

- Fatchurahman, R., Sundari, L. P. R., Griadhi, I. P. A., Tirtayasa, K., Dinata, I. M. K., & Dwi Primayanti, I. D. A. I. (2019). Pelatihan zig-zag run dribbling dan pelatihan shuttle run dribbling sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal SMA Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 7(3), 45–52. <https://doi.org/10.24843/SPJ.2019.V07.I03.P07>
- Febriansyah, R., Putri, S. A. R., & Lestari, H. (2025). Pengaruh latihan circuit training dan interval training. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 24–31.
- Freeman, W. H. (1996). *Peak when it counts: Periodization for American track and field* (3rd ed.). Tafnews Press.
- Hasnudiah, N. (2017). *Metodologi penelitian pendidikan* (1st ed.). Media Akademika.
- Heliza, R., & Suganda, R. (2024). Pengaruh latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal siswa SMA Negeri 3 Kerinci. *Jurnal Edu Research*, 5, 339–347.
- Helmaliya, R., Hidayat, A., Satria, M. H., & Hadiyono, B. (2024). Efektivitas latihan zona defense dan man to man marking terhadap kemampuan bertahan atlet futsal putra Tim Semen Baturaja FC. *JOLMA*, 4(2), 81–96.
- Hermawan, D. B. (2021). Model latihan servis sepak takraw kencang dan tajam untuk atlet pemula Kabupaten Sumedang. *Journal of SPORT*, 5(2), 76–92. <https://doi.org/10.37058/sport.v5i2.3775>
- Hidayat, I., Primadani, D., & Nursasih, I. D. (2021). Tingkat kelincahan pemain futsal SMA Negeri 1 Kawali Kabupaten Ciamis. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 55–62. <https://doi.org/10.25157/jkor.v7i2.5797>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The effect of shuttle run and zig-zag run training on dribbling skills. *JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkatan keterampilan teknik dasar futsal melalui penggunaan media video pada mahasiswa putra penghobi futsal. Dalam *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga* (hlm. 21–24).
- Isnaini, M., Afgani, M. W., Haqqi, A., & Azhari, I. (2025). Teknik analisis data uji normalitas ANOVA. *Cendekia Ilmiah*, 4(2), 1377–1384.
- Jusran, & Hariadi. (2020). Kontribusi kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dengan kemampuan menggiring dalam permainan futsal siswa SMPN 8 Mantewe. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PORKES)*, 3(1), 37–43.
- Kholili, M. N., Hafidz, A., Kusuma, D. A., Sidik, R. M., Ashadi, K., & Jatmiko, T. (2025). *Penerapan model latihan kecepatan dan kelincahan pada atlet muda Bangkit Futsal Club selama 6 minggu*. Penerbit NEM.
- Kumbara, H., Muharom, M. T. B., & Nuzulia, D. (2021). Peningkatan hasil belajar menggiring sepak bola melalui pendekatan permainan. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 38–46. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.84>
- Limbong, A., Ridlo, A. F., & Iskandar, T. (2022). Peningkatan kualitas bermain dalam cabang olahraga futsal. *Jurnal An-Nizam: Jurnal Bakti Bagi Bangsa*, 1(2), 103–110. <https://doi.org/10.33558/an-nizam.v1i2.4362>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi kelincahan pemain futsal Pra-PON Kalimantan Selatan melalui latihan ladder drill. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan*
-

- Olahraga*, 14(1), 44–53.
- Nasrum, A. (2018). *Uji normalitas data untuk penelitian*. Jayapangus Press.
- Nasution, I. E., & Suharjana. (2015). Pengembangan model latihan sepak bola berbasis kelincahan dengan pendekatan bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193.
- Nomansyah, A. N., Junaidi, I. A., Mahendra, A., & Kumbara, H. (2024). Analisis pembinaan prestasi siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 5 Banyuasin III. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 11(2), 199–203.
- Pasaribu, A. M. N. (2018). *Tes dan pengukuran olahraga* (1st ed.). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Pasaribu, B. S., Aty, H., Kabul, U. W., & Syah, A. H. R. (2022). *Metodologi penelitian untuk ekonomi dan bisnis*. UPP Akademi Manajemen Perusahaan YKPN.
- Purba, J. A., Sutarjo, & Hidayat, A. S. (2023). Analisis tingkat pengetahuan taktik dan strategi dalam bermain futsal pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMAN 1 Kedungwaringin Kabupaten Bekasi. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 3(4), 3750–3761.
- Ramadhani, M. R. (2025). Pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang. *Educational Sciences*, 2(2), 810–820.
- Rinaldi, M., & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku jago futsal* (1st ed.). Cemerlang.
- Saputra, T. D., & Bulqini, A. (2024). Pengaruh model latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal SMKN 1 Trenggalek. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7, 413–421.
- Soesana, A., Subakti, H., Karwanto, Fitri, A., Kuswandi, S., Sastri, L., Falani, I., Aswan, N., Hasibuan, F. A., & Lestari, H. (2023). *Metodologi penelitian kuantitatif* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Sudrajat, A., Rizahradi, R., & Kumbara, H. (2023). Tingkat kemampuan teknik dasar sepak bola siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 4 Talang Ubi. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 411–423.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Suharjana. (2007). Latihan beban: Sebuah metode latihan kekuatan. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 3(1), 80–101.
- Sujadesman, B., Syahara, S., & Alnedral. (2025). Kontribusi kelentukan pinggang terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di Kota Padang. *JOLMA*, 5(2), 61–71.
- Sukriadi, S. (2018). Pengaruh latihan lari terhadap keterampilan gerak dasar lokomotor berlari pada anak tunagrahita kategori sedang di Special Olympics Indonesia DKI Jakarta Sentra Latihan Rawamangun. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.21009/JSCE.02105>
- Wibowo, R. A. T., & Yulianto, R. (2023). Pengaruh latihan metode shuttle run terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada atlet putra usia 12–15 tahun. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 23(1), 12–21. <https://doi.org/10.36728/jis.v23i1.2491>
- Widodo, P., & Subekti, A. (2025). Keterampilan dasar bermain futsal usia 16 tahun putra Club Northland Futsal Akademi Kebumen tahun 2025. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(3), 308–315. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.404>
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei kondisi fisik kelincahan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 168–170. <https://doi.org/10.58258/jime.v6i1.1123>
-