

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH**

SKRIPSI



*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*

OLEH:

RYAN PRATAMA

NIM. 1734024

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
KABUPATEN ROKAN HULU
2023**

LEMBAR PENGESAHAN DEKAN

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Pasir Pengaraian

menyatakan bahwa

RYAN PRATAMA
NIM. 1734024

Telah menyelesaikan ujian akhir untuk Pendidikan Strata 1 (S1)

Pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Pada tanggal 21 Januari 2023

Dekan FKIP



Dr. PIPIT RAHAYU, M.Pd
NIP. 198601312009032002

LEMBAR PENGESAHAN TIM PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH**

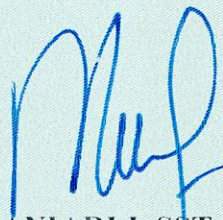
Skripsi

Disusun oleh :

NAMA : RYAN PRATAMA
NIM : 1734024
PROGRAM STUDI : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Disetujui oleh:

Pembimbing I



MASDI JANIARLI, SST., M.Kes
NIDN. 1014019004

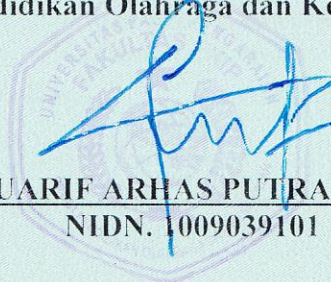
Pembimbing II



LOLIA MANURIZAL, M.Pd., AIFO
NIDN. 1002039001

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



MUARIF ARHAS PUTRA, M.Pd
NIDN. 1009039101

LEMBAR PENGESAHAN TIM PENGUJI

Dengan ini menyatakan bahwa


RYAN PRATAMA
NIM. 1734024

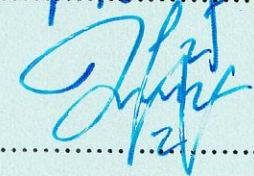
Telah dipertahankan di depan dewan penguji dari Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FKIP UPP pada tanggal 21 Januari 2023 sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

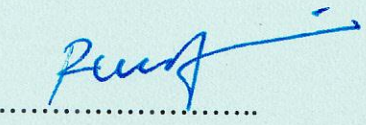
Dewan Penguji

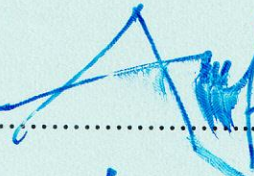
1. **Masdi Janiarli, SST., M.Kes**
NIDN. 1014019004
Ketua
2. **Lolia Manurizal, M.Pd., AIFO**
NIDN. 1002039001
Sekretaris
3. **Ridwan Sinurat, S.Pd., M.Or., AIFO**
NIDN. 1003039301
Anggota
4. **Dr., Or., Ardo Yulpiko Putra, M.Kes**
NIDN. 1019078901
Anggota
5. **Aluwis, S.Pd., M.Pd**
NIDN.1008018805
Anggota

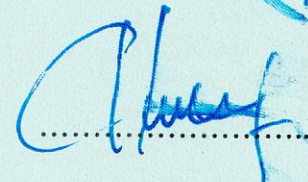
Tanda Tangan


.....


.....


.....


.....


.....

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Mahasiswa : Ryan Pratama
NIM : 1734024
Program Studi : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas : Universitas Pasir Pengaraian

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi saya dengan judul : “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah ”, adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila suatu saat saya terbukti melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik institusi Universitas Pasir Pengaraian maupun di masyarakat dan hukum negara. Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Pasir Pengaraian, 21 Januari 2023

Yang menyatakan,



Ryan Pratama
NIM. 1734024

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
MENGGINGIRING BOLA PADA PEMAIN PERSATUAN
SEPAKBOLA DESA RAMBAH**

RYAN PRATAMA

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Pasir Pengaraian
2023

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Kelincahan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah masih kurang baik. Terlihat pada saat pemain merebut maupun menipu lawan pada saat berlangsungnya permainan, bahkan pada saat Menggiring bola ke daerah pertahanan lawan pemain tidak mempunyai Kelincahan yang begitu baik, sehingga peluang untuk mencetak gol masih kurang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shuttle Run* (X) terhadap Kelincahan Menggiring Bola (Y).

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen semu dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola Persatuan Sepakbola Desa Rambah yang berjumlah 16 pemain, sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana semua populasi dijadikan sampel. Instrumen dalam penelitian adalah tes *Dribbling*. Data diambil dari tes awal (*Pre-test*) dan tes akhir (*Post-test*). Perlakuan dalam penelitian iniberupa latihan *Shuttle Run* diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap Kelincahan Menggiring Bola, dimana skor rata-rata 25.40 pada *Pre-test* meningkat sebesar 6.05 atau 6% menjadi 19.36 pada *Post-test*. Dengan hasil statistik menunjukkan bahwa ($t_{hitung} 8.883 > t_{tabel} 1.753$).

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Latihan *Shuttle Run* berpengaruh terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Rambah Hilir.

Kata Kunci: *Shuttle Run*, Kelincahan

**THE INFLUENCE OF SHUTTLE RUN TRAINING ON THE ABILITIES OF
DRIVING BALLS IN UNITY PLAYERS
RAMBAH VILLAGE FOOTBALL**

RYAN PRATAMA

*Physical and Healty Study Program Faculty of Teacher
Training and Education University
of Pasir Pengaraian
2023*

ABSTRACT

This research began with the observations of researchers in the field who saw that the Agility of Dribbling the Ball in the Football Association Players of Rambah Village was still low.. It can be seen when a player steals the ball or outwit the opponent in the game, even when dribbling to the opponent's defense area, the player has no agility, so the chance to score a goal is low. This study aimed to know the effect of Shuttle Run (X) practice on Dribble agility.

This research used a quasi-experiment method with One-Group Pretest-Posttest Design. The population in this study were the Rambah Village Football Association Football Players, totaling 16 players, while the sampling technique used total sampling where all populations were sampled. The instrument of the research was the Dribbling test. The data was taken from the first (Pre-test) and the last test (Post-test). Treatment in this research was Shuttle Run given in 6 weeks, 3 times a week. Data analysis and hypothesis test of the research used an Independent t(t-test) Test with a significant level $\alpha = 0.05$.

The result of the research showed that Shuttle Run practice has an effect to dribble agility, in which an average score was 25.40 on the Pre-test increased by 6.05 or 6% becomes 19.36 on Post-test. Statistical results showed ($t_{\text{hitung}} 8.883 > t_{\text{table}} 1.753$).

The conclusion in this study is that the Shuttle Run Exercise has an effect on the Agility of Dribbling the Ball in Rambah Hilir Football Association Players.

Key Word: Shuttle Run, Agility

KATA PENGANTAR

Puji beserta syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga Peneliti dapat menyelesaikan Hasil Penelitian ini yang berjudul “**Pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah**”. Hasil Penelitian ini bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian.

Shalawat serta salam selalu turunkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti sekarang. Banyaknya hambatan dan tantangan yang menimbulkan kesulitan dalam terselesainya Hasil Penelitian ini, namun berkat bantuan dan dorongan semangat serta motivasi yang telah diberikan dari berbagai pihak pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan penulisan ini secara cepat dan dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Masdi Janiarli, SST., M.Kes selaku Pembimbing I dan Ibu Lolia Manurizal, M.Pd., selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk peneliti dan memberikan saran-saran yang berarti dalam penyelesaian Hasil Penelitian ini.
2. Bapak Ridwan Sinurat, S.Pd., M. Or selaku Penguji I dan Bapak Dr., Or., Aldo Yulpiko Putra M.Kes selaku Penguji II dan Bapak Aluwis S.Pd., M.Pd

selaku Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam proses pembuatan Hasil Penelitian ini.

3. Bapak Muarif Arhas Putra, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
4. Kepada semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
5. Bapak Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
6. Ibu Dr. Pipit Rahayu, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
7. Bapak Ibu Tata Usaha FKIP yang dengan sabar dan banyak meluangkan waktu untuk selalu memberikan pelayanan terbaiknya kepada peneliti hingga Hasil Penelitian ini selesai.
8. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa, dorongan dan semangat atas selesainya Hasil Penelitian ini.
9. Semua pihak pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah yang telah mendukung secara optimal, baik dari pelatih maupun seluruh pemain, sehingga selesainya Hasil Penelitian ini.
10. Semua pihak yang tidak bias disebutkan satu persatu.

Demikian ucapan terimakasih yang tulus Peneliti sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah. Aamiin.

Pasir Pengaraian, Desember 2022

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN DEKAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iv
PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
1.3 Batasan Masalah	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Kajian Teori	9
2.1.1 Hakikat Sepakbola	9
2.1.2 Hakikat Menggiring Bola	11
2.1.3 Kelincahan	13
2.1.4 Hakikat Latihan	15
2.1.5 Hakikat <i>Shuttle-run</i>	24
2.2 Penelitian yang Relevan	26
2.3 Kerangka Konseptual	27

2.4 Hipotesis Penelitian	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	30
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	31
3.3 Populasi dan Sampel	31
3.4 Definisi Operasional Penelitian	32
3.5 Instrumen Penelitian	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data	33
3.7 Teknik Analisis Data	39
BAB IV. HASIL PENELITIAN	
4.1 Deskripsi Data	42
4.1.1 Hasil <i>Pre-test</i> Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Desa Rambah Hilir	43
4.1.2 Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Desa Rambah Hilir	44
4.2 Penyajian Persyaratan Analisis	46
4.2.1 Uji Liliefors	46
4.2.2 Uji Homogenitas	47
4.2.3 Pengujian Hipotesis	48
4.3 Pembasahan	48
4.3.1 Latihan <i>Shuttle Run</i> terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Pemain Persatuan Sepakbola Desa Rambah	49
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Kesimpulan	52
5.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Pre-test</i> Kelincahan	43
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan	45
Tabel 4.3 Rangkuman Analisis Uji Normalitas	46
Tabel 4.4 Rangkuman Analisis Uji Homogenitas Varians	47
Tabel 4.5 Rangkuman Analisis Pengujian Hipotesis	48

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Sepakbola	10
Gambar 2.2 Menggiring Bola	12
Gambar 2.3 <i>Shuttle-run</i>	25
Gambar 3.4 Desain Penelitian Metode Eksperimen	30
Gambar 3.5 Tes <i>Dribbling</i>	35
Gambar 3.6 Latihan Variasi <i>Shuttle-run</i>	37
Gambar 3.7 Latihan Variasi <i>Shuttle-run</i> yang ke-2	38
Gambar 4.1 Histogram Data <i>Pre-test</i> Kelincahan Menggiring Bola	44
Gambar 4.2 Histogram Data <i>Post-test</i> Kelincahan Menggiring Bola	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Program Latihan <i>Shuttle Run</i>	58
2. Hasil <i>Pre-test</i> Kelincahan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	61
3. Hasil <i>Post-test</i> Kelincahan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>)	62
4. Data <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Mencari Kelincahan Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) ...	63
5. Uji Normalitas Data <i>Pre-test</i>	64
6. Tabel Uji Normalitas Data <i>Post-test</i>	65
7. Tabel Uji Homogenitas Varians	66
8. Data Uji Hipotesis	67
9. Data Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i>	69
10. Data Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	70
11. Tabel Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	71
12. Tabel Daftar Nilai Kritis L untuk Uji Lilliefors	72
13. Nilai-nilai untuk Distribusi F	73
14. Nilai Persentil untuk Distribusi T	75
15. Dokumentasi Penelitian	76
16. Daftar Hadir Pemain U-16 Tambusai	82
17. Daftar Petugas Selama Pengambilan Data <i>Pre-Test, Treatment</i> (Perlakuan) dan <i>Post-Test</i>	83
19. Surat Permohonan Penelitian dari BPMPH	84
18. Surat Balasan Penelitian dari Pengurus <i>Club</i> U-16 Tambusai	85