Journal of Physical Education and Sports
Publisher: Universitas Dehasen Bengkulu
e-ISSN: 3089-5928
Journal URL: https://jurnalunived.com/index.php/JPES
DOI : 10.37676/jpes
Volume 3 Nomor 1, 2026, pp. 27-34

Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ektrakurikuler Futsal Di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko

The Effect Of Shuttle Run Training On The Dribbling Skills Of Students In The Futsal Extracurricular Program At SMP Negeri 45, Muko-Muko Regency

B. P. Angela [1]; Ajis Sumantri [2] ; Martiani [3]
1,2,3 Universitas Dehasen Bengkulu
*Penulis korespondensi: ajissumantri@unived.ac.id

Diterima (*Received*): [22 Juni 2026] | **Direvisi (*Revised*):** [29 Juli 2026]
Disetujui (*Accepted*): [25 Juni 2026] | **Diterbitkan (*Published*):** [31 Juli 2026]
© Penulis, 2026. Artikel ini merupakan artikel akses terbuka yang didistribusikan berdasarkan Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional **(CC BY-SA 4.0): https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/**

ABSTRAK

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Shuttle Run* terhadap keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 24 siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes keterampilan menggiring bola, yang dilaksanakan sebelum dan sesudah pemberian latihan *Shuttle Run* selama 16 sesi dalam kurun waktu 4 minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada keterampilan menggiring bola siswa setelah diberikan latihan tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata skor *pretest* sebesar 14,73 detik, yang kemudian menurun menjadi 12,42 detik pada saat *posttest*. Selisih rata-rata sebesar 2,31 detik menunjukkan peningkatan yang cukup besar dalam kemampuan menggiring bola. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai t sebesar 16,260, yang lebih besar daripada nilai t-tabel sebesar 1,713, dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05; hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretes* dan *posttest*. Dengan demikian, latihan *Shuttle Run* terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola siswa. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan Shuttle Run memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa dalam permainan futsal. Latihan ini dapat digunakan sebagai alternatif metode pengajaran atau program latihan dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal di sekolah untuk mengembangkan keterampilan teknis dasar dalam permainan tersebut.*

Kata kunci: Lari Bolak-balik (Shuttle Run), Menggiring Bola (Dribbling), Futsal, Ekstrakurikuler.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Shuttle Run training on the dribbling skills of futsal extracurricular students at SMP Negeri 45 Mukomuko Regency. This research uses an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study consisted of 24 students who participated in futsal extracurricular activities. The data collection technique employed a dribbling skills test, conducted before and after the Shuttle Run training treatment over 16 sessions within 4 weeks. The results of the study showed a significant improvement in students' dribbling skills after the treatment. This is indicated by the average pretest score of 14.73 seconds, which decreased to 12.42 seconds in the posttest. The average difference of 2.31 seconds demonstrates a considerable increase in dribbling ability. The results of the paired sample t-test showed a t-value of 16.260 > t-table value of 1.713 with a significance value of 0.000 < 0.05, indicating a significant difference between the pretest and posttest results. Thus, Shuttle Run training is proven effective in improving students' dribbling skills.Based on these findings, it can be concluded that Shuttle Run training contributes positively to enhancing students' dribbling ability in futsal. This training can be used as an alternative teaching method or training program in school futsal extracurricular activities to develop fundamental technical skills of the game.

Keywords: Shuttle Run, Dribbling, Futsal, Extracurricular.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kebutuhan fundamental yang harus dimiliki oleh setiap individu. Hal ini dikarenakan pendidikan merupakan sebuah kewajiban yang harus dijalani oleh manusia sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan pengembangan potensi diri. Pendidikan sendiri mencakup tiga aspek penting, yaitu mendidik, melatih, dan mengajar. Mendidik berfokus pada pengembangan sikap dan mental individu sebagai makhluk yang memiliki kreativitas dalam berpikir; melatih berkaitan dengan pengembangan keterampilan, baik secara spesifik maupun menyeluruh; sedangkan mengajar menitikberatkan pada pengembangan aspek kognitif atau intelektual. Sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pendidikan didefinisikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif dapat mengembangkan potensi dirinya. Tujuan dari pendidikan tersebut adalah agar peserta didik memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan bagi dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara. Salah satu komponen penting dalam sistem pendidikan adalah pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani berfungsi sebagai sarana untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, serta penghayatan nilai-nilai sikap, mental, emosional, spiritual, dan sosial. Selain itu, pendidikan jasmani juga menanamkan kebiasaan hidup sehat yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara seimbang.

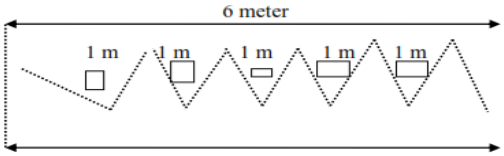
Melalui pendidikan jasmani, siswa tidak hanya memperoleh keterampilan fisik, tetapi juga pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna, serta mengembangkan kreativitas, inovasi, kebugaran jasmani, dan pemahaman terhadap gerak manusia. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang diajarkan di sekolah memiliki peran strategis dalam memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai aktivitas jasmani secara sistematis. Kegiatan ini dirancang agar siswa mendapatkan pengalaman belajar yang kaya dan menyenangkan, sekaligus meningkatkan kemampuan fisik dan keterampilan motorik yang mendukung keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang populer di kalangan siswa SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko adalah futsal. Olahraga ini banyak diminati, terutama dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah. Futsal merupakan permainan yang menuntut keterampilan teknis tinggi, termasuk kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola yang baik. Salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan futsal adalah dribbling atau menggiring bola. Keterampilan ini berfungsi sebagai dasar untuk mengontrol bola dalam pergerakan, melewati lawan, dan menciptakan peluang serangan bagi tim.

Namun, berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan dribbling dengan efektif. Beberapa kendala yang dihadapi antara lain kurangnya kelincahan, kecepatan gerak, serta kontrol bola yang belum optimal. Untuk mengatasi permasalahan tersebut, latihan Shuttle Run menjadi salah satu alternatif metode latihan yang diyakini efektif. Shuttle Run merupakan bentuk latihan fisik yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan. Gerakan dalam Shuttle Run, yang melibatkan perubahan arah secara cepat dan berulang, sangat relevan dengan karakteristik pergerakan dalam permainan futsal, khususnya saat melakukan dribbling. Kemampuan mengganti arah dengan cepat, menjaga keseimbangan tubuh, dan mengontrol bola dalam kondisi dinamis sangat dibutuhkan dalam olahraga ini. Upaya peningkatan keterampilan dribbling tidak hanya bertujuan untuk memperbaiki teknik dasar siswa, tetapi juga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, dan kemampuan motorik secara keseluruhan. Oleh karena itu, latihan Shuttle Run dianggap memiliki potensi untuk memberikan pengaruh signifikan terhadap pengembangan keterampilan dribbling dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan Shuttle Run terhadap keterampilan dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam menemukan metode latihan yang lebih efektif dan relevan dalam pengembangan olahraga futsal di lingkungan sekolah.

METODE

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Menurut Sugiyono (2019:107), penelitian eksperimen merupakan suatu metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang terkendali. Dalam hal ini, bentuk eksperimen yang digunakan adalah pre-experimental design, yang merupakan desain eksperimen awal dengan tingkat kontrol yang terbatas. Selanjutnya, desain penelitian yang diterapkan adalah one-group pretest-posttest design, yaitu suatu desain penelitian di mana terdapat pengukuran awal (pretest) sebelum perlakuan diberikan, dan pengukuran akhir (posttest) setelah perlakuan selesai dilakukan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk melihat perbedaan hasil sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok subjek yang sama. Penelitian ini dilaksanakan di Lapangan SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko, yang dipilih sebagai lokasi penelitian karena sesuai dengan kebutuhan eksperimen, khususnya untuk kegiatan ekstrakurikuler futsal. Adapun subjek dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki dan perempuan SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal dan bersedia

mengikuti seluruh rangkaian latihan selama masa penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 24 siswa yang dijadikan sebagai sampel penelitian.
Pemilihan sampel dilakukan secara purposive, dengan mempertimbangkan keterlibatan aktif dan kesediaan mengikuti seluruh tahapan eksperimen.Penelitian ini memiliki dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah latihan shuttle run, yaitu latihan fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan daya tahan tubuh. Sementara itu, variabel terikat (Y) adalah keterampilan dribbling dalam permainan futsal, yang mencerminkan kemampuan siswa dalam menggiring bola secara cepat, tepat, dan terkendali saat menghadapi tekanan di lapangan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan dribbling yang dilaksanakan di lapangan dengan menggunakan rintangan cone dan stopwatch sebagai alat ukur waktu. Tes dilakukan sebanyak tiga kali, baik pada saat pretest maupun posttest, dengan tujuan untuk mendapatkan data yang lebih objektif dan reliabel. Tes ini dirancang untuk mengukur kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola saat menggiring melewati rintangan, sesuai dengan karakteristik gerakan dalam permainan futsal. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui tes dribbling yang diberikan kepada seluruh sampel sebelum dan sesudah perlakuan. Data awal dikumpulkan melalui pretest dribbling yang dilakukan sebelum pelaksanaan latihan shuttle run.



Gambar 1. Tes Menggiring Bola

Selanjutnya, siswa mengikuti program latihan shuttle run secara intensif dalam periode waktu yang telah ditentukan. Setelah program latihan selesai, dilakukan kembali tes posttest untuk memperoleh data akhir keterampilan dribbling. Dengan demikian, perbandingan antara hasil pretest dan posttest dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh dari latihan shuttle run terhadap peningkatan keterampilan dribbling siswa.
Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari beberapa tahapan. Pertama, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak.

$$\left(X^2{}_{\text{hitung}} = \frac{(F_{0-f_h)^2}}{f_h}\right)$$

Keterangan :
X^2 = Nilai chi-kuadrat
f_o = frekuensi yang diopservasi (frekuensi empiris
f_h = frekuensi yang diharapkan (frekuensi teoriti)

Uji ini penting untuk menentukan jenis analisis statistik selanjutnya yang tepat digunakan. Kedua, dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang homogen.

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varaians terkecil}}$$

Dengan keriteria sebagai berikut :
Jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ artinya data homogenitas
dan jika $f_{\text{hitung}} < f_{\text{tabel}}$ berarti tidak homogenitas
(Sugiyono, (2012:199).
Setelah itu, dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest.

$$(H_0: \mu_1 \geq \mu_2)$$
$$(H_1: \mu_1 < \mu_2)$$

Keterangan :
μ_1 = rata-rata nilai post-test
μ_2 = rata-rata nilai pre-test

$$T = \frac{X_2 - X_1}{S_1^2 \sqrt{\left(\frac{1}{25}\right)+\left(\frac{1}{25}\right)}}$$

Dengan $S_1^2 = \frac{(n_1-1)S_1^2+(n_2-1)S_2^2}{n_1+n_2-2}$

Keterangan :

X_1= Rata-rata pretest
X_2= Rata-rata sampel posttest
S_1 = Simpangan baku pretest
S_2 = Simpangan baku posttest
S_1^2 = Variansi sampel pretest
S_1^2 = variansi sampel posttest
r = korelasi antara dua sampel

Kriteria penguji : H_o ditolak jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0.05$

Semua analisis data dilakukan dengan bantuan program statistic SPSS 25, sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

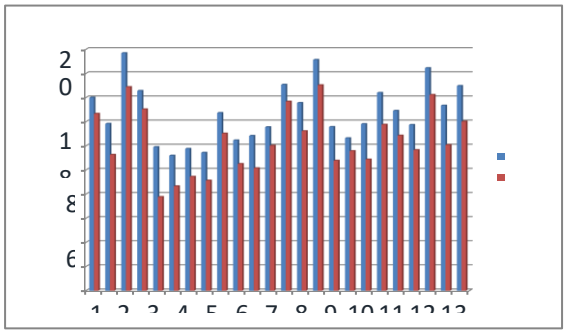
Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui dampak dari latihan Shuttle Run terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Latihan Shuttle Run dipilih karena secara teoritis mampu meningkatkan kemampuan fisik seperti kecepatan, kelincahan, dan daya tahan, yang semuanya sangat berperan penting dalam keterampilan dribbling dalam permainan futsal. Dengan memberikan latihan secara sistematis dan terprogram, diharapkan dapat terjadi peningkatan kemampuan dribbling siswa secara signifikan. Setelah proses latihan dilaksanakan selama beberapa minggu, dilakukan evaluasi melalui pengukuran keterampilan dribbling siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berikut adalah hasil dari penelitian yang telah dilakukan sebagai dasar untuk menganalisis efektivitas latihan Shuttle Run dalam mendukung peningkatan performa dribbling siswa.

Deskripsi Hasil Data Pretest dan Postest

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Dribbling

NO	KODE SAMPLE	PRETEST	POST TEST	GRAIN SCORE
1	Sample 1	16.00	14.66	1.34
2	Sample 2	13.83	11.26	2.57
3	Sample 3	19.69	16.88	2.81
4	Sample 4	16.56	15.03	1.53
5	Sample 5	11.9	7.76	4.14
6	Sample 6	11.19	8.65	2.54
7	Sample 7	11.76	9.44	2.32
8	Sample 8	11.43	9.12	2.31
9	Sample 9	14.73	13.02	1.71
10	Sample 10	12.46	10.5	1.96
11	Sample 11	12.83	10.15	2.68
12	Sample 12	13.55	12.01	1.54
13	Sample 13	17.07	15.67	1.4
14	Sample 14	15.56	13.22	2.34
15	Sample 15	19.13	17.03	2.1
16	Sample 16	13.57	10.77	2.8
17	Sample 17	12.64	11.57	1.07
18	Sample 18	13.81	10.87	2.94

19	Sample 19	16.4	13.76	2.64
20	Sample 20	14.91	12.85	2.06
21	Sample 21	13.74	11.65	2.09
22	Sample 22	18.45	16.23	2.22
23	Sample 23	15.34	12.07	3.27
24	Sample 24	16.97	14.01	2.96
	Mean	14.73	12.42	
	SD	2.43	2.60	
	Min	11.19	7.76	
	Max	19.69	17.03	



Gambar 2. Grafik Pretest dan Posttest Dribbling

Deskripsi Statistik Data Pretest-Posttest Dribbling

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan Shuttle Run terhadap keterampilan dribbling pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Hasil penelitian ini disajikan melalui analisis statistik deskriptif guna memberikan gambaran mengenai peningkatan kemampuan dribbling sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan Shuttle Run. Berdasarkan hasil pretest, diperoleh waktu tercepat sebesar 11,19 detik dan waktu terlambat sebesar 19,69 detik, dengan nilai rata-rata sebesar 14,73 detik, standar deviasi sebesar 2,430, serta varians sebesar 5,908. Sementara itu, pada hasil posttest diperoleh waktu tercepat sebesar 7,76 detik dan waktu terlambat sebesar 17,03 detik, dengan rata-rata waktu 12,42 detik, nilai median sebesar 12,04 detik, standar deviasi sebesar 2,605, serta varians sebesar 6,790. Secara lebih rinci, data hasil pengukuran pretest dan posttest dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Statistik Pretest Posttest

STATISTIK	PRETEST	POSTEST	PENINGKATAN
N	24	24	
Mean	14.73	12.42	2.31
Median	14.28	12.04	2.24
Std. Deviation	2.430	2.605	0.175
Variance	5.908	6.790	0.882
Range	8.50	9.27	0.77
Minimum	11.19	7.76	3.43
Maximum	19.69	17.03	2.66

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu distribusi data memiliki sebaran yang normal atau tidak. Oleh karena itu, diperlukan suatu analisis guna menguji kenormalan data yang diperoleh dalam penelitian. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Kriteria pengujian didasarkan pada nilai signifikansi (p-

value), di mana jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka data residual dinyatakan berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (p < 0,05), maka data residual tidak berdistribusi normal. Adapun hasil uji normalitas disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Small Sided Games	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan tabel diatas, output uji normalitas bisa dilihat pada tabel diatas bahwa semua data pretest dan posttest memiliki nilai p (sign) > 0.05 bisa dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang digunakan memiliki varians yang sama atau tidak, yang berarti untuk menguji keseragaman (homogenitas) antar kelompok sampel. Uji ini penting dilakukan guna memastikan bahwa asumsi dasar dalam analisis statistik terpenuhi. Dalam pengujian ini, jika nilai signifikansi (p-value) lebih besar dari 0,05 (p > 0,05), maka data dinyatakan homogen atau memiliki varians yang sama. Sebaliknya, jika nilai signifikansi kurang dari 0,05 (p < 0,05), maka data dianggap tidak homogen. Adapun hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig	Keterangan
Post Test	1.329	1	22	0.261	Homogen

Uji Hipotesis

Uji t dalam penelitian ini digunakan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya. Pengujian hipotesis bertujuan untuk menentukan apakah hipotesis tersebut dapat diterima atau ditolak berdasarkan data yang diperoleh. Metode yang digunakan adalah paired sample t-test dengan tingkat signifikansi 5% (0,05). Berdasarkan hasil uji prasyarat, data penelitian ini memenuhi asumsi normalitas dan homogenitas, sehingga metode analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah t-test, tepatnya menggunakan one sample t-test. Data dikatakan signifikan apabila nilai signifikansi (p-value) kurang dari 0,05 (p < 0,05). Hasil pengujian hipotesis secara rinci dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5. Data Uji Paired t test Dribbling

Rata-rata	Df	T Tabel	T Hitung	P
2.305	23	1.713	16.260	0.000

Berdasarkan perhitungan data di atas diperoleh t hitung (16,260) > t tabel(1,713) dan P(0,000) < a (0,05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa angka rata-rata adalah 2.305. Nilai thitung lebih besar dari t tabel dan signifikansinya lebih kecil dari 0,05.

Pembahasan

Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan, dapat diketahui beberapa hal yang dapat disimpulkan apakah Shuttle Run terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-muko.

Apakah ada pengaruh metode latihan Shuttle Run terhadap kemampuan dribbling.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa latihan Shuttle Run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Hal ini ditunjukkan dari peningkatan rata-rata hasil tes sebesar 2,31 detik, yaitu dari rata-rata sebelum perlakuan sebesar 14,73 detik menjadi 12,42 detik setelah perlakuan. Pengaruh tersebut diperkuat dengan hasil uji statistik yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Menurut Muhamad Fadchurrohman (2019), dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar dalam permainan futsal yang wajib dikuasai oleh setiap pemain, karena kemampuan ini memungkinkan pemain untuk mengontrol bola baik saat bergerak, diam, maupun saat bersiap melakukan operan atau tembakan. Teknik dribbling atau menggiring bola merupakan bagian dari unsur kemampuan fisik dan teknis dalam permainan futsal yang bertujuan untuk membawa bola dari satu area ke area lain atau mendekati gawang lawan, sekaligus sebagai upaya menghindari perebutan bola dari lawan.

Mengetahui pengaruh latihan dengan metode Shuttle Run terhadap kemampuan dribbling.
Berdasarkan hasil uji t, diperoleh bahwa nilai t hitung lebih besar dari t tabel (16,260 > 1,713) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 (p < 0,05). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest terhadap keterampilan dribbling siswa setelah diberikan perlakuan di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Rata-rata hasil pretest sebesar 14,73 detik mengalami penurunan menjadi 12,42 detik pada hasil posttest, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling siswa setelah diberikan latihan menggunakan metode Shuttle Run. Perbedaan yang signifikan ini ditunjukkan oleh selisih rata-rata sebesar 2,31 detik, yang mencerminkan adanya perkembangan positif terhadap keterampilan dribbling siswa. Peningkatan ini tidak terlepas dari implementasi program latihan Shuttle Run yang dilaksanakan secara sistematis dan terarah, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga tindak lanjut. Program ini dirancang dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan yang valid dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa dalam pengembangan keterampilan dasar permainan futsal. Menurut Safarrudin (2019), penerapan latihan dalam bentuk permainan kecil dinilai sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan, karena memungkinkan pelatih untuk mengontrol proses latihan secara lebih optimal. Selain itu, penggunaan ruang latihan yang terbatas dan penerapan berbagai variasi program latihan dapat memberikan pengalaman belajar yang lebih fokus dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan Shuttle Run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Mukomuko. Hal ini terbukti dari adanya peningkatan yang signifikan pada rata-rata waktu dribbling siswa, di mana rata-rata waktu pada pretest adalah 14,73 detik dan pada posttest menjadi 12,42 detik, dengan selisih rata-rata sebesar 2,31 detik. Peningkatan ini juga didukung oleh hasil uji statistik menggunakan paired sample t-test, yang menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 16,260 lebih besar dari t tabel 1,713, serta nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi antara hasil pretest dan posttest adalah signifikan dan tidak terjadi secara kebetulan, melainkan merupakan akibat dari perlakuan berupa latihan Shuttle Run.Latihan Shuttle Run terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling siswa, terutama dalam aspek kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola. Teknik dribbling dalam futsal memang sangat bergantung pada kemampuan fisik, seperti kecepatan dalam bergerak dan ketepatan dalam mengontrol bola. Melalui latihan Shuttle Run, siswa dapat meningkatkan kapasitas fisik tersebut secara signifikan, yang pada gilirannya mendukung peningkatan keterampilan teknis dalam dribbling. Selain itu, program latihan ini dilaksanakan secara sistematis, dimulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, yang memungkinkan siswa untuk memperoleh pengalaman latihan yang terstruktur dan optimal. Namun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan, antara lain jumlah sampel yang terbatas hanya 24 siswa, durasi penelitian yang singkat, serta faktor lingkungan yang mungkin memengaruhi hasil latihan.

PERNYATAAN TRANSPARANSI DAN ETIKA

1. **Kontribusi Penulis CRediT (Contributor Roles Taxonomy): BPA:** [Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan - Draf Asli, Perolehan Pendanaan.], **BPA:** [Investigasi, Kurasi Data, Perangkat Lunak, Visualisasi.], **AS:** [Analisis Formal, Validasi, Penulisan - Telaah & Penyuntingan.], **M:** [Supervisi, Administrasi Proyek, Sumber Daya, Penulisan - Telaah & Penyuntingan]
2. **Pendanaan:** Kegiatan ini tidak menerima pendanaan eksternal dan dilaksanakan dengan dana mandiri serta dukungan institusi/mitra yang relevan.
3. **Konflik Kepentingan:** Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan.
4. **Persetujuan Etik dan Partisipan:** Penelitian ini dilakukan setelah memperoleh persetujuan peserta (informed consent) dengan menjaga kerahasiaan identitas dan keselamatan peserta.
5. **Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Artifisial:** AI digunakan untuk membantu penyuntingan bahasa. Seluruh isi naskah telah diperiksa dan diverifikasi oleh penulis.dan penulis bertanggung jawab penuh atas isi naskah.

DAFTAR PUSTAKA

Dwikusworo, E. P. (2010). Tes pengukuran dan evaluasi olahraga. Widya Karya.

Fadchurrohman, M. (2019). Pengaruh latihan small sided games terhadap keterampilan menggiring bola (dribbling) pada siswa peserta ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 2 Tempel, Sleman, Yogyakarta.

Firdaus, R. (2021). Pengaruh latihan shuttle run terhadap performa atlet futsal. Jurnal Olahraga dan Kesehatan, 12(2), 67–73.

Handayani, S. (2021). Gambaran kelincahan pada anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal Universitas Hasanuddin di era new normal. https://stikespanakkukang.ac.id/assets/uploads/alumni/8a827536b6809e5871a87340e2594ad8.pdf

Harsono. (2015). Periodisasi program pelatihan. PT Remaja Rosdakarya.

Herman, & Hasbillah, M. (2022). Hubungan keseimbangan, kelincahan dan koordinasi mata-kaki terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Sportify Journal, 2(1), 9–16.

Hidayat, T. (2020). Efektivitas latihan kelincahan shuttle run dalam permainan bola basket. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 8(3), 45–52.

Irawan, P. (2022). Hubungan antara latihan shuttle run dengan peningkatan kelincahan atlet futsal. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 15(1), 34–40.

Nala, I. G. N. (2011). Prinsip pelatihan fisik olahraga. Udayana.

Nugroho, A. (2018). Pengaruh latihan shuttle run terhadap keterampilan dribbling pada pemain futsal junior. Jurnal Pendidikan Olahraga, 12(3), 45–50.

Prasetyo, D. (2019). Latihan shuttle run sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan dalam futsal. Jurnal Olahraga, 9(2), 112–118.

Pratiknyo, E. D. K. (2010). Tes pengukuran dan evaluasi olahraga. Widya Karya.

Pujianto, D., & Insanistyo. (2013). Bahan ajar dasar-dasar penelitian pendidikan jasmani. FKIP Universitas Bengkulu.

Purnomo, R. (2013). Teknik dasar bermain futsal. Andi Offset.

Rahman, A. (2015). Metode latihan shuttle run untuk meningkatkan kemampuan anaerobik atlet futsal. Jurnal Kesehatan Olahraga, 7(1), 23–29.

Subroto, T. (2012). Futsal: Teknik dan strategi bermain. Remaja Rosdakarya.

Sugiyono. (2014). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Alfabeta.

Suharto, B. (2015). Peran ekstrakurikuler futsal dalam mengembangkan keterampilan sosial siswa. Jurnal Pendidikan Jasmani, 7(2), 112–120.

Suherman. (2018). Buku guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. PT Gramedia.

Sujarwo, M. (2014). Pengaruh latihan kelincahan terhadap performa futsal. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 6(1), 67–74.

Sukadiyanto. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. UNY Press.

Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Lubuk Agung.

Sulaksono, G. (2015). Pengaruh latihan pliometrik depth jump terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai dalam smash pada permainan bola voli siswa SMK Plus Darus Salam Kota Kediri tahun ajaran 2014/2015.

Susanto, T. (2016). Buku pintar olahraga. Pustaka Baru Press.

Utomo, W. (2016). Pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan dan keterampilan dribbling pada atlet futsal. Jurnal Pendidikan Olahraga, 8(2), 89–95.

Wardhani, L. (2020). Pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan performa pemain futsal. Jurnal Olahraga Prestasi, 11(3), 56–62.

Widiastuti, A. (2017). Hubungan antara latihan shuttle run dengan peningkatan dribbling futsal. Jurnal Olahraga Prestasi, 10(1), 24–30.

Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. FPOK UPI Bandung.