

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Disusun Oleh

Rangga

NIM 06061082025128

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rangga

NIM: 06061082025128

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018**

Pembimbing



**Silvi Akyanti, M.Pd
NIP. 199107212015102201**



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

Oleh

Rangga

NIM: 06061082025128

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

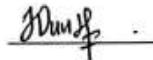
Hari : Jum'at

Tanggal : 24 November 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Silvi Aryanti, M. Pd

2. Anggota : Destriana, M. Pd



Indralaya, 27 November 2023

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,



Destriana, M. Pd

NIP 198912012019032018



**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rangga

NIM: 06061082025128

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Destriani, M.Pd
NIP.198912012019032018

Pembimbing

Silvi Aryanti, M.Pd
NIP.199107212015102201



PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rangga
NIM : 06061082025128
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Sisiwa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 29 Palembang " ini seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak melakukan pengutipan dan penjiplakan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di perguruan tinggi. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran dan atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang,

Yang membuat pernyataan



Rangga
NIM.06061082025128

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dribbling Pada Siswa Putra Ektrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 29 Palembang” bisa selesai disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan , Fakultas Keguguran dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagi pihak. Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Silvi Aryanti, M.Pd sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Destriani, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan adminitrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Annis Sagaf, MSCE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administarasi selama penulisan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis juga mengucapkan kepada Destriana, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dalam penulisan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada peserta didik SMP Negeri 29 Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Indralaya,
Penulis

2023



Rangga

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Wr, Wb

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah, dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, serta para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini. Alhamdulillah, berkat izin dan ridhon-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dribbling Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 29 Palembang” penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya mahasiswa dan dunia olahraga.

Walaikumssalam Wr.Wb

Penulis



Rangga

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bimillahirrohmanirohim

Alhamdulillah rabbil'alamin

Di awali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Alm Ayah ku (Dachyar Malian), ibu ku (Usnawati), alm kakek ku (Dulmukti), alm nenek ku (Asikah), yang menjadi sumber energi dikalah saya mulai lelah. Motivasi terbersarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (Raja, Risky, Rama, Rasyah, Djafa, Diky, Rahel, Eka Damayanti, Aqel) yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua.
- Oom dan Tante ku (Dedi, Tina, Fery, Udin, Untung, Ade, Lely, Leni, Tia) yang selalu memotivasi dan mendoakan ku.
- Silvi Aryanti, M.Pd, Destriana, M.Pd, Destriani, M.Pd, Dr. Arisky Ramadhan, M.Pd yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Sahabat ku telah menjadi seperti saudara sendiri (Najamudin, Dimas, Mitrak, Alfani, Andik, Ejak, Along, Baydowi, Ajat, Jumani, Roni) yang membantu, memberi semangat, motivasi, hiburan dan mendoakan untuk keberhasilan untuk kita.
- Keluarga besar teman seperjuangan Politeknik Olahraga Indonesia terkusus (Riko Nanda Saputra, Putra Bungsu, Muhammad Hidayat, Aldo Teja, Ibnu

Yasa, Budi Pratama, Faisol, Gerhad, Sandi, Rama, Jodi) yang membantu, semangat dan mendoakan keberhasilan untuk kita.

- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Bapak Iyakrus, Bapak Sukirno, Bapak Syamsuramel, Bapak Waluyo, Bapak Giartama, Bapak Wahyu, Bapak Yusfi, Bapak Reza, Bapak Soleh, Bapak Richard, Bapak Rizki, Bapak Iqbal, Bapak Kevin, Bapak Samsul, Ibu Silvi, Ibu Ana, Ibu Ani), dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2020.
- Peserta didik dan Guru-guru SMP Negeri 29 Palembang, terkhusus Ibu Rini yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA Negeri 4 Palembang terkhusus angkatan 2017.
- Guru-guruku, Teman-temanku dan Keluarga Besar SMP Negeri 29 Palembang terkhusus angkatan 2014
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD Negeri 203 Palembang terkhusus angkatan 2011.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Teruntuk diriku sendiri terima kasih telah berjuang sampai detik ini, kejar mimpimu Rangga kamu pasti bisa.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

“Berhasil Atau Gagal, Aku Tetap Menjadi Anakmu Kan, Bu?” (penulis)

“Dunia ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu.” (-Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)

“Jangan kamu merasa lemah dan jangan bersedih, sebab kamu paling tinggi derajatnya jika kamu beriman.” (–Q.S. Ali Imran:139)

“Maka nikmat Tuhan yang manakah yang kamu dustakan?” (Q.S Ar-Rahman:13)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN AKHIR	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
PRAKATA	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah.....	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.2.3 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Latihan.	5
2.1.1 Pengertian Latihan.....	5
2.1.2 Tujuan Latihan.....	5
2.1.3 Prinsip-Prinsip Latihan	6
2.2 Hakikat Latihan Lari <i>Shuttle Run</i>	7
2.2.1 Pengertian <i>Shuttle Run</i>	7
2.3 Hakikat Sepak Bola	8
2.3.1 Pengertian Sepak Bola.....	8

2.3.2	Teknik Dasar Permainan Sepak Bola	8
2.4	Hakikat Menggiring Bola (<i>dribbling</i>).....	9
2.4.1	Pengetian Menggiring bola (<i>dribbling</i>).....	10
2.4.1	Teknik Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	10
2.5	Hakikat Kelincahan	11
2.5.1	Pengertian Kelincahan	11
2.5.2	Bentuk Latihan Kelincahan	12
2.6	Penelitian Yang Relavan.....	13
2.7	Kerangka Berpikir.	14
2.8	Hipotesis.	18
BAB III METODE PENELITIAN		19
3.1	Jenis Penelitian	19
3.2	Rancangan Penelitian.....	19
3.3	Variabel Penelitian.....	19
3.4	Definisi Operasional Variabel	20
3.5	Tempat dan Waktu Penelitian.....	20
3.6	Populasi dan Sampel Penelitian.....	20
3.6.1	Populasi Peneliti.....	20
3.6.2	Sampel Penelitian	20
3.7	Teknik Pengumpulan Data	21
3.8	Instrumen Penelitian.	22
3.6	Norma Tes	21
3.9	Teknik Analisis Data	23
3.8.1	Uji Normalitas	23
3.8.2	Uji Homogenitas.....	23
3.8.3	Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN.....		25
4.1	Hasil Penelitian.....	25
4.1.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
4.1.2	Karakteristik Sampel Penelitian	25
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pretest Dribbling</i> Sepak Bola	25

4.1.4 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest Dribbling</i> Sepak Bola	27
4.1.5 Deskripsi Data Peningkatan <i>Dribbling</i> Sepak Bola Dengan Latihan <i>Shuttle Run</i>	29
4.1.6 Deskripsi Data Pengaruh Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap Peningkatan Hasil <i>Dribbling</i> Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 29 Palembang.....	30
4.1.7 Uji Normalitas	32
4.1.8 Uji Homogenitas	32
4.1.9 Uji Hipotesis	33
4.2 Pembahasan Hasil Pengaruh Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap <i>Dribbling</i> Sepak Bola.....	33
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	36
5.1 Kesimpulan	36
5.2 Saran	36
DAFTAR PUSTAKA	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Relevan	14
Tabel 3.1 Kriteria Penilaian <i>Dribbling</i>	23
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Dribbling (Pretest)</i>	26
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil <i>Dribbling Sepak Bola (Pretest)</i>	26
Tabel 4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Dribbling (Posttest)</i>	28
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Data Hasil <i>Dribbling Sepak Bola (Posttest)</i>	28
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 4.6 Penilaian Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap Hasil <i>Dribbling Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	30
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas	32
Tabel 4.8 Hasil Uji Homogenitas.....	32
Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bentuk Latihan <i>Shuttle Run</i>	12
Gambar 2.2 Bentuk Latihan Lari <i>Zig-Zag</i>	13
Gambar 2.3 Bentuk Latihan <i>Squad Thrust</i>	13
Gambar 2.4 Kerangka Berpikir.	18
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian	19
Gambar 3.2 Instrumen Tes <i>Dribbling</i>	22
Gambar 4.1 Histogram Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Dribbling (Pretest)</i>	27
Gambar 4.2 Histogram Daftar Distribusi Hasil Tes <i>Dribbling (Posttest)</i>	29
Gambar 4.3 Histogram Nilai <i>Pretest</i>	31
Gambar 4.4 Histogram Nilai <i>Posttest</i>	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	41
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Proposal	42
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	44
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Proposal	45
Lampiran 5. SK Izin Penelitian.....	46
Lampiran 6. SK Setelah Penelitian	48
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	49
Lampiran 8. Data Penelitian.....	56
Lampiran 9. Program Latihan.....	62
Lampiran 10. Data Latihan Shuttle Run	68
Lampiran 11. Analisis Data	72
Lampiran 12. Persetujuan Seminar Hasil.....	73
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil.....	74
Lampiran 14. Flagiasi Jurnal.....	75
Lampiran 15. LoA Jurnal	76
Lampiran 16. Persetujuan Sidang Akhir	77
Lampiran 17. Perbaikan Ujian Akhir	78
Lampiran 18. Lembar Pengesahan	79

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
DRIBBLING PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

Oleh:
Rangga
NIM. 06061082025128
Pembimbing: Silvi Aryanti, M.Pd

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 29 Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu eksperimen. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Pengambilan sampel ini menggunakan teknik sampel *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang siswa. Instrumen penelitian ini yaitu tes melakukan menggiring bola (*dribbling*). Dari hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan rumus uji T, terdapat bahwa saja latihan *shuttle run* berpengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pada permainan sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria hitung lebih besar dari t_{tabel} ($13,730 > 1,70$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Implikasi dari penelitian ini bahwa saja latihan *shuttle run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 29 Palembang.

Kata Kunci: *Shuttle Run, Dribbling, Sepak Bola.*

Skripsi Mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas
Sriwijaya (2023)

Nama : Rangga

NIM : 06061082025128

Dosen Pembimbing : Silvi Aryanti, M.Pd

Koordinator Program Studi : Destriani, M.Pd

**THE EFFECT OF SHUTTLE RUN TRAINING ON DRIBBLING AGILITY
IN EXTRACURRICULAR FOOTBALL MEN'S STUDENTS
AT SMP NEGERI 29 PALEMBANG**

Oleh:
Rangga
NIM. 06061082025128
Pembimbing: Silvi Aryanti, M.Pd

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shuttle run training on dribbling results in extracurricular soccer students at SMP Negeri 29 Palembang. The method used in this study is experimental. The research design used was the One Group Pretest-Posttest Design. This sample was taken using a total population sampling technique with a total sample of 30 students. The instrument of this research is the test of dribbling. From the results of data processing and analysis using the data normality test, homogeneity test and hypothesis test using the T test formula, it was found that shuttle run training alone had an effect on improving dribbling results in soccer games. This can be seen from the results of data analysis using the t test formula calculation with the calculated t criterion being greater than t table ($13.730 > 1.70$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$). The implication of this research is that shuttle run training alone has an influence on improving dribbling results in extracurricular soccer students at SMP Negeri 29 Palembang.

Keywords: Shuttle Run, Dribbling, Football.

Mengetahui:

Pembimbing



Silvi Aryanti, M.Pd
NIP. 199107212015102201

Koordinator Program Stud



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan manusia untuk menggembirakan diri sambil memelihara kesehatan jasmani atau bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang teratur yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan prestasi. Menurut pratama, olahraga. Menurut (Ruseski et al., 2014) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko berbagai penyakit seperti kronis, stress dan depresi, meningkatkan kesejahteraan emosiaonal, tingkatkan energi, kepercayaan diri, dan kepuasan aktifitas sosial. Menurut (A. Ramadhan, 2023) mengemukakan olahraga berarti kerja aktif yang dilakukan bertekad untuk menjaga kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Ini bisa dilakukan sebagai kegiatan yang menyenangkan, menghibur atau dengan maksud untuk meningkatkan prestasi.

(Hartati, Solahuddin, et al., 2020) mengemukakan bahwa sepak bola merupakan suatu permainan menarik yang disebabkan keterampilan pemain dalam bermain sepak bola dilapangan, termasuk pada saat menggiring bola (*dribbling*) yang menarik perhatian orang disekitar. Sepak bola merupakan permainan antara 2 regu yang masing-masing tim dari 11 pemain yakni 10 orang pemain dan 1 penjaga gawang yang juga membutuhkan kerjasama tim yang baik.

(Udam, 2017) terdapat 2 teknik dalam permainan sepakbola, yaitu teknik menggunakan bola dan teknik menggunakan tanpa bola. Beberapa teknik dasar dalam sepak bola harus biasa melakaukan dengan baik, misalnya mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), mengontrol bola (*controlling*), menyundul bola (*heading*), menembak bola (*shooting*), dan melempar bola kedalam lapangan (*throwing*).

Dalam permainan sepak bola tidak terlepas dari menggiring bola karena menggiring bola merupakan suatu teknik yang bagus untuk memenangkan suatu pertandingan, dalam hal ini yang jadi dipermasalahkan ialah mengenai teknik menggiring bola karena dengan teknik yang baik maka akan mempermuda pemain

melewati lawan untuk mencetak gol ke gawang lawan. Menurut (Al-Hadiqie, 2013: 37) mengemukakan bahwa menggiring bola adalah satu teknik keterampilan sepak bola yang harus dilakukan dengan baik, dengan begitu ketika tim mengetahui cara musuh menggiring bola, tim juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik.

Bedasarkan observasi dilapangan bahwa saat siswa melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 29 Palembang, rata-rata siswa sudah memiliki teknik dasar bermain sepak bola dengan baik, namun apabila diperhatikan dengan cermat masih terdapat titik kelemahan, seperti masih lemah dan kurang optimal cara menggiring bola, akibatnya bola yang digiring masih mudah direbut lawan, bola digiring terlaluh jauh dengan kaki. Faktanya dalam gerakan (*dribbling*) bola. Sedangkan tujuan dari menggiring bola adalah untuk melewati lawan dengan mudah. Melihat bagaimana cara mereka *dribbling* masih kurang baik sehingga belum bisa melewati lawan, mereka harus memiliki kelincahan yang baik untuk melalakukan gerakan *dribbling* yang benar. Untuk mengatasi hal tersebut peneliti mencoba memberi solusi pada masalah diatas dengan metode lari *shuttle run* terhadap hasil *dribbling* pada siswa tersebut.

Hasil Penelitian Malkianus udam (2017) bedasarkan hasil analisis, terlihat bahwa pada tes akhir kemampuan *dribbling* bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Santani dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* memiliki pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Santani.

Hasil Penelitian M.Agif Alfajri, (2021) bedasarkan hasil penelitian terlihat bahwa pada tes akhir pada siswa sepak bola SMK AZ-ZAHWIYAH dengan metode latihan *Shuttle Run* terdapat Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ektrakurikuler Sepak Bola SMK AZ-ZAWIYAH Tanjung Batu

Bedasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola sebab itu kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan

shuttle run. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler sepak bola di SMP Negeri 29 Palembang.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Indefikasi Masalah

Bedasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas dapat di indefikasikan masalah sebagai berikut

1. Siswa kurang lincah dalam melakukan gerakan dalam menggiring bola (*dribbling*).
2. Siswa tidak dapat menguasai bola dengan baik pada saat menggiring bola (*dribbling*).
3. Siswa belum sepenuhnya menguasai unsur-unsur kelincahan pada saat menggiring bola (*dribbling*).

1.2.2 Batasan Masalah

Bedasarkan indenfikasi diatas penelitian ini, agar tidak ada pembahasan yang menyimpang, maka peneliti membatasi masalah penelitian yakni kurangnya kelincahan pada saat *dribbling*

1.2.3 Rumusan Masalah

Bedasarkan batasan masalah diatas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat Pengaruh Latihan *Shuttel Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 29 Palembang?

1.2.4 Tujuan Masalah

Bedasarkan rumusan masalah diatas, tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap kelincahan *Dribbling* Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP N 29 Palembang

1.2.5 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk sekolah, dapat menjadi masukan untuk meningkatkan teknik keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola
2. Untuk guru bidang studi pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) untuk membantu guru dalam mengembangkan pembelajaran sepak bola khususnya keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola
3. Untuk peneliti, sebagai karya ilmiah untuk menyelesaikan jenjang pendidikan strata 1, dan sebagai pengalaman peneliti nantinya setelah terjun sebagai guru olahraga atau pelatih sepak bola

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi pemain sepak bola profesional : teknik, strategi taktik menyerang dan bertahan*. Kata Pena.
- Alfajri, M. A., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 91–99.
- Anisa, Y., Aryanti, S., & Bayu, W. I. (2023). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 100 Meter. *Physical Activity Journal (PAJU)*, 4(2), 245–256.
- Arafah, S. (2014). Analisis Daya Tahan Otot Atlet PPLP Makasar Cabang Olahraga Sepakbola (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. In *Jurnal Performa Olahraga* (Vol. 3).
- Bozkurt. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Firmansyah, M., Syafaruddin, S., & Victorian, A. R. (2017). Kelincahan Dan Kecepatan Lari 30 Meter Dengan Kemampuan Dribble Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run pada Atlet Lari Jarak Pendek di Club Linggau Runners. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(1), 40–50. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i1.2872>
- Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11.
- Handoyo, P. (2017). Korelasi Kelincahan, Kecepatan, Kelenturan Dan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Keolahragaan*, 7–26.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. PT Remaja Rosadakarya.
- Hartati, H., Bayu, W. I., & Aryanti, S. (2020). *Effect of 8-Week Circuit Weight Training on Strength*. 21(Icsshe 2019), 27–29.
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 38–46.
- Ikhsan, S. Y., & Umar. (2018). *pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Tujuan dari*

penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan. 1307–1320.

- Ilahi, W., & Badri, H. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(2), 89–94.
- Iyakrus. (2022). *Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling)*. 7(1), 132–139.
- Jabidi. (2013). Tingkat Keterampilan Menggiring Bola Dan Menendang Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SD N Gendengan Kecamatan Seyegan Kabupaten Sleman. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Luxbacher, J. A. (2016). Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses. *Jakarta, Rajawali Pers*.
- Muhajir. (2020). *Penerapan Model Discovery Learning Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Long Passing Pada Permainan Sepakbola*. 21(1), 1–9.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta.
- Ningsih, T. W., Hartati, H., & Aryanti, S. (2018). Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(1).
- Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2015). Perbedaan perubahan tekanan darah dan denyut jantung pada berbagai intensitas latihan atlet balap sepeda. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 218–227
- Rahardian, M. R., Hariyanto, E., & Hariyoko, H. (2019). Pengaruh model latihan ladder drill lateral dan zig-zag hops terhadap peningkatan kelincahan. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rahayu, H. (2021). *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola (Studi Deskriptif pada Anggota Tim Sepak Bola Prabu Sukajaya Cineam)*. Universitas Siliwangi.
- Ramadhan, A. (2023). *Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Passing Bawah Menggunakan Metode Latihan Bola Gantung*. 08(01), 203–211.
- Ramadhan, M. F., & Widodo, A. (2019). Pengembangan Instrumen Tes Keterampilan Dribbling Pada Pemain Sepakbola usia 18 Sampai 23 Tahun. *Kesehatan Olahraga*, 7, 486–495.
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from german survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396–

403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>

- Santoso, K. A. E., Rahim, A. F., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2020). Perbedaan Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Pemain Unggul Fc Malang. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 90–95.
- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189–194.
- Soniawan, V. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 322214.
- Susanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Pustaka Baru Press.
- Syamsuramel, S., Hartati, H., & Rahmadani, T. (2019). Pengaruh Latihan Interval Lari 30 Meter Terhadap Kemampuan Frekuensi Kecepatan Tendangan Lurus Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Di MAN 3 Palembang. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1).
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura Melkianus Udam Program Pendidikan Magister Program Studi Pendidikan Olahraga Konsentrasi Pendidikan Ol. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 1–14.
- Wayan marjana, I Ketut Suidiana, M. B. (2014). Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Wayan. *Ilmu Keolahragaan*, 1, 1–6.
- Wulandari, F., . S., & . D. (2022). Latihan Wallpass Berpasangan Terhadap Hasil Ketepatan Passing Sekolah Sepak Bola (Ssb) Putera. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(1), 21. <https://doi.org/10.24114/so.v5i1.24119>