

## Implementasi *Shuttle Run* Untuk Meningkatkan Aspek Kelincahan Bagi Siswa Di Uptd Sdn Karanganyar 2 Modung Bangkalan

M Rosihandika<sup>1</sup>, Heni Yuli Handayani<sup>2</sup>, Fajar Hidayatullah<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

---

### Article Info

#### Article history:

Accepted: 23 April 2022

Publish: 27 April 2022

---

#### Keywords:

Implementasi,  
*Shuttle run*,  
Kelincahan,

---

### ABSTRAK

Ada beberapa pengaruh yang akan menurunkan kelincahan yaitu bentuk badan, umur, bobot badan, jenis kelamin, dan mudah letih. Latihan shuttle run merupakan bentuk latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan dengan cara bolak balik. Tujuan shuttle run untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus, dengan teknik pengumpulam data menggunakan tes dan latihan, instrumen yang digunakan adalah shuttle run untuk mengukur kelincahan siswa di UPTD SDN KARANGANYAR 2. Pelaksanaan penelitian dilakukan oleh siswa kelas V yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen shuttle run untuk mengukur kelincahan yang dimiliki oleh setiap siswa. Pengukuran ini dilaksanakan dengan 1 kali test dan sebelum pelaksanaan tersebut siswa di berikan perlakuan berupa lari ziz zag untuk meningkatkan sebuah kelinchan bagi siswa tersebut. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh siswa kelas V siswa di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan. Hasil yang diperoleh peneliti rata-rata berada pada skala baik dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian uji t berupa paired sample test menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0.000, berarti kurang dari 0.05, maka H0 di tolak. Hal ini menunjukkan bahwasannya hasil pemberian pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan metode latihan.tidak sama, dengan demikian dapat dikatakan bahwasannya ada perbedaan yangsignifikan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan kepada siswa.

---

### Article Info

#### Article history:

Diterima: 23 April 2022

Terbit: 27 April 2022

---

### Abstract

There are several influences that will reduce agility, namely body shape, age, body weight and gender, and easily tired. The shuttle run exercise is a form of agility training that relies on fast movements performed back and forth. The purpose of the shuttle run is to practice changing body movements in a straight direction, with data collection techniques using tests and exercises, the instrument used is the shuttle run to measure student agility at UPTD SDN KARANGANYAR 2. The implementation of this research was carried out by class V students, totaling 20 students. This study uses a shuttle run instrument to measure the agility of each student. This measurement was carried out with 1 test and before the implementation the students were given treatment in the form of running ziz zag to improve agility for these students. The results obtained by researchers on average are on a good and poor scale. Based on the results of the research, the results of the t-test in the form of a paired sample test show that the significant value is 0.000, meaning less than 0.05, then H0 is rejected. This shows that the results of providing learning before and after using the training method are not the same, thus it can be said that there is a significant difference between before and after giving training to students.

*This is an open access article under the [Lisensi Creative Commons Atribusi-BerbagiSerupa 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)*



---

#### Corresponding Author:

M. Rosihandika

STKIP PGRI Bangkalan

Email: [rosihandika.bb1@gmail.com](mailto:rosihandika.bb1@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan yaitu membangkitkan keterampilan terpendam atau mengaktifkan pengetahuan anak, Pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang di mana di berikan untuk sekolah dasar, sekolah menengah pertama, dan sekolah menengah atas, yang di mana pembelajaran tersebut dapat melatih kemampuan psikomotor. Kebugaran jasmani merupakan bentuk dari kegiatan Seperti melakukan kegiatan gerakan, bekerja dan lain-lain, yang dimana tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Kelincahan merupakan bagian dari salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang, Ada beberapa pengaruh yang akan menurunkan kelincahan yaitu bentuk badan, umur, bobot badan dan, jenis kelamin, dan mudah letih. Latihan *shuttle run* merupakan bentuk latihan kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan dengan cara bolak balik. Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, dan juga agar terhindar dari penafsiran dalam penelitian ini maka di buat batasan permasalahan. Permasalahan yang di bahas dalam penelitian ini adalah mengimplementasikan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan bagi siswa. di UPTD SDN KARANG ANYAR 2 Modung Bangkalan.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

Kebugaran jasmani merupakan bentuk dari kegiatan untuk berbagai macam fisik, yang dimana tubuh dapat melakukan kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan, seperti melakukan kegiatan, bekerja dan lain-lain sehari hari, yang dimana tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih bisa menikmati waktu luangnya. Kebugaran jasmani dapat menurun apabila melakukan sebuah latihan atau pekerjaan dengan intensitas yang berat dengan waktu yang cukup lama. Tetapi kebugaran jasmani juga dapat di latih secara rutin agar dapat meningkatkan dan menjaga kebugaran jasmani dapat lebih sempurna. Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan yang sangat diinginkan oleh setiap orang. Dengan kebugaran jasmani orang akan dapat tampil lebih semangat dan tercipta produktivitas kerja, (Darmawan & Ibnu, 2017).

Kelincahan merupakan sebuah kemampuan yang dimana dapat mengubah posisi dengan waktu yang singkat ketika sedang melakukan gerakan. Kelincahan atau *agility* merupakan bagian dari salah satu faktor yang menentukan kebugaran jasmani seseorang. Seseorang dapat dikatakan lincah apabila seorang tersebut dapat melakukan gerakan dengan cepat contohnya yaitu *shuttle run*. Kelincahan memiliki banyak manfaat bagi kita, dimana diantaranya dapat memudahkan kita untuk mengkoordinasikan gerak ganda dengan cepat seperti tendangan dan pukulan sambil melakukan perubahan arah badan dengan cepat dan secara bersamaan. Kelincahan juga memiliki dampak bagi cabang olahraga agar dapat menguasai teknik dengan baik. kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya, (Rohman, 2015). Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, kejuatan, kelentukan, waktu reaksi, dan power. Komponen – komponen tersebut saling berinteraksi. (Fenanlampir & Faruq, 2015).

*Shuttle run* merupakan lari bolak balik dengan cepat, pada olahraga ini peserta harus merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Shuttle run memiliki jarak lintasan yang tidak terlalu jauh, berkisar 4 -5 meter, dalam pelaksanaannya yaitu bisa menggunakan 2 tiang untuk menjadi titik lari dan bisa juga menggunakan 2 batu untuk menjadi titik lari atau lintasan. *Shuttle run* merupakan bentuk tes kelincahan yang bertumpu pada gerakan cepat yang dilakukan dengan cara bolak-balik. Tujuan shuttle run untuk mengubah gerak tubuh arah lurus. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan *zig-zag run*, hanya saja dalam latihan ini atlet dituntut berlari bolak balik dari satu titik ke titik yang lain tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan *zig-zag run*. (Mirfan, Fitria, Syahara, Donie, & Yendrizal, 2020)

Instrumen penelitian yang akan di gunakan adalah *shuttle run* untuk meningkatkan kebugaran jasmani kelincahan. *Shuttle run* merupakan tes yang bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan (Pasaribu, 2020).

a. Peralatan

1. 3 balok kayu untuk setiap pelari
2. Balok harus berukuran 10 x 5 x 5 centimeter
3. Pita, kerucut, atau penanda garis start
4. *stopwatch* atau pengukur waktu
5. Permukaan anti selip datar dengan dua garis selebar 10 meter atau sesuai dengan jarak yang ditentukan.

Pelaksanaan *shuttle run* yaitu posisi sampel berdiri di garis start dengan start berdiri, setelah aba –aba “ya” segera lari ke garis ke 2, ambil balok, kemudian lari kembali ke garis start, balok letakkan di belakang garis. Lari kembali ke garis ke 2 dan ambil balok di belakang garis, segeralari kembali ke garis start. Lakukan gerakan tersebut sebanyak 3 kali (Pasaribu., 2020).

**3. METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen quasi, yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu atau kelompok yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode observasi yang telah di rancang secara sistematis, tentang apa yang akan di amati, kapan dimana tempatnya (Sugiono, 2012), dengan teknik pengumpulam data menggunakan tes dan latihan, instrumen yang di gunakan adalah *shuttle run* untuk mengukur kelincahan siswa di UPTD SDN KARANGANYAR 2. Latihan yang di gunakan adalah lari *zig-zag*, dikarenakan latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan bagi siswa. Setelah semuanya sudah terkumpul maka langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Teknik analisis data yang di gunakan yaitu dengan cara mengambil nilai taste lalu di masukkan ke dalam sebuah tabel kelincahan. Desain ini digunakan sesuai dengan tujuan yang hendak dicapai yaitu untuk mengetahui mengimplementasikan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan bagi siswa (Akhir, 2017). Berikut merupakan tabel desain penelitian *one group pretest posttest design*:

**Tabel 1 .One group pretest posttest design (Akhir, 2017)**

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>

Dimana O1 menunjukkan penilaian sebelum perlakuan (*pretest*) dan X merupakan perlakuan serta O2 menunjukkan adanya penilaian setelah perlakuan (*posttest*). Dalam uji prasyarat ada tiga uji yang harus di lakukan yaitu, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Untuk menguji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov Smirnov pada program SPSS For Windows 22 dengan taraf signifikan 5% (Maksum, 2012). Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan spss dihasilkan nilai 0,849 yang nilainya berarti >0,05 artinya dua kelas tidak berbeda secara signifikan sehingga bermakna varians kedua kelas yang di dibandingkan adalah homogeny.. Teknik yang akandigunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji-t yaitu uji- t berpasangan (*paired t- test*) (Nuryadi, Astutik, Utami, & Budiantara, 2017).

**4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

**4.1. Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan pada siswa kelas V dengan judul *Implementasishuttle run* untuk meningkatkan aspek kelincahan bagi siswa di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh siswa kelas V yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini menggunakan instrumen *shuttle run* untuk mengukur kelincahan yang dimiliki oleh setiap siswa. Pengukuran ini dilaksanakan dengan 1 kali *test* dan sebelum pelaksanaan tersebut

siswa di berikan perlakuan berupa lari ziz zag untuk meningkatkan sebuah kelinchan bagi siswa tersebut.

1. Hasil Uji Normalitas

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 21.0, maka diperoleh hasil perhitungan dari data hasil siswa. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui bahwa instrument yang diberikan berdistribusi normal atau tidak normal, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang diperoleh > 0,05 maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, tetapi jika signifikansi yang diperoleh < 0,05 maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,31945018
Most Extreme Differences	Absolute	,144
	Positive	,144
	Negative	-,108
Kolmogorov-Smirnov Z		,645
Asymp. Sig. (2-tailed)		,800

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Pengujian di lakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 2 dapat di simpulkan bahwa pre test dan pos test kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memenuhi kriteria dengan hasil sign 0,800.

2. Uji Homogenitas

Homogenitas dicari dengan uji F data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan spss dehasilkan nilai 0,849 yang nilainya berarti >0,05.

**Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas Homogeneity of variances Test**

Test of Homogeneity of Variances

Hasil\_Shutterun

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,010	1	38	,921

ANOVA

Hasil\_Shutterun

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	8,556	1	8,556	9,188	,004
Within Groups	35,388	38	,931		
Total	43,944	39			

Berdasarkan hasil output uji homogenitas varians dengan menggunakan uji *levane* tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas variansi populasi di peroleh nilai  $\rho = 0.921$  di mana  $\rho > , = 0.05$ . Berdasarkan hasil uji homogenitas variansi populasi tersebut, dinyatakan bahwa variansi populasi adalah sama (homogen).

3. Uji Hipotesis

a. uji- t berpasangan (*paired t- test*)

Hipotesis Dalam Penelitian Ini Adalah :

H0 : tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pemahaman konsep teori belajar sebelum dan sesudah di berikan latihan.

Ha : ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pemahaman konsep teori belajar siswa sebelum dan sesudah di berikan latihan.

Untuk menguji hipotesis di atas berikut di paparkan hasil analisis uji paired sample t test berupa paired sample test (sig-2tailed).

**Tabel 4. Hasil uji- t berpasangan (paired t- test)**

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	VAR00001 - VAR00002	,92500	,32586	,07286	,77249	1,07751	12,695	,000	

Hasil uji t berupa paired sample test menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0.000, berarti kurang dari 0.05, maka H0 di tolak. Hal ini menunjukkan bahwasannya hasil pemberian pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan metode latihan tidak sama, dengan demikian dapat dikatakan bahwasannya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan kepada siswa.

**4.2. Pembahasan**

Penelitian ini menggunakan instrumen *shuttle run* untuk mengukur kelincahan yang dimiliki oleh setiap siswa. Pengukuran ini dilaksanakan dengan 1 kali *test* dan sebelum pelaksanaan tersebut siswa di berikan perlakuan berupa lari zig zag untuk meningkatkan sebuah kelincahan bagi siswa tersebut yang dilaksanakan pada tanggal 26 februari 2022 secara tatap di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan dengan jumlah sample 20 siswa.

**Tabel 1.** Deskripsi Test implementasikan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan bagi siswa. di UPTD SDN KARANG ANYAR 2 Modung Bangkalan.

<b>Shuttle Run Test Pretest</b>				
<b>Interval Putra</b>	<b>Interval Putri</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<15,5	<16,7	Sempurna	0	0%
16 – 15,6	17,4 – 16,8	Baik Sekali	0	0%
16,6- 16,1	18,2 – 17,5	Baik	5	25%
17,1 – 17,6	18,9 – 18,3	Cukup	11	55%
17,7-17,2	19,6-19,0	Kurang	4	20%
<b>Total</b>			20	100%
<b>Shuttle Run Test Posttest</b>				
<b>Interval Putra</b>	<b>Interval Putri</b>	<b>Kategori</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
<15,5	<16,7	Sempurna	1	5%
16 – 15,6	17,4 – 16,8	Baik Sekali	4	21%
16,6- 16,1	18,2 – 17,5	Baik	11	58%
17,1 – 17,6	18,9 – 18,3	Cukup	4	16%
17,7-17,2	19,6-19,0	Kurang	0	0%
<b>Total</b>			20	100%

Apabila ditambahkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar dibawah ini :



Berdasarkan tabel dan gambar di atas, diketahui test pengukuran *shuttle run* di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan dalam hasil test *shuttle run pre test* sebagian besar dalam kategori cukup yakni sebesar 55% dan diikuti kategori baik sebesar 25% dan kategori kurang sebesar 20% begitupun dengan hasil *shuttle run post test* sebagian besar dalam kategori baik yakni sebesar 58% dan diikuti kategori baik sekali sebesar 21% dan kategori cukup sebesar 16% dan juga kategori sempurna sebesar 5 %.

Sehingga diketahui besar aspek kelincahan menggunakan *shuttle run test* pada siswa di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan dalam kategori cukup hal ini diperkuat dengan hasil *pre test* dan *post test* yang menunjukkan peningkatan pada *pre test* pada kategori cukup sebesar 55% terjadi peningkatan saat perlakuan *post test* yang di berikan tritmen atau perlakuan terlebih dahulu sebelum melakukan *post test* dalam kategori baik sebesar 58%.

## 5. KESIMPULAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh siswa kelas V siswa di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan. Penelitian dengan menggunakan instrumen *shuttle run* ini berguna untuk mengukur kelincaha yang dimiliki oleh siswa. Hasil yang diperoleh peneliti rata-rata berada pada skala baik dan kurang.

Berdasarkan hasil penelitian uji tes yang telah dilakukan adalah valid, lebih jelasnya dapat dilihat dari Pengujian di lakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 2 dapat di simpulkan bahwa *pre test* dan *pos test* kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memnuhi kriteria dengan hasil sign 0,800.

Berdasarkan hasil output uji homogenitas varians dengan menggunakan uji levane tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji homogenitas variansi populasi di peroleh nilai  $\rho = 0.921$  di mana  $\rho > , = 0.05$ . Berdasarkan hasil uji homogenitas variansi populasi tersebut, dinyatakan bahwa variansi populasi adalah sama (homogen).

Sedangkan untuk Hasil uji t berupa paired sample test menunjukkan bahwa nilai signifikan sebesar 0.000, berarti kurang dari 0.05, maka  $H_0$  di tolak. Hal ini menunjukkan bahwasannya hasil pemberian pembelajaran sebelum dan sesudah menggunakan metode latihan.tidak sama, dengan demikian dapat dikatakan bahwasannya ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian latihan kepada siswa..

## 6. UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini. .. terimakasih juga kepada kepala sekolah, guru, dan siswa di UPTD SD NEGERI Karanganyar 2 modung bangkalan.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Akhir, M. (2017). Penerapan Strategi Belajar Reciprocal Teaching Terhadap Kemampuan Membaca Pada Siswa Sd. *Indonesian Journal Of Primary Education*, 1(2), 30-38.
- Darmawan, & Ibnu. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143-154.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta: Cv Andi Offset.
- Indrawani. (2019). Meningkatkan Keterampilan Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Pembelajaran Demonstrasi Pada Siswa Kelas Vi Sdn 003 Pulau Kopung Sentajo Kecamatan Sentajo Raya. *Jurnal Pajar (Pendidikan Dan Pengajaran)*, 3(3), 587 -594.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Mirfan, Fitria, F., Syahara, S., Donie, & Yendrizar. (2020). Shuttle Run Dan Zig Zag Runberkontribusiterhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis. *Jurnal Patriot*, 2(4), 928-99.
- Nurkholis. (2013). Pendidikan Dalam Upaya Memajukan Teknologi. *Jurnal Kependidikan*, 1(1).
- Nuryadi, Astutik, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media.
- Pasaribu., N. A. (2020). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Serang: Yayasan Pendidikan Dan Sosial Indonesia Maju (Ypsim) Banten.
- Purnama, & Aditya. (2016). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Wanita Pra Menopause (Studi Pada Lychel Gym Aerobik Dan Yoga 35-45 Tahun Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 283-293.
- Rohman, S. (2015). Pengaruh Pelatihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kelincahan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 207-214.
- Sugiono. (2012). *Metode Penelitian Kuntitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta,Cv.