

## ABSTRAK

Yahya, Afandi. 2023. Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Ampel Putra. Skripsi, Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember. Pembimbing: (1) Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

**Kata Kunci:** Kelincahan, *Shuttle Run*, Sepak Bola

Dalam sepak bola memiliki banyak pergerakan dalam bermain, maka dari itu faktor penting yang perlu diasah ialah kelincahan. Dari hasil observasi yang telah dilakukan peneliti, tim sepakbola Ampel Putra masih dalam proses pembinaan, banyak pemain yang memiliki pergerakan lambat, sehingga mudah dilewati oleh lawan ketika bertahan, dan juga mudah untuk dihentikan lawan ketika membawa bola, karena pada dasarnya pemain dengan pergerakan lambat sangat mudah dibaca pergerakannya. Dikarena hal tersebut peneliti mengambil keputusan dengan meneliti dengan memberi perlakuan latihan *shuttle run*, yang nantinya apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain sepakbola Ampel Putra. Penelitian ini menggunakan metode *one group pretest-posttest design* dan pengambilan data menggunakan *illinois agility test* sampel yang diambil yaitu 20 pemain sepakbola Ampel Putra. Dari hasil penelitian yang didapat data diuji normalitasnya terlebih dahulu dengan uji *liliefors*. Hasil yang didapat ialah  $L_{hitung} < L_{tabel}$  dengan angka yang didapat pada *pre-test* menunjukkan  $L_{hitung}$  0,157 dan  $L_{hitung post-test}$  0,091 sedangkan  $L_{tabel}$  dari keduanya yaitu 0,190 dengan data tersebut maka keduanya berdistribusi normal. Pada hasil uji homogenitas menggunakan uji f hasil yang didapat yaitu dari jumlah sampel 20 mendapatkan nilai  $f_{hitung}$  1,062 sedangkan  $f_{tabel}$  2,168 dengan data tersebut maka data dinyatakan homogen karena  $f_{hitung}$  yang didapat  $< f_{tabel}$ . Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji t. Hasil statistik yang didapat yaitu sig.2 paired menunjukkan angka 0,00 atau  $< 0,05$  taraf signifikan sehingga  $H_0$  ditolak yang menandakan adanya perubahan dan juga peningkatan yang signifikan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* sangat baik untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.

## ABSTRACT

Yahya, Afandi. 2023. The Effect of Shuttle Run Training on Player Agility Ampel Putra Football. Thesis, Sports Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Muhammadiyah University of Jember. Supervisor: (1) Dr. Rizki Apriliyanto M.Pd. (2) Bahtiar Hari Hardovi M.Pd.

**Keywords:** *Agility, shuttle run, Football*

In football there are many movements in playing, therefore an important factor that needs to be honed is agility. From the observations that have been made by researchers, the Ampel Putra football team is still in the process of coaching, many players have slow movements, so it is easy for opponents to pass when defending, and it is also easy for opponents to stop when carrying the ball, because basically players with slow movements are very easy to read their movements. Because of this, the researcher made a decision by examining by giving the treatment of shuttle run training, which later whether there was an effect of shuttle run training on the agility of Ampel Putra football players. This study uses a one group pretest-posttest design method and data collection using the illinois agility test, the sample taken is 20 Ampel Putra football players. From the results of the research obtained, the data were tested for normality first with the Liliefors test. The results obtained are  $L_{count} < L_{table}$  with the numbers obtained in the pre-test showing  $L_{count}$  0,157 and  $L_{count}$  *post-test* 0,091 while the  $L_{table}$  of both is 0.190 with this data, both are normally distributed. In the homogeneity test results using the f test the results obtained are from the number of samples of 20 getting a value of  $f_{count}$  1.062 while  $f_{table}$  2.168 with these data, the data is declared homogeneous because the  $f_{hitung}$  obtained  $< f_{table}$ . Hypothesis testing in this study using the t test. The statistical results obtained are sig.2 paired showing the number 0.00 or  $< 0.05$  significant level so that  $H_0$  is rejected which indicates a change and also a significant increase. From this study it can be concluded that shuttle run training is very good for increasing the agility of football players.