ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Pengaruh Latihan *Shuttle Run* melalui Media Pasir terhadap Peningkatan Kemampuan *Agility* Ekstrakulikuler Bolavoli Putri SMA

Ilham Sandiawan[1,*], Irwan Hermawan[1], Alam Hadi Kosasih[1], Z. Arifin[1]

[1]Universitas Garut

*Coresponding Author: sandiawanilham@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 5 Garut dinilai kurang mendapatkan latihan *agility* oleh pembina, sehingga kelincahan dalam mengambil bola tipuan dan kelincahan dalam bermain tidak maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *shuttle run* melalui media pasir terhadap peningkatan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut. Penelitian ini adalah eksperimen semu atau eksperimen kuasi (*Quasi Eksperiment*) pengambilan data dengan *one groups pretest-postest design* yaitu eksperimen yang dilakukan hanya pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Instrumen penelitian berupa tes kelincahan dengan *zig-zag run*. Populasi penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bolavoli putri di SMAN 5 Garut yang berjumlah 18 anak. Pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu 18 siswa. Teknik analisis data meliputi uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji homogenitas, uji linearitas, dan berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pre-test 13,72 setelah diberikan latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir sebanyak 16 pertemuan, nilai post-test 11,90. Sehingga hipotesis yang menyatakan ada pengaruh yang signifikan dari model latihan *shuttle run* melalui media pasir terhadap peningkatan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut.

Kata Kunci: *Shuttle Run*; *Agility*; Bolavoli

Received: 12 Agu 2025; **Revised**: 27 Agu 2025; **Accepted**: 17 Okt 2025; **Available Online**: 30 Okt 2025

1. PENDAHULUAN

Permainan bolavoli sudah dikenal sejak abad pertengahan terutama di negara-negara Romawi. Bolavoli dalam perkembangannya memiliki sejarah tersendiri. Permainan bolavoli diciptakan oleh William G. Morgan tahun 1895 di Massachuset. Awal mulanya dia menciptakan permainan bernama Mintonette untuk menggantikan permainan bola basket yang dianggap melelahkan. Jumlah pemain mintonette tidak ditentukan. Pada 1896, nama permainan ini diubah oleh Alfred T. Halstead menjadi bolavoli. Dinamakan bolavoli karena ciri khas permainan ini adalah melambungkan bola sebelum bola menyentuh tanah (*volleying*). Dalam sebuah catatan sejarah permianan bolavoli berasal dari negara Amerika Serikat, khususnya daerah Hoyloke, Massachusetts. Perubahan nama permainan Mintonette menjadi bolavoli atau volleyball terjadi pada 1896 saat demonstrasi pertandingan pertama di *International* YMCA *Training School*. Morgan menjelaskan bahwa permainan ini dapat dimainkan di dalam atau luar ruangan oleh banyak pemain (Romadecade, 2019).

Perkembangannya bolavoli mengalami banyak perubahan sesuai dengan perkembangan jaman, ilmu pengetahuan dan teknologi, baik perubahan fasilitas dan perlengkapan maupun peraturan permainan/perwasitan, sejak lahirnya sampai sekarang. Denardi dan Romero Cla (2017) memaparkan bolavoli merupakan permainan resmi dalam ruangan FIVB yang dimainkan antara dua tim yang masing-masing terdiri dari enam orang di lapangan kecil berukuran 18 x 9 m dan dipisahkan oleh jaring. Pemain perempuan menggunakan net setinggi 2,24 m dan pemain pria dengan jaring 2,43 m. Bola yang digunakan memiliki keliling 65-67 cm dan berat 260-280 g. Tujuan permainan voli adalah mencetak poin dengan membuat bola menyentuh lapangan lawan. Bratovcic dan Mikic (2017) menambahkan dua belas pemain yang terbagi menjadi dua tim bermain dalam permainan tersebut. Permainan ini dimainkan dalam tiga set yang dimenangkan dengan prinsip tie-break hingga 25 poin dengan selisih dua poin pada empat set pertama dan set kelima. Tie-break dimainkan hingga 15 poin dengan selisih dua poin.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuik mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Nasuka, 2016). Dengan adanya tuntutan yang setinggi – tingginya, maka permainan bolavoli sangat perlu adanya pembinaan prestasi yang serius sejak usia dini harus terus dilakukan, dan dengan

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

latihan yang teratur dan terus menerus agar penguasaan teknik dasar dapat dikuasai dengan sempurna. Karena adanya tuntutan prestasi yang tinggi dan semakin berkembangnya permainan bolavoli maka akan mengalami beberapa Perkembangan baik secara teknik maupun taktik. Selain itu juga perlu dicari cara latihan yang baik, terutama untuk memilih dan menyusun metode latihan yang baik, terutama untuk penguasaan teknik dasar yang sempurna serta pematangan kondisi fisik yang sempurna juga sehingga prestasi yang diharapkan dapat tercapai secara maksimal.

Dalam permainan bolavoli ada teknik, taktik, mental dan fisik itu sangat penting untuk dikuasai oleh atlet. Pembinaan atau latihan yang dilakukan sejak dini adalah salah satu faktor utama agar dapat mencapai prestasi maksimal. Menurut Sukadiyanto (2015:1) pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, Kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas fisik anak begitu pula pada cabang olahraga bolavoli, prestasi dapat tercapai apabila atlet menguasai beberapa faktor, yaitu kondisi fisik teknik, taktik dan mental. Tidak dapat dipungkiri permainan bolavoli memerlukan kecepatan dan mobilitas bergerak dengan kombinasi kelincahan di lapangan dan untuk menjangkau datangnya bola ke segala arah.

Karakteristik permainan Bolavoli merupakan cabang olahraga yang dimainkan secara beregu dengan jumlah pemain sebanyak enam orang. Permainan ini pada dasarnya memainkan bola di atas udara tanpa harus menyentuh lantai terelebih dahulu (voli) dengan sentuhan dari anggota badan sebanyak tiga kali sentuhan. Permainan ini dilakukan pada sebidang lapangan yang berbentuk persegi panjang dengan bagian tengahnya dibatasi oleh sebuah net yang mebentang dari sisi luar lapangan. Dengan demikian faktor kelincahan sangat diperlukan bagi atlet bolavoli agar cepat dan lincah dalam mengejar dan mensemes bola kelincahan dan kecepatan juga diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan kaki yang kuat dan cepat pada permainan bolavoli. Menurut Trijaya dalam (Fahlefi, 2020) kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak digunakan dalam olahraga. Kelincahan umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir sepenuhnya. Kelincahan terjadi karena adanya pergerakan energi yang eksplosif. Latihan kelincahan bertujuan untuk meningkatkan gerakan kaki dan tangan pada permainan bolavoli. Dalam permainan bolavoli, kelincahan sangat diperlukan untuk mengubah mengubah arah atau posisi sesuai dengan datangnya bola yang dihadapi dengan cara secepat mungkin. (2015:4) latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seeorang adalah *shuttle run*, *dodging run*, *zig-zag run*. Memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju juga baik. *Shuttle run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Harsono dalam Udam (2017) *Shuttle run* merupakan bentuk latihan kelincahan umum, Latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4–5meter. Latihan kelincahan bisa di variasi dengan melakukan latihan diluar lapangan akan memberikan suasana baru dengan metode latihan yang memanfaatkan keberadaan alam sekitar yaitu dengan metode latihan menggunakan media pasir yang ada di pantai. Berdasarkan fakta di atas, maka akan menyebabkan: (1) atlet merasa jenuh dengan bentuk latihan yang sering dilakukan, (2) berdampak pada cara latihan yang kurang serius, serta (3) kelincahan pada atlet kurang saat di lapangan.

Salah satu sekolah di Garut telah membuka ekstrakulikuler bolavoli karena semakin banyaknya pertandingan bolavoli antar sekolah tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional. Namun, Hasil latihan ekstrakulikuler bolavoli di SMAN 5 Garut belum maksimal, terbukti dari uji coba dengan sekolah lain dimana para pemain putri tidak dapat memangfaatkan atau mengambil bola pantulan atau tipuan dari lawan, bahkan sampai berkali – kali sehingga mengakibatkan kekalahan tim. Pembinaan ekstrakulikuler bolavoli di SMAN 5 Garut di nilai kurang memberikan latihan agility atau agility side step, sehingga siswa putri kurang dalam kelincahan dalam bermain. Oleh karna itu perlu sebuah latihan kelincahan atau agility.

Berdasarkan pernyataan di atas maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat diketahui model latihan *shuttle run* menggunakan media pasir dalam upaya meningkatkan kelincahan siswi ekstrakulikuler sman 5 garut penting untuk diuji dan dicari solusinya dengan penelitian yang berjudul "pengaruh latihan *shuttle run* melalui media pasir terhadap peningkatan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut."

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan variable yang di teliti maka jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan meode kuantitatif. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2018:72). Karena itu eksperimen adalah percobaan penelitian untuk mengetahui masalah dan mendapatkan hasil. Jadi dalam penerapannya harus ada faktor yang dijadikan percobaan, penelitian yang akan dilakukan ini mencoba menguji variabel bebas yaitu bentuk latihan *shuttle run* melaui media pasir terhadap peningkatan kemampuan agility cabor bolavoli, pengaruh dan dampaknya terhadap variable terikat yaitu peningkatan kemampuan agility cabor bolavoli. Tujuan dari penelitian eksperimen ini membuat deskripsi, gambaran atau lukisan secara sistematis, faktual dan akurat, mengenai fakta-fakta, sifat-sifat, serta hubungan antar fenomena yang diselidiki.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

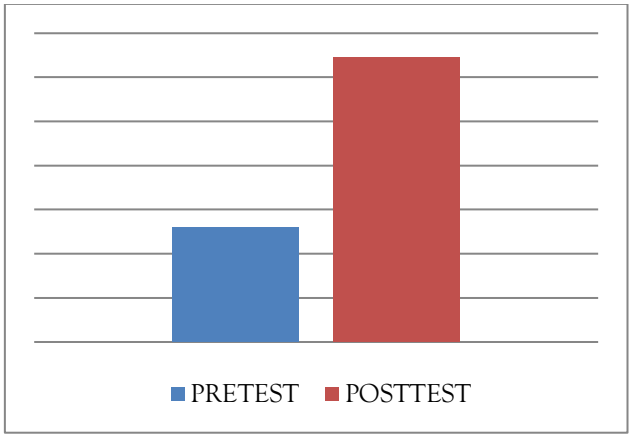
Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui "pengaruh latihan *shuttle run* melalui media pasir terhadap peningkatan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut". Data dalam penelitian ini berupa hasil kemampuan agility, tes ini adalah *zig-zag run test*. Hasil analisis dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan *Agility* Bolavoli Putri SMA Negeri 5 Garut

Statistics

		PRETEST	POSTTEST
N	Valid	18	18
	Missing	0	0
Mean		13,7072	11,8078
Std. Error of Mean		,24437	,24290
Median		13,8600	11,9450
Mode		14,40	10,07[a]
Std. Deviation		1,03678	1,03055
Variance		1,075	1,062
Range		4,39	3,60
Minimum		11,43	10,07
Maximum		15,82	13,67
Sum		246,73	212,54

Berdasarkan data pada tabel 1 di atas, pretest dan posttest Kemampuan Agility Ekstrakulikuler Bolavoli Putri SMAN 5 Garut dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Perbandingan Kemampuan *Agility* Ekstrakulikuler Bolavoli Putri SMAN 5 Garut

Berdasarkan diagram di atas, menujukkan bahwa kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut pada saat pretest mempunyai rata-rata sebesar 13,72 dan berkurang pada saat posttest sebesar 11,90. Kemampuan Agility siswa meningkat setelah diberikan latihan *shuttle run*.

Uji Normalitas

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas yaitu jika p ≥ 0,05 maka distribusi dari populasi adalah normal, jika p ≥ 0,05 maka populasi tidak berdistribusi secara normal. Dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 20. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	,139	18	,200*	,971	18	,814
POSTTEST	,110	18	,200*	,966	18	,717

Dari hasil tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa data pretest dan posttest memiliki nilai p (Sig.) > 0,05, maka data pretest dan posttest berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika p > 0,05. maka tes dinyatakan homogen, jika p < 0,05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Posttest	Based on Mean	,008	1	34	,931

Dari tabel 3 di atas, dapat dilihat nilai pretest-posttest sig. p > 0,05 sehingga data bersifat homogen.

Uji Hipotesis

Uji T merupakan salah satu test statistik yang dipergunakan menguji kebenaran atau kepalsuan hipotesis yang menyatakan bahwa diantara dua buah mean sampel yang diambil secara random dari populasi yang sama (Sujiono, 2010). Uji T ialah salah satu uji statistik parametrik yang digunakan untuk menguji signifikansi dalam satu atau dua kelompok sampel. Hasil Uji T yang digunakan pada penelitian ini terdapat pada tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji T-Test

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
					95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	1,89944	,56897	,13411	1,61650	2,18238	14,164	17	,000

Pada tabel 4 di atas, diperoleh signifikasi sebesar 0,00. H0 ditolak karena signifikansi < 0,05. Jadi terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* menggunakan media pasir kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut.

Berdasarkan data tersebut di atas maka dapat dilakukan pengujian hipotesis dengan membandingkan taraf signifikansi dengan galatnya.

Jika signifikansi < 0,05, maka H0 ditolak.

Jika Signifikansi > 0,05, maka H0 diterima.

Keputusan:

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Pada penelitian di atas setelah melalui analisa data dengan menggunakan Uji t-Test, maka diketahui bahwa Signifikansi yang didapatkan sebesar 0,000, karena signifikansi < 0,05 maka H0 ditolak dan H1 diterima, Sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir dengan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut.

Kesimpulan:

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan SPSS, maka untuk uji *t-Test Paired* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* menggunakan media pasir dengan kemampuan agility ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut. Nilai signifikansi yang diperoleh (0,000) lebih kecil dari 0,05.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dalam keadaan bergerak dengan kecepatan dan ketetapan yang tinggi tanpa kehilangan keseimbangan, dengan hal tersebut dapat kita ketahui bahwa kelincahan atau agility sangat penting. Penelitian ini diadakan karena ketika seorang pemain tidak memiliki kelincahan dalam bermain bolavoli maka hal itu berpengaruh pada permainannya. Pelaksanaan tes *zig-zag run* pada awal penelitian bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut, ketika kemampuan agility termasuk kedalam kategori cukup atau kurang, maka akan diberikan treatment berupa latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir.

Shuttle run ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan agility atau kelincahan ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut yang memiliki kategori kurang atau cukup, dengan adanya *shuttle run* ini diharapkan menjadi salah satu langkah untuk meningkatkan kemampuan agility. Setelah diberikan latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir, maka akan diberikan *zig-zag run* test yang sama. Setelah *zig-zag run* test kedua dilaksanakan maka data tes pertama dan kedua ini maka hasil dari tes tersebut dibandingkan, sehingga dapat dilihat apakah adanya pengaruh antara sebelum diberikannya latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir dengan sebelum diberikan latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir pada kemampuan agility siswa ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut.

Berdasarkan hasil uji t diketahui rata-rata pre-test 13,72 setelah diberikan latihan *shuttle run* dengan menggunakan media pasir sebanyak 16 pertemuan, nilai post-test 11,90 sehingga diketahui perbandingannya sebesar 1,82. Selanjutnya berdasarkan uji t-Test diperoleh nilai t-hitung. Nilai t-tabel dengan df 18 pada taraf signifikan 5% adalah 0,688. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *shuttle run* melalui media pasir terhadap agility siswa ekstrakulikuler bolavoli putri SMAN 5 Garut.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan adanya pengaruh yang signifikan dari model latihan dengan media pasir terhadap peningkatan kelincahan peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 5 Garut. Rata-rata waktu tempuh tes kelincahan kecepatan berlari sesudah perlakuan lebih cepat yang berarti terdapat peningkatan kelincahan dan kecepatan menggunakan latihan sutlle run melalui media pasir peserta ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 5 Garut.

Daftar Pustaka

Alamsyah, D., dkk. (2015). Pengaruh latihan *shuttle run* dan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam permainan bola basket pada siswa SMP Negeri 1 Biromaru. *Taduluko Journal: Sport Sciences and Physical Education, 3*(12).

Archika, N. D. (2020). *Makalah bolavoli.*

Arfa, F. A., & Marpaung, W. (2018). *Metodologi penelitian hukum Islam* (Edisi Revisi). Prenada Media.

Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan speed, agility, and quickness (SAQ) untuk meningkatkan kelincahan pada atlet futsal Puslatcab tahun 2020. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olahraga), 5*(2), 62–65.

Dewi, P. S., dkk. (2018). *Pengaruh latihan plyometric (ladder drill) dalam meningkatkan agility tendangan pada atlet taekwondo* [Disertasi tidak diterbitkan]. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

ISSN: 2088-0324
e-ISSN: 2685-0125

Herman. (2016). *Perbandingan interkoreasi zig-zag run, shuttle run, dan boomerang run pada siswa SMP Negeri 2 Makassar.* Universitas Negeri Makassar.

Hernandi, T. J. (2018). Pengaruh latihan cone drill dengan *recovery* aktif terhadap peningkatan power dan kelincahan atlet bolavoli pasir putra PAB DIY. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga-S1, 7*(4).

Hidayat, M. T. (2010). *Peningkatan kemampuan pass bawah dalam permainan bolavoli melalui latihan pass bawah duduk berdiri pada bangku dan pass bawah dengan berjalan.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Illinois Agility Run. (n.d.). *Topend Sports.* Diakses dari www.topendsports.com

Kurniawan. (2011). *Teknik dan praktik bolavoli II.* Surakarta: UNS Press.

Lenberg, K. S. (2006). *Volleyball skills & drills.* American Volleyball Coaches Association: Human Kinetics.

Listina, R. (2012). *Mengenal olahraga bolavoli.* Jakarta: PT Balai Pustaka (Persero).

Malasari, C. A. (2019). Pengaruh latihan *shuttle-run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet voli. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 3*(1), Juli–Desember.

Marjana, W., Sudiana, K. I., & Budiawan, M. (2014). Pengaruh pelatihan *shuttle run* terhadap kecepatan dan kelincahan. *E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha, Jurusan Ilmu Keolahragaan.*

Okanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan atlet bulutangkis PB UNJA usia 9–13 tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan, 11*(2), 86–96.

Putri, M. W. (2018). Pengembangan olahraga woodball di Provinsi Jawa Tengah. *Journal Power of Sports, 1*(1), 40–54.

Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian.* Cipta Media Nusantara.

Rusmiati, P., Alsaudi, A. T. B. D., & Jamaludin, J. (2021). Upaya meningkatkan kelincahan dribbling pada permainan sepak bola dengan latihan agility run. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III.*

Sistiasih, V. S. (2019). Pengaruh media scrapbook terhadap hasil belajar Penjasorkes. *PHEDHERAL, 16*(1), 74–82.

Sugiarti, E. (2018). Pengaruh kedisiplinan terhadap kinerja pegawai pada Badan Meteorologi Klimatologi dan Geofisika Wilayah II Ciputat. *Kreatif: Jurnal Ilmiah Prodi Manajemen Universitas Pamulang, 6*(3), 49–58.

Yulistiani, D., & Indihadi, D. (2020). Keterampilan menulis teks eksplanasi dengan menggunakan media gambar berseri. *Pedadidaktika: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar, 7*(3), 228–234.