

Efektivitas Latihan *Shuttle Sprint* pada Kelincahan Pemain Bola Basket

Rizkhi Juni Setyawan^{1✉}, Mahir Dwi Nugroho¹, Sayyid Agil Rifqi Munawar¹, Oktaviarini Yahya Rahmadhanty¹, M. Januar Ibnu Adham²

¹Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

²Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa Karawang, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author*

Email: rizkhi.juni@fkip.unsika.ac.id

Info Artikel

Kata Kunci:

Bola Basket; Kelincahan; *Shuttle Sprint*; Latihan Fisik

Keywords:

Basketball; Agility; Shuttle Sprint; Physical Training

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan apakah latihan *shuttle sprint* membantu pemain basket menjadi lebih lincah. Eksperimen *one group pretest-posttest design* adalah metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini. Lari bolak-balik digunakan untuk menilai kelincahan peserta penelitian sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (*treatment*). Menggunakan perangkat lunak SPSS 24.0, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji-t, uji homogenitas, dan uji normalitas. Kelincahan pemain basket meningkat secara signifikan, sebagaimana dibuktikan oleh skor *pretest* rata-rata mereka sebesar 11,4 dan skor *posttest* sebesar 10,7. Uji-t menghasilkan t hitung 4,135 > t tabel 2,447 dengan signifikansi 0,005 (<0,05), yang menunjukkan bahwa kelincahan pemain basket secara signifikan dipengaruhi oleh latihan *shuttle sprint*. Hasilnya, latihan *shuttle sprint* merupakan teknik yang berguna untuk meningkatkan keterampilan kelincahan baik dalam aktivitas fisik sehari-hari maupun olahraga kompetitif.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether shuttle sprint training helps basketball players become more agile. A one-group pretest-posttest design experiment was the research method used in this study. Shuttle running was used to assess the agility of the research participants before and after being given treatment. Using SPSS 24.0, data analysis was performed using t-tests, homogeneity tests, and normality tests. The agility of basketball players increased significantly, as evidenced by their average pretest score of 11.4 and posttest score of 10.7. The t-test produced a calculated t of 4.135 > t table 2.447 with a significance of 0.005 (<0.05), indicating that the agility of basketball players was significantly affected by shuttle sprint training. Consequently, shuttle sprint training is a useful technique for improving agility skills in both daily physical activities and competitive sports.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang melibatkan seluruh anggota tubuh dalam pelaksanaannya, baik itu di dalam permainan, perlombaan atau pertandingan maupun kegiatan sehari-hari yang melibatkan pergerakan pada tubuh seperti berlari, berjalan dan mengangkat suatu benda (Hariadi et al., 2025). Pada saat ini olahraga dan permainan telah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Kebugaran jasmani dan keterampilan olahraga adalah penentu yang sangat penting dari kinerja olahraga (Kumar et al., 2024). Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang terorganisasi dan dilakukan secara teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran fisik. Yang dimaksud dengan terorganisasi yaitu dimulai dari pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Penyebarluasan/pemasaran dari olahraga sangatlah penting, hal tersebut bertujuan untuk membuat masyarakat semakin sadar akan manfaat dari aktivitas berolahraga. Pemasaran atau penyebarluasan aktivitas olahraga bertujuan untuk: a) membangun dan meningkatkan kebugaran fisik; b) meningkatkan kebugaran atau kebahagiaan spiritual; c) mengembangkan karakter atau kepribadian; dan d) menanamkan dasar-dasar keterampilan motorik untuk mencapai kinerja puncak (Kurniawan et al., 2022). Olahraga terbagi menjadi beberapa kategori, mulai dari olahraga individu, olahraga tim, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Olahraga basket adalah salah satu cabang permainan bola besar yang dimana bola digunakan sebagai media utama dan dimainkan secara beregu atau tim, dimana setiap regunya terdiri dari 5 orang pemain (E. Regina, R. Noer, 2023). olahraga tim membutuhkan peserta untuk menyesuaikan perilaku mereka secara fisik, mengendalikan kekacauan, dan bereaksi terhadap situasi yang kooperatif (Mateus et al., 2019). Bola basket sendiri yaitu olahraga yang saling mempertemukan dua tim yang saling bertanding dan mencetak angka ke keranjang lawan. Permainan bola basket adalah olahraga dengan menyajikan banyak keterampilan yang mengesankan pada setiap pertandingan yang ditujukan untuk meraih kemenangan (Arifianto & Fardi, 2021). Bola basket adalah permainan di mana dua tim yang masing-masing beranggotakan lima pemain berlomba memasukkan bola ke dalam ring. Tim dengan poin terbanyak menang dan mencegah tim lawan mencetak angka (Setyawan et al., 2021).

Bola basket adalah olahraga yang memiliki kontribusi penting dalam mempertahankan dan memperbaiki tubuh seseorang (Aprial M et al., 2023). Dalam

olahraga bola basket ada beberapa faktor yang harus dikuasai oleh pemain, yaitu faktor kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. Keterampilan bermain bola basket sangat dipengaruhi oleh kebugaran fisik dan kemahiran dalam teknik dasar. Pencapaian keterampilan yang optimal tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi fisik yang baik, melainkan juga menuntut dukungan dari faktor mentalitas, strategi permainan, dan penguasaan teknik dengan baik. Sebaliknya, apabila kondisi fisik yang kurang ideal, meskipun diimbangi dengan kualitas teknik, taktik, dan mentalitas yang tinggi, tetap berpotensi menghambat pemain dalam mencapai kondisi terbaiknya (Kawuwung, 2020). Seorang atlet tidak dapat mengabaikan pentingnya memiliki kondisi fisik yang baik untuk mencapai tingkat kesuksesan tinggi dalam olahraga. Kondisi fisik yang baik dalam proses permainan agar dapat menghindari terjadinya cedera, selain itu mampu membuahkan hasil yang diinginkan (Arai et al., 2021).

Kelincahan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kebugaran fisik bola basket. Seorang pemain basket dituntut untuk dapat bergerak secara cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, serta tetap menjaga keseimbangan tubuh selama berlangsungnya pertandingan. Kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan dikenal sebagai kelincahan. Jika seseorang dapat mengubah arah dan bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan, maka akan dianggap lincah (F. Hidayat et al., 2020). Sedangkan menurut (Manurung & Endriani, 2024) kelincahan mengacu pada kapasitas tubuh untuk bergerak dalam waktu paling singkat namun tetap seimbang. Menurut pendapat yang disebutkan di atas, kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan kuat tanpa mengalami masalah keseimbangan. Dalam olahraga bola basket, kelincahan dapat digunakan pada situasi sedang dalam penguasaan bola maupun sedang tidak dalam menguasai bola. Untuk meningkatkan kelincahan ke tahap yang baik diperlukan sebuah proses latihan yang berkelanjutan. Latihan yang meliputi informasi teoritis, praktik, metode, dan aturan pelaksanaan berdasarkan tujuan dan sasaran untuk mencapai kinerja optimal, merupakan rencana untuk meningkatkan keterampilan atletik yang dilakukan secara metodis dan berulang-ulang (pengulangan) dalam jangka waktu yang panjang (durasi) (Utamayasa, 2020). Pendapat lain mengatakan bahwa proses latihan adalah kegiatan yang dilakukan secara teratur dan bebannya bertambah setiap hari (Henjilito et al., 2022). Berdasarkan uraian diatas, maka dapat

diartikan bahwa latihan merupakan sebuah proses yang dilakukan secara berulang – ulang, sistematis, dan terstruktur dimana setiap harinya bebannya semakin bertambah. Tujuan dari latihan sendiri yaitu untuk meningkatkan beberapa aspek/indikator dari latihan. Yaitu mulai dari aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Agar keempat komponen tersebut dapat berkembang dengan baik dan maksimal dalam pencapaiannya, maka keempat komponen tersebut harus dilatih dan dikembangkan secara berkala dengan menggunakan teknik yang tepat.

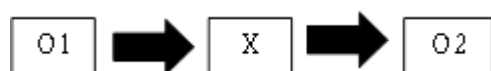
Berdasarkan hasil pengamatan aspek kelincahan dari pemain bola basket sering kali belum mencapai tingkat yang optimal. Sehingga hal tersebut mempengaruhi efektivitas permainan dan pencapaian prestasi. Untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain bola basket, dibutuhkan suatu model latihan yang efektif, sistematis, dan terukur. Salah satu model latihan yang dapat meningkatkan tingkat kelincahan pemain bola basket yaitu dengan menggunakan model latihan *shuttle sprint*.

Latihan *shuttle sprint* adalah model latihan kelincahan yang berupa lari bolak balik dengan tingkat jarak yang berbeda (Brown & Ferrigno, 2015). Model latihan tersebut menuntut kecepatan dalam merubah arah serta dalam hal peningkatan otot kaki dan koordinasi tubuh. Meskipun model latihan tersebut dapat digunakan dalam cabang olahraga lain, penelitian khusus yang mengkaji pengaruh latihan *shuttle sprint* terhadap kelincahan pemain bola basket masih terbatas. Hal ini membuat penulis untuk meneliti bagaimana kelincahan pemain bola basket dipengaruhi oleh latihan *shuttle sprint*. Diharapkan para pemain, pelatih, dan praktisi bola basket akan merasakan manfaat dari penelitian ini.

METODE

Metode dan Desain

Desain pada penelitian ini menggunakan menggunakan desain eksperimen *one– group pretest–posttest design* yang bertujuan untuk melihat tingkat efektivitas dari latihan *shuttle sprint*. Adapun model penelitian eksperimen *one– group pretest–posttest design* (Sugiyono, 2017):



Gambar 1. Eksperimen *one group pretest–posttest group*

Keterangan:

- O1 : Sebelum diberikan *treatment*
- O2 : Setelah diberikan *treatment*
- X : *Treatment*

Partisipan

Subjek penelitian adalah pemain basket SMPN 8 Kota Kediri. Seluruh anggota populasi digunakan sebagai sampel dengan menggunakan teknik sampel jenuh.

Instrumen

Untuk alat ukur untuk pengumpulan data menggunakan tes lari bolak-balik untuk mengukur tingkat kelincahan (Fenanlampir, 2015).

Prosedur

Teknik pengumpulan data melibatkan beberapa tahapan yang dilakukan oleh peneliti. *Pretest* diberikan pada pertemuan pertama. Setelah itu, 16 sesi perlakuan diberikan dengan frekuensi tiga kali seminggu. Mengikuti prosedur yang sama dengan *pretest* yang diberikan di awal pertemuan, sampel diberikan *posttest* di akhir perlakuan (*treatment*).

Analisis Data

Data yang dikumpulkan untuk penelitian ini akan diuji menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji pengaruh (t). Metode analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 24.

HASIL

Tabel 1. Analisis Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

No	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Keterangan
1	80,27	74,24	Jumlah
2	11,4671	10,6057	Rata – rata
3	11,5100	10,3500	Tengah
4	10,46	10,35	Modus
5	10,46	9,96	Minimal
6	12,10	11,68	Maksimal
7	0,55629	0,59259	SD

Data dari hasil tes lari bolak – balik menunjukkan adanya peningkatan kelincahan yang signifikan. Skor rata-rata *pretest* sebesar 11,4 dan skor rata-rata *posttest* sebesar 10,7. Setelah dilakukannya 16 sesi perlakuan selama tiga kali seminggu, hasil rata-rata ini menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan.

Tabel 2. Uji Normalitas

No	Kelompok	<i>Asymp. Sig</i>	<i>Sig.</i>
1	Kelompok <i>Pretest</i>	0,885	0,05
2	Kelompok <i>Posttest</i>	0,931	0,05

Untuk memastikan kenormalan data yang akan diuji, digunakan uji normalitas. Perangkat lunak SPSS 24.0 *for Windows*

digunakan untuk menguji kenormalan data menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Skor *pretest* sebesar 0,885 dan skor *posttest* sebesar 0,931 ditampilkan pada tabel di atas. Data tersebut dianggap normal dikarenakan mempunyai nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Tabel 3. Uji Homogenitas

N	Kelompok	Sig.	>0,05	Keterangan
1	<i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	0,396	>0,05	Homogen

Untuk memastikan data dari hasil *pretest* dan *posttest* dapat dikatakan homogen, uji homogenitas digunakan. Dengan menggunakan program komputer SPSS 24.0 for windows, uji homogenitas menggunakan Statistik Levene. Angka signifikan untuk *pretest* dan *posttest* adalah 0,396, seperti yang ditunjukkan pada tabel terlampir. Hal ini menunjukkan bahwa data homogen karena memiliki varians yang sama dan angka signifikansi lebih tinggi dari tingkat signifikansi 5% (>0,05).

Tabel 4. Uji-t

Kelompok	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig
<i>Pretest</i>	11,4457	4,315	2,447	0,005
<i>Posttest</i>	10,6929			

Perangkat lunak SPSS 24.0 for windows digunakan untuk membantu uji-t. Hasil uji-t dari nilai *pretest* dan *posttest* ditampilkan dalam tabel di atas. Dengan tingkat signifikansi 5%, hasil uji di atas menghasilkan nilai t_{hitung} sebesar 4,135 dan nilai t_{tabel} df = n-1 = 7-1 = 6 (2,447) dengan tingkat signifikansi 0,005 (<0,05). Selain itu, H₀ ditolak karena t_{hitung} melebihi t_{tabel}, yang menunjukkan bahwa model latihan *shuttle sprint* memberikan pengaruh pada kelincahan pemain bola basket. Dari hasil tersebut, maka latihan *shuttle sprint* secara efektif dapat meningkatkan kelincahan pada pemain bola basket.

PEMBAHASAN

Bola basket merupakan suatu olahraga permainan yang menuntut para pemainnya untuk memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa bola basket memiliki unsur teknik dan fisik. Koordinasi, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, ketepatan, kekuatan, daya tahan, stamina, dan kondisi fisik yang prima semuanya krusial. Menembak, mengoper, dan menggiring bola

adalah contoh dari unsur teknik (W. S. Hidayat et al., 2025). Dengan memiliki kondisi fisik yang baik dapat, para pemain bola basket dapat terhindar dari cedera dan tampil konsisten tanpa gangguan. Kondisi fisik yang baik juga berkontribusi pada fokus mental dan pengambilan keputusan yang lebih baik di lapangan, karena tubuh yang sehat mendukung pikiran yang tajam (Arifin & Fauzan, 2025). Oleh karena itu, kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan keterampilan teknis, taktis, dan mental, hal ini penting bagi semua atlet. Di sisi lain, kondisi fisik yang kurang bugar bisa menjadi tantangan besar dalam olahraga (Ramadan et al., 2025). Kelincahan merupakan salah satu aspek terpenting dalam kebugaran fisik bola basket. Kemampuan untuk mengubah posisi atau arah tubuh dengan cepat dan efektif dikenal sebagai kelincahan (Thammathes & Tulyakul, 2024). Selain itu, kelincahan juga bermanfaat bagi atlet, sehingga mereka tidak mudah jatuh dan terluka ketika berlari di lapangan (Maharani et al., 2024).

Dari penelitian ini ditemukan adanya peningkatan kelincahan yang signifikan dari pemain bola basket setelah melakukan latihan *shuttle sprint*. Latihan *shuttle sprint* dilakukan dengan cara berlari bolak-balik total sejauh 60 yard (1 yard=0,9114 meter) dengan tingkat jarak yang berbeda. Latihan *shuttle sprint* selain melatih kelincahan juga bermanfaat untuk olahraga yang bersifat eksplosif dan memerlukan perubahan arah tubuh secara cepat dan kuat. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya latihan kondisi fisik terutama kelincahan. Hasil menunjukkan bahwa latihan *shuttle sprint* merupakan metode latihan yang efektif dan efisien dalam meningkatkan kelincahan. Implementasi latihan *shuttle sprint* dalam rutinitas latihan dapat memberikan keuntungan yang besar bagi kondisi fisik, dalam konteks olahraga prestasi maupun dalam aktivitas sehari – hari yang memerlukan kelincahan. Dengan demikian, latihan *shuttle sprint* tidak hanya bermanfaat bagi pemain basket tetapi juga bagi masyarakat umum yang ingin meningkatkan kualitas hidup mereka melalui kebugaran jasmani yang baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan seberapa efektif latihan *shuttle sprint* meningkatkan kelincahan pemain basket. Selain memberikan manfaat langsung bagi pemain dan pelatih, temuan penelitian tentang dampak latihan *shuttle sprint* pada kelincahan pemain basket ini juga diharapkan dapat digunakan sebagai panduan untuk penelitian selanjutnya.

REFERENSI

- Aprial M, B., Rahayu, T., Sulaiman, S., & Hartono, M. (2023). Multimedia Animation Based Basketball Learning Media. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(1), 60–68. <https://doi.org/10.33438/ijdshts.1370832>
- Arai, Febiarti, R., Jafar, M., Studi Pendidikan Jasmani, P., & dan Rekreasi, K. (2021). Evaluasi Kondisi Fisik Pada Atlet Bola Basket Putri Club. *Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 7(1), 30–47.
- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.24036/patriot.v>
- Arifin, R., & Fauzan, L. A. (2025). Jurnal Kejaora : Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra Di SMP Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 10(April), 40–47.
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2015). Training for Speed, Agility, and Quickness. In *Training for Speed, Agility, and Quickness* (p. 255). <https://doi.org/10.5040/9781718225749>
- E. Regina, R. Noer, A. (2023). Pagaruh Latihan Push Up Dan Plank Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket Pada Mahasiswa Ukm Basketball San Agustin Dragons Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo. *JOSEPHA: Journal of Sport Science And Physical Education*, 4(2), 73–82. <https://doi.org/10.38114/josepha.v4i2.380>
- Hariadi, N., Nopiana, R., Wahyudi, J., & Arkanudin, Z. (2025). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani. *Sporta Saintika*, 10(1), 104–115. <https://doi.org/10.24036/sporta.v10i1.429>
- Henjilito, R., Atiq, A., Syafii, A., Putro, R. A., Alfian, M., Alamsyah, R., & Dkk. (2022). *Strategi & Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Hidayat, F., Sulastio, A., & Faculty, E. (2020). THE EFFECT OF EXERCISE OF HIP ROTATION AGAINST AGILITY OF THE BASKET BALL TEAM OF SMP NEGERI 6 SIAK PENGARUH LATIHAN HIP ROTATION TERHADAP KELINCAHAN TIM BOLA BASKET SMP NEGERI 6. *Jurnal Online Mahasiswa*, 7(2), 1–11.
- Hidayat, W. S., Sulistyarto, S., Khuddus, L. A., & Fithroni, H. (2025). Kondisi Fisik Atlet Putra Cabang Olahraga Basket Surabaya Cambridge School. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(3), 540–548. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i3.665>
- Kawuwung, W. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Basket SMP Manado Independent School. *Jurnal Olympus Jurusan PKR*, 01(01), 7–17.
- Kumar, G. K., Reddy, A. V., & Madhavi, K. (2024). Effectiveness of Speed, Agility and Quickness (Saq) Training on Speed, Agility and Lower Body Power Among the Female Recreational Kho-Kho Players. *International Journal of Scientific Research*, 2277, 55–58. <https://doi.org/10.36106/ijsr/6202093>
- Kurniawan, W. R., Hartono, M. H., Wijayanti, D. G. S. W., Billiandri, B. B., Utomo, S. J. U., Arif, M. F. A., Putri, R. E. P., & Sugiharto, M. S. S. (2022). Edukasi dan Pengenalan Cabang Olahraga Menembak untuk Anak Sekolah Dasar dan Menengah Pertama sebagai Upaya Peningkatan Prestasi Olahraga Menembak Tingkat Pelajar Kota Semarang. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 8(1), 68–74. <https://doi.org/10.26740/abdi.v8i1.15199>
- Maharani, W., Muhtar, T., & Dinangsit, D. (2024). Effectiveness of Agility Ladder and Shuttle Run Training on Dribbling Agility in Futsal Games. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1171–1181. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.27052>
- Manurung, L. H., & Endriani, D. (2024). *Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Tingkat Kemampuan Kelincahan Atlet Komunitas Tenis Lapangan Unimed* (pp. 222–230). *Jurnal Jemndela Ilmu Olahraga*.
- Mateus, N., Gonçalves, B., Weldon, A., & Sampaio, J. (2019). Effects of using four baskets during simulated youth basketball games. *PLoS ONE*, 14(8), 1–13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221773>
- Ramadan, S. E., Yudiana, Y., & Carsiwan, C. (2025). Aspek Kondisi Fisik dalam

Permainan Bola Voli di Sekolah Menengah Atas. *Afeksi: Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 6(2), 270–275. <https://doi.org/10.59698/afeksi.v6i2.445>

- Setyawan, R. J., Widodo, S., & Pratama, B. A. (2021). Efektivitas Latihan Dribble Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 279–286.
- Thammathes, S., & Tulyakul, S. (2024). The Effects of the Combined Training Program on Agility in Football Players. *Education Quarterly Reviews*, 7(1), 112–117. <https://doi.org/10.31014/aior.1993.07.01.804>
- Utamayasa, I. G. D. (2020). Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 1–8.