

Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan Lari Jarak Pendek Siswa SD Negeri 1 Geneng

Lutfi Novianto

email: lutfinovian35@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This study was driven by the low short-distance running performance of elementary students, as reflected in learning outcomes below the Minimum Competency Criteria (KKM). Shuttle run training was applied to enhance speed, acceleration, and agility. The study aimed to assess the impact of this training on the running skills of students at SD Negeri 1 Geneng. Using a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design, the research involved 24 fourth-grade students. A 100-meter sprint test served as the instrument, and data were analyzed through descriptive statistics, normality testing, and a paired sample t-test. The findings revealed improved running performance, with average times decreasing from 16.29 to 15.39 seconds. A significance value of $0.000 < 0.05$ confirmed a meaningful effect of shuttle run training on students' short-distance running skills.

Keywords: *Shuttle Run, Running, Short Distance*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya kemampuan lari jarak pendek siswa SD, yang terlihat dari hasil belajar di bawah KKM. Untuk mengatasinya, digunakan latihan shuttle run yang melatih kecepatan, akelerasi, dan kelincahan. Tujuan penelitian adalah mengukur pengaruh latihan shuttle run terhadap keterampilan lari siswa SD Negeri 1 Geneng. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain one group pretest-posttest, melibatkan 24 siswa kelas IV. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 100 meter, dan data dianalisis dengan uji deskriptif, normalitas, serta *paired sample t-test*. Hasil menunjukkan peningkatan kemampuan lari, dengan waktu rata-rata menurun dari 16,29 detik menjadi 15,39 detik. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan shuttle run terhadap peningkatan keterampilan lari jarak pendek siswa.

Kata kunci: *Shuttle Run, Lari, Jarak Pendek*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah kebutuhan fundamental bagi setiap individu dan berperan sebagai investasi jangka panjang yang mendukung perkembangan di berbagai aspek kehidupan. Selain aspek akademik, pendidikan juga mencakup pengembangan fisik dan kemampuan motorik. PJOK memiliki tujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, mengembangkan keterampilan gerak, menanamkan sikap sportivitas.

Pendidikan jasmani berperan penting dalam membentuk karakter dan keterampilan siswa secara menyeluruh, termasuk aspek motorik, kognitif, afektif, dan sosial. Salah satu motorik dasar yang perlu dikembangkan di tingkat sekolah dasar adalah lari jarak pendek, karena melatih kecepatan, kekuatan, dan teknik gerak yang menjadi dasar keterampilan atletik sejak dini.

Kemampuan berlari jarak pendek menuntut penguasaan kecepatan maksimal dalam lintasan terbatas dengan penerapan teknik yang benar. Untuk meningkatkan keterampilan ini, dibutuhkan program latihan yang fokus dan terstruktur. Salah satu metode latihan yang bisa diterapkan adalah shuttle run. Latihan ini bermanfaat untuk melatih percepatan, perlambatan, perubahan arah secara cepat, serta kekuatan otot tungkai, yang secara tidak langsung mendukung peningkatan performa lari jarak pendek.

Menurut Tohirin dkk (2024), penguasaan teknik dasar lari serta peningkatan kecepatan reaksi dapat dicapai melalui latihan yang menekankan gerakan cepat dan perubahan arah, seperti latihan shuttle run. Latihan ini dianggap efektif karena melibatkan unsur-unsur gerak dasar, seperti start yang cepat, percepatan, perubahan arah mendadak, dan kemampuan mempertahankan kecepatan dalam jarak pendek. Karena sifatnya yang dinamis dan menuntut reaksi cepat, shuttle run dinilai mampu membangun dasar teknik lari yang baik sejak usia dini.

Latihan shuttle run tidak hanya meningkatkan kelincahan, tetapi juga secara langsung membantu memperbaiki akselerasi dan kecepatan maksimal. Dalam lari jarak pendek, kedua aspek ini sangat penting, khususnya pada fase awal dan tengah perlombaan. Shuttle run melatih siswa agar mampu merespons situasi dengan cepat dan mengoptimalkan tenaga dalam waktu singkat, yang penting untuk mencapai kecepatan puncak di lintasan pendek.

Latihan shuttle run turut menstimulasi sistem neuromuskular siswa, sehingga membantu meningkatkan efisiensi gerak dan teknik lari. Gerakan bolak-balik dalam latihan ini mendorong kerja cepat dan terkoordinasi dari otot-otot utama seperti paha depan, paha belakang, dan betis. Selain aspek fisik, latihan ini juga mengasah kesadaran teknik dan ketepatan gerakan yang penting dalam lari jarak pendek. Karena itu, shuttle run menjadi strategi latihan yang efektif untuk membentuk dasar kecepatan dan teknik berlari pada atlet muda.

Menurut Bahir dkk (2023), latihan shuttle run terbukti meningkatkan daya ledak otot, kecepatan reaksi, dan efisiensi gerak—komponen penting dalam lari jarak pendek. Melalui latihan yang rutin dan terstruktur, siswa diharapkan dapat memperbaiki performa saat start, akselerasi, dan menjaga kecepatan optimal.

Namun, dalam praktiknya, penguasaan lari jarak pendek siswa SD masih belum optimal. Observasi menunjukkan banyak nilai praktik yang belum mencapai KKM. Penelitian ini diharapkan membantu pengembangan program latihan sekolah dengan metode efektif untuk meningkatkan keterampilan lari jarak pendek, serta menjadi acuan bagi guru PJOK dalam mengoptimalkan strategi pembelajaran sesuai kebutuhan motorik siswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest, yaitu mengukur satu kelompok sampel sebanyak dua kali sebelum dan sesudah perlakuan.

Sampel penelitian adalah kelas IV yang terdiri dari 24 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

		<i>Statistics</i>	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	24	24
	<i>Missing</i>	0	0
	<i>Mean</i>	16.2900	15.3908
	<i>Median</i>	16.3600	15.3800
	<i>Mode</i>	16.45	14.55
	<i>Std. Deviation</i>	.51206	.59674
	<i>Minimum</i>	15.53	14.51
	<i>Maximum</i>	17.34	16.64
	<i>Sum</i>	390.96	369.38

Rata-rata waktu pada pretest adalah 16,29 detik, kemudian menurun menjadi 15,39 detik pada posttest, menandakan peningkatan performa lari karena waktu tempuh yang lebih singkat. Nilai median pretest 16,36 detik dan posttest 15,38 detik menunjukkan setengah siswa berlari lebih cepat dari angka tersebut. Modus juga berubah dari 16,45 detik pada pretest menjadi 14,55 detik pada posttest, menunjukkan kecenderungan waktu lari lebih cepat setelah perlakuan.

Standar deviasi meningkat dari 0,51206 pada pretest menjadi 0,59674 pada posttest, mengindikasikan keragaman hasil yang sedikit lebih besar. Rentang waktu lari juga membaik, dengan nilai minimum menurun dari 15,53 detik ke 14,51 detik dan maksimum menurun dari 17,34 detik ke 16,64 detik. Keseluruhan data menunjukkan hampir seluruh siswa mengalami peningkatan kemampuan sprint 100 meter setelah perlakuan, terlihat dari penurunan rata-rata waktu dari 16,29 detik menjadi 15,39 detik.

<i>Tests of Normality</i>						
<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>			
	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
<i>Pretest</i>	0,093	24	.200*	0,953	24	0,317
<i>Posttest</i>	0,086	24	.200*	0,963	24	0,503

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov pada pretest adalah 0,200 dan Shapiro-Wilk 0,317, sedangkan pada posttest masing-masing 0,200 dan 0,503. Karena

semua nilai ini lebih besar dari 0,05, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest berdistribusi normal. Temuan ini menegaskan bahwa instrumen pengukuran menghasilkan data yang tidak menyimpang jauh dari distribusi normal, sehingga memenuhi syarat penggunaan uji parametrik.

Berdasarkan analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis, kemampuan lari sprint 100 meter siswa kelas V SD Negeri 1 Geneng mengalami peningkatan signifikan setelah perlakuan. Rata-rata waktu tempuh lari menurun dari 16,29 detik pada pretest menjadi 15,39 detik pada posttest, yang merupakan peningkatan berarti dalam konteks sprint. Penurunan median dan modus juga menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa mengalami perbaikan waktu lari. Nilai minimum dan maksimum yang menurun mengindikasikan peningkatan performa pada siswa tercepat maupun yang paling lambat. Meskipun standar deviasi sedikit meningkat, hal ini mencerminkan variasi respons siswa terhadap perlakuan, namun secara umum semua menunjukkan peningkatan. Dalam konteks pendidikan jasmani, hasil ini menegaskan bahwa latihan yang tepat dapat meningkatkan kemampuan sprint siswa secara langsung.

Penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa latihan efektif meningkatkan kecepatan sprint anak sekolah dasar. Masa ini merupakan periode ideal untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar, dan prinsip overload membantu tubuh beradaptasi dengan latihan (Vanagosi, 2016). Hasilnya menegaskan bahwa latihan terarah meningkatkan kemampuan lari sprint.

Implikasinya, guru PJOK bisa menggunakan metode latihan ini untuk meningkatkan keterampilan motorik dan motivasi siswa. Kecepatan sprint penting untuk kebugaran dan aktivitas olahraga lainnya. Penurunan waktu signifikan antara pretest dan posttest membuktikan efektivitas perlakuan, menjadi referensi bagi pengembangan metode latihan fisik di sekolah dasar.

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian kemampuan lari sprint 100 meter siswa kelas V SD Negeri 1 Geneng menunjukkan peningkatan signifikan setelah perlakuan. Rata-rata waktu tempuh menurun dari 16,29 detik pada pretest menjadi 15,39 detik pada posttest. Nilai median, modus, serta waktu

minimum dan maksimum juga membuktikan perbaikan performa hampir pada semua siswa. Dengan demikian, hipotesis peningkatan kemampuan lari sprint siswa setelah perlakuan diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Durahim, D., Ardiansah, A., Fajriah, S., & Halimah, A. (2023). Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dengan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola di SMAN Keberbakatan Olahraga Makassar. *Media Fisioterapi Politeknik Kesehatan Makassar*, 13(1). <https://doi.org/10.32382/mf.v13i1.3177>.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak Pendek Di Club Linggau Runners. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 5(1), 40–50.