

PERBEDAAN LATIHAN *SHUTTLE RUN* DENGAN LATIHAN *MULTIPLE BOX JUMP* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL

Angga Adi Purnomo¹, Syahmirza Indra Lesmana², Eko Wibowo³
Fakultas Fisioterapi, Universitas Esa Unggul
Jalan Arjuna Utara No 9 Kebon Jeruk Jakarta
anggaadi963@gmail.com

Abstract

Objective: This study aims to determine the differences in increasing agility in futsal players given the intervention of shuttle run training and plyometric multiple box jump training. Methods: This research is experimental by using purposive sampling technique. The sample of this study amounted to 31 people consisting of students from SMA N 1 Jamblang Cirebon and divided into two groups. Treatment group I amounted to 16 people who were given shuttle run training and 15 others were given plyometric multiple box jump exercises. Both groups were measured using the Agility T-Test with a unit of time measured using a stopwatch. Results: Normality test using the Kolmogorov Smirnov test obtained normal distribution of data while the homogeneity test with Leven's test obtained the data has a homogeneous variant. Hypothesis test results in the treatment group I with Paired Sample T-Test, the results obtained $p < \alpha$ (0.05) which means there is an increase in agility in futsal players on shuttle run training. In the treatment group II with Paired Sample T-Test, the results obtained $p < \alpha$ (0.05) which means that there is an increase in agility in futsal players in the provision of multiple box jump exercises, while the hypothesis test III using the Independent Sample T-test the final difference value the increase in agility in the treatment group I and treatment group II showed a significant difference in the increase in agility between the two groups, namely the value of $p < \alpha$ (0.05). Conclusion: There is a difference in the level of agility in futsal players between providing shuttle run training and multiple box jumps.

Keywords: Agility, shuttle run training, multiple box jump training, agility t-test

Abstrak

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* pada pemain futsal yang diberikan intervensi latihan *shuttle run* dan latihan *plyometric multiple box jump*. Metode: Penelitian ini bersifat eksperimental dengan dan menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian ini berjumlah 31 orang terdiri dari siswa SMA N 1 Jamblang Cirebon dan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok perlakuan I berjumlah 16 orang yang diberikan latihan *shuttle run* dan 15 orang lainnya diberikan latihan *plyometric multiple box jump*. Kedua kelompok diukur dengan menggunakan *Agility T-Test* dengan satuan waktu yang diukur menggunakan *stopwatch*. Hasil: Uji normalitas dengan menggunakan uji *kolmogorov smirnov test* didapatkan data berdistribusi normal sedangkan uji homogenitas dengan *levene's test* didapatkan data memiliki varian homogen. Hasil uji hipotesis pada kelompok perlakuan I dengan *Paired Sample T-Test*, didapatkan hasil $p < \alpha$ (0,05) yang berarti ada peningkatan *agility* pada pemain futsal pada pemberian latihan *shuttle run*. Pada kelompok perlakuan II dengan *Paired Sample T-Test*, didapatkan hasil $p < \alpha$ (0,05) yang berarti ada peningkatan *agility* pada pemain futsal pada pemberian latihan *multiple box jump*, sedangkan uji hipotesis III dengan menggunakan *Independent Sample T-test* nilai selisih akhir peningkatan *agility* pada kelompok perlakuan I dan II menunjukkan perbedaan peningkatan *agility* yang signifikan antara kedua kelompok, yaitu nilai $p < \alpha$ (0,05). Kesimpulan: Ada perbedaan tingkat *agility* pada pemain futsal antara pemberian latihan *shuttle run* dan *multiple box jump*.

Kata Kunci : *Agility, latihan shuttle run, latihan multiple box jump, agility t-test*