

ABSTRAK

Ketaren, Ade Mikael Ardhana (2026). “Pengaruh Metode Latihan *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* terhadap Peningkatan Hasil Kecepatan dan Kelincahan ditinjau dari Tingkat Kebugaran Tim Futsal SMA Tunas Daud Denpasar”. Tesis, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Pendidikan Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing 1 Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P dan Pembimbing 2 Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd AIFO-P

Kata Kunci: Futsal, *Icky Shuffle*, *Shuttle Run*, Kecepatan, Kelincahan, Kebugaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan efektivitas latihan *Icky Shuffle* dan *Shuttle Run* dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain futsal, serta menguji interaksi kedua metode tersebut dengan tingkat kebugaran awal (VO₂ Max). Metode penelitian menggunakan eksperimen semu dengan rancangan faktorial 2x2. Sampel penelitian berjumlah 40 pemain yang dibagi menjadi empat sub-kelompok berdasarkan jenis perlakuan dan tingkat kebugaran. Data dikumpulkan melalui *Sprint 20 Meter*, *Agility T-Test*, dan *Multistage Fitness Test* (MFT). Analisis data dilakukan menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial (MANOVA) untuk menguji hipotesis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada metode *Icky Shuffle* terhadap peningkatan kecepatan dan juga kelincahan sebesar 1,10 detik melalui penguatan koordinasi saraf-otot; (2) terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan pada metode *Shuttle Run* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan rata-rata sebesar 0,20 detik melalui pengembangan daya ledak; (3) terdapat perbedaan efektivitas di mana *Icky Shuffle* lebih signifikan dalam meningkatkan kelincahan manuver dibandingkan *Shuttle Run* dengan selisih rata-rata 2,92; (4) terdapat perbedaan progresivitas yang signifikan antara atlet kebugaran tinggi (1,10 detik) dan kebugaran rendah (0,65 detik) karena optimalnya kapasitas pemulihan fisik; (5) pada kelompok kebugaran tinggi, metode *Shuttle Run* paling efektif untuk kecepatan *sprint* sedangkan *Icky Shuffle* paling efektif untuk kelincahan dan koordinasi kaki, dan (6) terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode pelatihan dan tingkat kebugaran terhadap peningkatan performa fisik, di mana kapasitas aerobik (VO₂ Max) berperan sebagai fondasi utama pemulihan metabolisme anaerobik pada atlet Tim Futsal SMA Tunas Daud.

ABSTRACT

Ketaren, Ade Mikael Ardhana (2026). *“The Effect of Icky Shuffle and Shuttle Run Training Methods on Improving Speed and Agility Results Viewed from the Fitness Level of the Tunas Daud Denpasar High School Futsal Team”*. Thesis, Physical Education, Postgraduate Program, Ganesha University of Education.

This thesis has been approved and examined by Supervisor 1 Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or., AIFO-P and Supervisor 2 Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P.

Keywords: Futsal, Icky Shuffle, Shuttle Run, Speed, Agility, Fitness.

This study aims to analyze the differences in the effectiveness of Icky Shuffle and Shuttle Run training in improving the speed and agility of futsal players, as well as to examine the interaction of these two methods with initial fitness levels (VO₂ Max). The research method employed a quasi-experimental approach with a 2x2 factorial design. The research sample consisted of 40 players, divided into four sub-groups based on treatment type and fitness level. Data were collected using the 20-Meter Sprint test, the Agility T-Test, and the Multistage Fitness Test (MFT). Data analysis was performed using descriptive and inferential statistical techniques (MANOVA) to test the hypotheses.

The results of the study indicate that: (1) there is a significant difference in the effect of the Icky Shuffle method on increasing speed and agility by 1.10 seconds through the strengthening of neuromuscular coordination; (2) there is a significant difference in the effect of the Shuttle Run method on increasing speed and agility with an average improvement of 0.20 seconds through the development of explosive power; (3) there is a significant difference in effectiveness where the Icky Shuffle is more effective in enhancing maneuvering agility compared to the Shuttle Run, with an average difference of 2.92; (4) there is a significant difference in progressivity between high-fitness athletes (1.10 seconds) and low-fitness athletes (0.65 seconds) due to optimal physical recovery capacity; (5) in the high-fitness group, the Shuttle Run method is most effective for sprint speed, while the Icky Shuffle is most effective for maneuvering agility and foot coordination; and (6) there is a significant interaction effect between training methods and fitness levels on the improvement of physical performance, where aerobic capacity (VO₂ Max) serves as the primary foundation for anaerobic metabolic recovery in the SMA Tunas Daud Futsal Team athletes