

ABSTRAK

Vasko, Vasko Tein Aramana (2026). <Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zigzag* di Atas Pasir terhadap Peningkatan Kelincahan dan Daya Tahan Siswa di SMPN 2 Larantuka=. Tesis, Pendidikan Olahraga, Program Pascasarjana, Universitas Ganesha.

Tesis ini sudah disetujui dan diperiksa oleh Pembimbing 1 Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd dan Pembimbing 2 Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.,

Kata Kunci : *Shuttle run*, *zigzag*, media pasir, kelincahan, daya tahan.

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari bagaimana latihan shuttle run dan zigzag di atas pasir berdampak pada peningkatan kelincahan dan daya tahan siswa di SMPN 2 Larantuka dan untuk membandingkan efektivitas kedua jenis latihan. Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu. Penelitian ini melibatkan 487 siswa di SMPN 2 Larantuka, dan 100 dari mereka dipilih melalui teknik purposive sampling. Dua kelompok dibuat dari sample; $n = 50$ dari kelompok eksperimen pertama menerima latihan shuttle run di atas pasir, dan $n = 50$ dari kelompok eksperimen kedua menerima latihan zigzag di atas pasir. Alat penelitian yang digunakan adalah Illinions Agility Test untuk menilai kelincahan dan Multistage Fitness Test, juga dikenal sebagai Bleep Test, untuk menilai daya tahan. Untuk menganalisis data, statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, dan independent sample t-test digunakan. Semua metode ini digunakan dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kelincahan dan daya tahan siswa dipengaruhi secara signifikan oleh kedua jenis latihan ($p < 0,001$). Kelompok latihan zigzag memperoleh peningkatan rata-rata sebesar 2,74 detik pada variabel kelincahan, lebih tinggi dari kelompok latihan zigzag sebesar 2,39 detik ($p = 0,004$), dan pada variabel daya tahan, kelompok latihan zigzag memperoleh peningkatan rata-rata sebesar 2,68 level, lebih tinggi dari kelompok latihan zigzag sebesar 2,26 level ($p < 0,001$), sehingga kelompok latihan zigzag lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan daripada kelompok latihan zigzag.

ABSTRACT

Vasko, Vasko Tein Aramana (2026). <The Effect of Shuttle Run and Zigzag Training on Sand on Improving Agility and Endurance among Students at SMPN 2 Larantuka.= Thesis, Sports Education, Postgraduate Program, Ganesha University.

This thesis has been approved and reviewed by Supervisor 1, Dr. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Pd., and Supervisor 2, Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis.

Keywords: Shuttle run, zigzag, sand surface, agility, endurance.

This study aims to analyze the effect of shuttle run and zigzag training performed on sand on the improvement of agility and endurance among students at SMPN 2 Larantuka, as well as to compare the effectiveness of both training methods. The study employed a quasi-experimental method. The population consisted of 487 students from SMPN 2 Larantuka, with a sample of 100 students selected using purposive sampling. The sample was divided into two groups: Experimental Group 1, which underwent shuttle run training on sand ($n=50$), and Experimental Group 2, which underwent zigzag training on sand ($n=50$). The research instruments used were the Illinois Agility Test to measure agility and the Multistage Fitness Test (Bleep Test) to measure endurance. Data analysis was conducted using descriptive statistics, normality tests, homogeneity tests, paired sample t-tests, and independent sample t-tests at a significance level of 0.05.

The findings show that both training methods significantly improved students' endurance and agility ($p < 0.001$). In terms of the agility variable, the shuttle run group's mean gain was 2.39 seconds ($p = 0.004$), whereas the zigzag training group's mean gain was 2.74 seconds, suggesting that zigzag training was more successful in enhancing agility. Shuttle run training is more effective for increasing endurance, as seen by the shuttle run group's average gain of 2.68 levels, which was greater than the zigzag group's gain of 2.26 levels ($p < 0.001$).

