

## ABSTRAK

Kecepatan berlari sangat dibutuhkan oleh seorang pemain futsal dalam menghadapi situasi dan kondisi dalam pertandingan yang menuntut unsur kecepatan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui modifikasi latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan lari pada anggota UKM futsal dengan IMT *overweight* di Universitas Dhyana Pura. Rancangan penelitian menggunakan *pre-experimental* dengan design one group *pre-test* dan *post-test*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *shuttle run*, variabel terikat adalah Kecepatan lari yang diukur dengan tes lari cepat 100 meter. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, berjenis kelamin laki-laki dan berumur 19-22 tahun. Penelitian ini menggunakan uji normalitas *shapiro wilk test* dan didapatkan hasil nilai signifikan *pre-test*  $p=0,111$  dan *post-test*  $p=0,161$  yang berarti data berdistribusi normal. Uji hipotesis menggunakan *paired sampels t-test* didapatkan hasil nilai signifikan 0,000 yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan modifikasi *shuttle run* terhadap peningkatan kecepatan lari. Dapat disimpulkan bahwa modifikasi latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan lari pada anggota UKM futsal dengan IMT *overweight* di Universitas Dhyana Pura dengan peningkatan kecepatan lari sebanyak 13,5 %

**Kata Kunci:** Kecepatan Lari, *Shuttle Run*, Latihan Di Pasir, Pemain Futsal

## **ABSTRACT**

*Running speed is needed by a futsal player in dealing with situations and conditions in a match that demand an element of speed in moving to control the ball and in defending to avoid collisions that may occur. in UKM futsal members with overweight BMI at Dhyana Pura University. The research design used a pre-experimental design with one group pre-test and post-test. The independent variable in this study was the shuttle run, the dependent variable was running speed as measured by the 100 meter sprint test. The sample in this study was 15 people aged 19-22 years. This study used the Shapiro Wilk test for normality and the results obtained were significant pre-test  $p = 0.111$  and post-test  $p = 0.161$ , which means that the data is normally distributed. Furthermore, doing hypothesis testing using paired samples t-test obtained a significant value of 0.000 which indicates that there is an effect of giving shuttle run modification exercises to increasing running speed. It can be concluded that modified shuttle run training can increase running speed in UKM futsal members with overweight BMI at Dhyana Pura University*

**Keywords:** *Running Speed, Shuttle Run, Sand Training, Futsal Players*