

**PENGARUH ZIG – ZAG RUN EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN ATLET
PEMULA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SSB
SUMUR BATU**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mengerjakan Skripsi Jurusan
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh:

YUDHA JANUAR DARMAWAN PUTRA

41182191190139

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM “45” BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH ZIG - ZAG RUN EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN
ATLET PEMULA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SSB SUMUR**

BATU

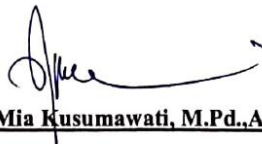
Oleh :

Yudha Januar Darmawan Putra

41182191190139

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



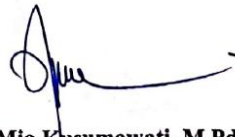
Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

Mengetahui,
Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd.,AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENGARUH ZIG - ZAG RUN EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN
ATLET PEMULA PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA SSB SUMUR
BATU

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Yudha Januar Darmawan Putra




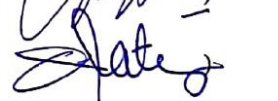

41182191190139

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Maret

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti S. Pd, M. Pd	()
Sekretaris	: Mia Kusumawati M. Pd, AIFO	()
Penguji 1	: Dr. Dindin Abidin, M.Si	()
Penguji 2	: Yunita Lasma, M.Pd	()
Penguji 3	: Tatang Iskandar, M.Pd	()

Bekasi, 29 Maret 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Yudha Januar Darmawan Putra
NPM : 41182191190139
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh *Zig-zag Run Exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini

Bekasi, 29 Maret 2023

Yang membuat pernyataan,



Yudha Januar Darmawan Putra

ABSTRAK

Yudha Januar Darmawan Putra. Skripsi ini berjudul “Pengaruh *Zig-zag Run Exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu” . Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Zig-zag Run Exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Atlet Pemula Pada SSB Sumur Batu. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *cluster random sampling*, dengan teknik tersebut maka jumlah sampel di dapat yaitu 15 atlet SSB sumur batu.

Dari hasil data yang didapatkan dari hasil tes kelincahan menggunakan tes *t-test agility*. Menunjukkan hasil rata – rata pretest 7,46 dan hasil post test 6,50 dan untuk selisih hasil tes sebesar 0,96.

Penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan *Zig-zag Run Exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula SSB Sumur Batu.

Kata kunci : *Zig-zag Run Exercise*, Kelincahan, *T-test Agility*

ABSTRAK

Yudha Januar Darmawan Putra. This thesis is entitled "The Effect of Zig-zag Run Exercise on the Agility of Beginner Athletes in Sumur Batu SSB Soccer". Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, "45" Bekasi Islamic University.

This study aims to determine the effect of Zig-zag Run Exercise on the Agility of Beginner Athletes in the Sumur Batu SSB Football Sport. The method used in this study was an experiment with a one-group pretest-posttest design. This population uses Beginner Athletes at Sumur Batu SSB. Sampling used the cluster random sampling technique, with this technique the number of samples obtained was 15 SSB well stone athletes.

From the results of the data obtained from the results of the agility test using the agility t-test. Shows an average pretest result of 7.46 and a post test result of 6.50 and the difference in test results is 0.96.

This study has the conclusion that based on data processing analysis, it can be concluded that there is a significant effect of Zig-zag Run Exercise on the agility of Sumur Batu SSB Beginner Athletes.

Keywords: *Zig-zag Run Exercise, Agility, T-test Agility*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh *Zig-zag Run Exercise* Terhadap Kelincahan Atlet Pemula Pada Cabang Olahraga Sepakbola SSB Sumur Batu”

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namu atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulismengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak membantudalam penyusunan skripsi yaitu kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi dan sekaligus Dosen Pembimbing selama penulis melaksanakan proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Habibie, S.Sos., M.Pd., AIFO selaku pembimbing akademik.

4. Staf Dosen dan asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu- ilmu yang bermanfaat selama penulisan kuliah.

5. Para pelatih dan atlet SSB sumur batu yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 29 Maret 2023

Yudha Januar Darmawan Putra

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah	2
B. Batasan dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
E. Definisi Operasional.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Hakikat Sepakbola.....	9
1. Pengertian Sepakbola	9
2. Sejarah Sepakbola Indonesia.....	11
3. Sejarah SSB Sumur Batu	12
4. Teknik dasar sepakbola.....	13
B. Hakikat Latihan	27
1. Pengertian Latihan	27
C. Hakikat <i>Zig-zag Run Exercise</i>	32
D. Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>).....	34
E. Hakikat Atlet Pemula	35
F. Penelitian Yang Relevan.....	36
G. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	43
1. Anggapan Dasar.....	43

2. Hipotesis.....	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	48
A. Metode Penelitian.....	48
B. Populasi dan Sampel.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	51
1. Waktu Penelitian.....	51
2. Tempat Penelitian.....	51
D. Desain Dalam Langkah-langkah Penelitian.....	51
1. Desain Penelitian.....	51
2. Langkah – langkah Penelitian.....	53
E. Instrumen Penelitian.....	54
F. Prosedur Pengolahan Data.....	55
1. Mencara Nilai Rata-rata di Skor.....	55
2. Menghitung Simpangan Baku.....	56
3. Uji Normalitas.....	56
4. Pengujian Homogenitas Data.....	58
5. Uji Hipotesis.....	59
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Uji Prasyarat Analisis.....	62
C. Uji Hipotesis.....	64
D. Diskusi Penemuan.....	65
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	67
A. Simpulan.....	67
B. Saran - saran.....	67
Daftar Putaka.....	68
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Sepakbola.....	11
Gambar 2. 2 Jersey dan Nomor Punggung.....	12
Gambar 2. 3 Sepatu Sepakbola.....	13
Gambar 2. 4 Deker (pelindung tulang kering)	13
Gambar 2. 5 Kaos Kaki	14
Gambar 2. 6 Sarung Tangan Kiper.....	14
Gambar 2. 7 Teknik Dribbling	17
Gambar 2. 8 Teknik Passing.....	18
Gambar 2. 9 Teknik Heading	20
Gambar 3. 2 Langkah-langkah Penelitian	30
Gambar 3. 3 T-test Agility	32
Gambar 3. 3 T-test Agility	32

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku	39
Tabel 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	41
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas.....	42
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Uji-T	43

Skripsi Yudha Januar DP Revisian

ORIGINALITY REPORT

20%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1 repository.unismabekasi.ac.id 10%
Internet Source

2 ejournal.unesa.ac.id 3%
Internet Source

3 journal.ikipgriptk.ac.id 2%
Internet Source

4 Submitted to Universitas Negeri Jakarta 2%
Student Paper

5 docplayer.info 2%
Internet Source

6 www.ejournal.stkipbbm.ac.id 2%
Internet Source