

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN*
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA USIA
10-13 TAHUN SSB PEMEO CAKUNG JAKARTA TIMUR**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Penyusunan Skripsi
Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

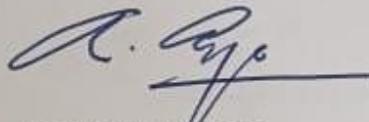
**ALFA RIZKY
41182191180018**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REAKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur”, telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Pembimbing Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Adli Azhari, M.Pd.

Mengetahui,
Dekan FKIP Unisma Bekasi



Yudi Baidianti, M.Pd.

Disahkan Oleh
Ketua Program Studi Penjaskesrek



Dr. Apta Mylsidahyu, M.Or.

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi dengan judul “Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur” telah disetujui dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 24 Mei 2023

Panitia Ujian terdiri dari :

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

(.....)

2. Sekretaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.

(.....)

3. Penguji :

3.1. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO.

(.....)

3.2. Yunita Lasma Siregar, M.Pd.

(.....)

3.3. Tatang Iskandar, M.Pd.

(.....)



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : *Perpus - PLG009 / AK 05 / E / 4 / 2023*

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : *Alfa Rizky*

NIM : *1182191180032*

Program Studi : *Penjaskesrek*

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

*Perbandingan Latihan Shuttle run dan zig-zag terhadap
kemampuan atlet Sepak bola Usia Remaja SSB Pemuda
Cakung Jakarta Timur.....*

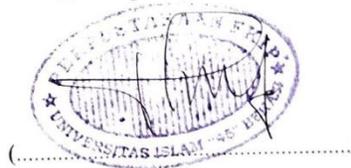
Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *32%* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *19 Mei 2023*

Mengetahui,
Kepala Program Studi

(Dr. Arta Mulyadaya M.Or)

Staf Perpustakaan FKIP



Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ALFA RIZKY

NPM : 41182191180018

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unisma Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur", dan beserta isinya benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, Oktober 2022
Yang Membuat Pernyataan



ALFA RIZKY

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

*Akan selalu ada orang baik di sekitaran kita, jika kau tak temukan, maka
jadilah salah satu di antaranya.*

*Berusahalah untuk tidak menjadi manusia yang berhasil, tapi berusahalah
untuk menjadi manusia yang berguna*

(Albert Einstein)

Skripsi Ini Ku Persembahkan Untuk :

*Kedua orang tua ku yang selalu berjuang dan memberikan yang terbaik
untukku. Dan skripsi ini juga ku persembahkan untuk Abang ku yang
bernama Febri Rahmansyah yang telah membantu saya dan ku
persembahkan untuk keluarga ku tercinta, dan Untuk Sariyatul Islamiah yang
selalu support dalam Keadaan apapun dan teman teman ku Penjas angkatan
2018 terutama kelas A yang selalu memberikan motivasi dan semangat.*

ABSTRAK

ALFA RIZKY, 41182191180018: Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.

Tujuan penelitian ini adalah 1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur. 2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur. 3) Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Populasi yang diambil oleh penulis dalam penelitian ini adalah atlet sepakbola usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *sampling* jenuh. Maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian ini adalah sebagai berikut, (1) Untuk peningkatan latihan *shuttle run* diperoleh t hitung sebesar 12.82, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1.83 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa pada peningkatan hasil latihan *shuttle run* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. (2) Sedangkan untuk peningkatan latihan *zig-zag* diperoleh t hitung sebesar 15.88, nilai tersebut lebih besar dari nilai t tabel 1.83 pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1$ sehingga hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa pada peningkatan latihan *zig-zag* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya. (3) Untuk hasil penghitungan selisih peningkatan kedua kelompok latihan diperoleh nilai t hitung sebesar 5.47, nilai tersebut lebih besar dari t tabel yang berada pada $\alpha = 0,05$ dan $dk = n_1+n_2-2$ sehingga hipotesis penelitian ditolak yang berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua jenis latihan, dimana jika dilihat dari t hitungnya maka latihan *zig-zag* lebih baik dari latihan *shuttle run*

Kata Kunci: *shuttle run*, *zig-zag*, kelincahan, sepakbola

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh latihan *Shuttle run* dan *zig-zag run* Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Usia 10-13 tahun SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Bapak Adli Azhari, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.

5. Dosen dan Tata Usaha FKIP Unisma Bekasi yang tidak dapat disebutkan satu persatu, namun tidak mengurangi rasa hormat saya
6. Tim pelatih SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur
7. Para pemain SSB Pemeo Cakung Jakarta Timur

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Maret 2023
Penulis

ALFA RIZKY

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian.....	4
E. Manfaat Penelitian.....	4
F. Definisi Operasional.....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN TEORITIS	7
A. Hakikat Sepak Bola	7
B. Kondisi Fisik	16
C. Kelincahan (<i>Agility</i>)	17
D. Metode Latihan <i>Agility</i>	19
E. Penelitian Relevan.....	25
F. Karakteristik Usia 10-13 tahun.....	23
G. Kerangka Berpikir	26
H. Hipotesis.....	27
BAB III	28
PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel	28

C. Waktu dan Tempat Penelitian	30
D. Desain dan Langkah – Langkah Penelitian	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Prosedur Analisis Data	33
BAB IV	37
HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA	37
A. Deskripsi Data	37
B. Pengujian Hipotesis	39
C. Diskusi Penemuan.....	40
BAB V.....	44
KESIMPULAN DAN SARAN	44
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran-Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
Program Latihan	48
Foto-foto Penelitian	86
SK Dosen Pembimbing	89
Surat Izin Penelitian.....	92
RIWAYAT HIDUP	93

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Skala Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45
Tabel 4.1. Hasil Penghitungan Mean, Simpangan Baku, dan Variansi	48
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji Liliefors	48
Tabel 4.3. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	49
Tabel 4.4. Hasil Penghitungan Uji t	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1. Lapangan Sepakbola	9
Gambar 2.2. Teknik <i>Passing</i> Bagian Dalam	10
Gambar 2.3. Teknik <i>Passing</i> Bagian Luar	10
Gambar 2.4. Menahan Bola Menggunakan Telapak Kaki	11
Gambar 2.5. Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	11
Gambar 2.6. Menahan Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	12
Gambar 2.7. Menahan Bola Menggunakan Dada	12
Gambar 2.8. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam	13
Gambar 2.9. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kaki Bagian Luar	13
Gambar 2.10. <i>Dribbling</i> Menggunakan Kura-kura Kaki	14
Gambar 2.11. Menyundul Bola	14
Gambar 2.12. Latihan <i>Shuttle run</i>	19
Gambar 2.13. Latihan <i>Combination Zig-zag Drill</i>	19
Gambar 2.14. <i>Dot Drill With One Foot</i>	20
Gambar 2.15. <i>Three Corner Drill</i>	21
Gambar 3.1. Desain Penelitian	27
Gambar 3.2. Bagan Langkah-langkah Penelitian	28
Gambar 3.3. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lamp. 1: Hasil Tes Awal, Akhir dan Peningkatan Kelincahan	74
Lamp. 2: Nilai X, S, dan S^2 Tes Awal	75
Lamp. 3: Nilai X, S, dan S^2 Tes Akhir.....	76
Lamp. 4: Nilai X, S, dan S^2 Peningkatan	77
Lamp. 5: Uji Kenormalan Tes Awal.....	81
Lamp. 6: Uji Kenormalan Tes Akhir	82
Lamp. 7: Uji Kenormalan Peningkatan.....	83
Lamp. 8: Uji Homogenitas (Variansi)	87
Lamp. 9: Uji distribusi t Peningkatan Kelincahan	88