

**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 :

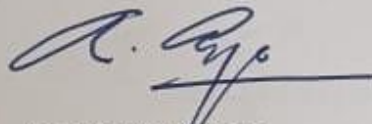
**ALFA RIZKY  
41182191180018**

**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 : ..... *Penjaskerek* .....

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

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

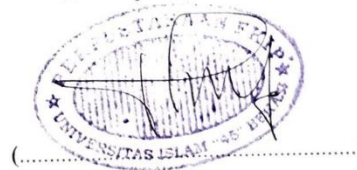
Dinyatakan **lolos** / ~~tidak lolos~~ (*coret yang tidak perlu*) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase *3,2 %* pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, *19 Mei 2023* .....

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

..... *Alfa Rizky* .....  
(*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

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I .....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
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
<b>BAB II.....</b>	<b>7</b>
<b>TINJAUAN TEORITIS .....</b>	<b>7</b>
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
<b>BAB III .....</b>	<b>28</b>
<b>PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
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
<b>BAB IV .....</b>	<b>37</b>
<b>HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA .....</b>	<b>37</b>
A. Deskripsi Data .....	37
B. Pengujian Hipotesis .....	39
C. Diskusi Penemuan.....	40
<b>BAB V.....</b>	<b>44</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>44</b>
A. Kesimpulan.....	44
B. Saran-Saran .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>Program Latihan .....</b>	<b>48</b>
<b>Foto-foto Penelitian .....</b>	<b>86</b>
<b>SK Dosen Pembimbing .....</b>	<b>89</b>
<b>Surat Izin Penelitian.....</b>	<b>92</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>93</b>

## 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