

**PENGARUH METODE LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL*
TERHADAP KELINCAHAN PADA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP AL-MUSLIM**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sastra Satu
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh :

ALFIAN MUHAMAD NUARIE

41182191200089

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

2024

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA
DI SMP AL-MUSLIM

Oleh:

Alfian Muhamad Nuarie

41182191200089
Telah Disetujui Oleh :

Pembimbing



Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Bekasi 17 Juli 2024

Mengetahui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH METODE LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP

KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA

DI SMP AL-MUSLIM

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Alfian Muhamad Nuarie

41182191200089

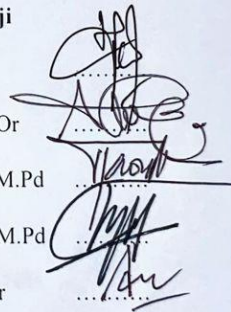
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 24 Juli 2024

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

| | |
|------------|-------------------------------|
| Ketua | : Yudi Budianti, M.Pd |
| Sekretaris | : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or |
| Anggota | : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd |
| Anggota | : Dr. Alfredo Do Carmo, M.Pd |
| Anggota | : Andini Dwi Intani, M.Or |



Bekasi, 24 Juli 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd
NIK : 0424017102

SK PEMBIMBING



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
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 KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 138.a/ UNISMA.FKIP/ KD / V / 2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Memimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/N/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Azi Faiz Ridlo, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Alfian Muhamad Nuarie**
NPM : 41182191200089

Pengaruh Metode Latihan Combination Zig-Zag Drill Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al-Muslim

- Kedua** : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2024/2025**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : 31 Mei 2024

Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.

1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

FREKUENSI BIMBINGAN



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Alfian Muhammad Nuarie
 NPM : 41182191200089
 Program Studi : PJKR
 Judul : Pengaruh Metode Lathan Combination Zig-Zag Drill Terhadap
Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp
Al - Musim
 Pembimbing : Azi Faiz Ridlo. M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|---|--------------------|
| 1. | 31/5/24 | Bab I tambah teori sepakbola | <i>[Signature]</i> |
| 2. | 3/6/24 | Bab I . teori zig zag drill | <i>[Signature]</i> |
| 3. | 4/6/24 | Bab II . Paraf tabel latihan | <i>[Signature]</i> |
| 4. | 5/6/24 | Bab II . Tambah sumber referensi dan mendefes . | <i>[Signature]</i> |
| 5. | 7/6/24 | Bab III Desain penelitian cari referensi | <i>[Signature]</i> |
| 6. | 10/6/24 | Bab III lanjut penelitian | <i>[Signature]</i> |
| 7. | 12/6/24 | Bab III . Tambah program latihan | <i>[Signature]</i> |
| 8. | 15/7/24 | Bab IV . Revisi sesi latihan | <i>[Signature]</i> |

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Alfian Muhamad Nuarie
NPM : 41182191200089
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh *combinatioan zig-zag drill* Terhadap Kelincahan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Al-muslim Pada Cabang Olahraga Sepakbola" 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, 17 Juli 2024

Yang membuat pernyataan,



Alfian Muhamad Nuarie

MOTO DAN PERSEMBAHKAN

MOTO

“Tuhan Selalu Punya Rencana Yang Baik Untukmu, Punya Tempat Yang Baik Untukmu, Jika Satu Mimpimu Tidak Terwujud, Akan Selalu Ada Mimpi Lain Yang Pasti Terwujud”

PERSEMBAHKAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya Bapak Namin Suhendar dan Ibu Sanah, Adik saya Nayla Oktaviani, serta teman-teman seperjuangan saya dari Pararel 2 (Physical Attack) angkatan 2020 yang senantiasa mendorong dan memberikan support untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.

ABSTRAK

Alfian Muhamad Nuarie 41182191200089: “Pengaruh Metode Latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al-Muslim Tambun Selatan ” Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pengaruh Metode Latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al-Muslim Metode Penelitian Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Adalah Eksperimen Dengan Desain *One-Group Pretest-Posttest*. Populasi Yang Digunakan Pada Penelitian Ini Yaitu Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Al-Muslim Tambun Selatan Dengan Metode *Purposive Sampling*, Diperoleh Hasil Dengan Jumlah 18 Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Smp Al-Muslim Tambun Selatan. Berdasarkan Nilai Hasil Data Yang Diperoleh Menunjukkan Hasil Rata-Rata *Pretest* 17,12 Dan Hasil *Posttest* 15,3 Dan Untuk Selisih Hasil Tes Yaitu Sebesar 1,66. Hasil Penelitian Ini Menunjukkan Bahwa Adanya Pengaruh Yang Signifikan Dari Pengaruh Metode Latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Al-Muslim Tambun Selatan.

Kata Kunci: *Combination Zig-Zag Drill*, Kelincahan, Sepak Bola

ABSTRACT

Alfian Muhamad Nuarie 41182191200089: "The Effect Of The Combination Zig-Zag Drill Method On Agility In Football Extracurricular Participants At Al-Muslim Junior High School Tambun Selatan" Thesis Of The Physical Education Study Program, Faculty Of Teacher Training And Education, Islamic University "45" Bekasi. This Study Aims To Determine The Influence Of The Combination Zig-Zag Drill Training Method On Football Extracurricular Agility In Al-Muslim Junior High School The Research Method Used In This Study Is An Experiment With A One-Group Pretest-Posttest Design. The Population Used In This Study Was The Extracurricular Football Participants Of Al-Muslim Junior High School Tambun Selatan With The Purposive Sampling Method, The Results Were Obtained With A Total Of 18 Students In The Extracurricular Football Of Al-Muslim Junior High School Tambun Selatan. Based On The Value Of The Data Obtained Results, The Average Result Of The Pretest Was 17.12 And The Posttest Result Was 15.3 And The Difference In Test Results Was 1.66. The Results Of This Study Show That ...

Keywords: *Combination Zig-Zag Drill, Agility, Football*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada ALLAH SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “PENGARUH METODE LATIHAN COMBINATION ZIG-ZAG DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA DI SMP AL-MUSLIM”

Dalam penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu perkenankanlah saya untuk mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Bapak Azi Faiz Ridlo, M.Pd Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak Tatang Iskandar, M. Pd Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
6. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.

7. Kedua orangtua Bapak Namin Suhendar dan Ibu Sanah Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya melamgitkan DOA baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.
8. Kepala Sekolah beserta Bapak Ibu Guru SMP AL-Muslim Tambun Selatan yang telah memberikan penulis izin untuk melaksanakan penelitian.
9. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi PJKR yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
11. Kepada Nemi, yang menjadi salah satu penyemangat kerana selalu menemani dan menjadi support sytem penulis. Terima kasih telah mendengarkan keluh kesah penulis, berkontribusi dalam skripsi ini, memberikan dukungan, serta semangat hingga penyusunan skripsi ini selesai.
12. My Best Patner Surya Saputra, S.Kom, terimakasih atas segala bantuan, waktu, support yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini.
13. Terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih kepada diri saya sendiri Alfian Muhamad Nuarie yang kuat melewati segala lika-liku yang terjadi. Saya bangga pada diri saya sendiri.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang Pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 17 Juli 2024

Alfian Muhamad Nuarie

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING..... | i |
| LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI..... | ii |
| LEMBAR PERNYATAAN..... | iii |
| MOTO DAN PERSEMBAHKAN..... | iv |
| ABSTRAK..... | v |
| KATA PENGANTAR | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xii |
| DAFTAR GAMBAR | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xiv |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Batasan dan Rumusan Masalah..... | 3 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 4 |
| D. Manfaat Penelitian..... | 5 |
| E. Definisi Operasional..... | 5 |

| | |
|---|-----------|
| BAB II TINJAUAN TEORITIS | 9 |
| A. Kerangka Teori..... | 9 |
| B. Penelitian Yang Relevan | 31 |
| C. Hipotesis..... | 37 |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN..... | 39 |
| A. Metode Penelitian..... | 39 |
| B. Populasi Dan Sampel..... | 39 |
| C. Tempat Dan Waktu Penelitian..... | 40 |
| D. Desain Dan Instrument Penelitian | 41 |
| E. Prosedur Analisis Data | 44 |
| BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA | 47 |
| A. Deskripsi Data | 47 |
| B. Hasil Penelitian..... | 48 |
| C. Pembahasan | 51 |
| BAB V SIMPULAN SARAN | 52 |
| A. Simpulan..... | 52 |
| B. Saran..... | 52 |

DAFTAR PUSTAKA..... 53

LAMPIRAN 56

DAFTAR TABEL

| | |
|---|----|
| Table 4. 1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku..... | 48 |
| Table 4. 2 Uji Normalitas Menggunakan Liliefors | 49 |
| Table 4. 3 Uji Homogenitas | 50 |
| Table 4. 4 Uji Hipotesis..... | 50 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 2. 1 Teknik Passing | 14 |
| Gambar 2. 2 Teknik Menahan Bola (control) | 15 |
| Gambar 2. 3 Teknik Menggiring Bola (dribbling)..... | 17 |
| Gambar 2. 4 Teknik Menendang Bola (Shooting) | 18 |
| Gambar 2. 5 Teknik Menyundul Bola | 19 |
| Gambar 2. 6 Lapangan | 21 |
| Gambar 2. 7 Bola | 21 |
| Gambar 2. 8 Gawang Sepak Bola sumber | 23 |
| Gambar 2. 9 Combination Zig-Zag Drill | 27 |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian..... | 44 |
| Gambar 3. 2 illionis Agility test | 43 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1 Data Mentah Hasil Penelitian | 55 |
| Lampiran 2 Mean, Standar Deviasi Dan Varian | 57 |
| Lampiran 3 Uji Normalitas Liliefors..... | 60 |
| Lampiran 3 Uji Homogenitas | 62 |
| Lampiran 5 Uji Hipotesis | 64 |
| Lampiran 6 Normalitas Tabel Z..... | 65 |
| Lampiran 7 Uji Normalitas (Tabel L) | 66 |
| Lampiran 8 Tabel Uji Homogenitas (Tabel F)..... | 67 |
| Lampiran 9 Program Latihan | 69 |
| Lampiran 10 SK Bimbingan | 85 |
| Lampiran 11 Surat Penelitian..... | 86 |
| Lampiran 12 Surat Telah Melaksanakan Penelitian..... | 87 |
| Lampiran 13 Surat Telah Melaksanakan Penelitian..... | 88 |
| Lampiran 14 Dokumentasi | 90 |
| Lampiran 15 Daftar Riwayat Hidup..... | 94 |

BUKTI BEBAS PLAGIARISME



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_PLS039/AK.05/E/UK/2024

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

Nama : AIFIAN MUHAMAD NUARIE
NPM : 4118219120089
Program Studi : PjKR

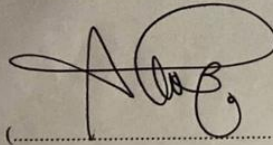
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Metode Latihan Combination Zig-Zag Drill Terhadap Keincaran Peserta Ekstrakuler Sepak Bola Di Smp Al-Musim

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 25% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 18 Juli 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

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