

**PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMK GELORA BEKASI**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Meraih Gelar Sarjana  
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



Oleh:

**MUHAMMAD ARIEF HIDAYATTULLAH**  
**41182191200044**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI  
2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMK GELORA BEKASI

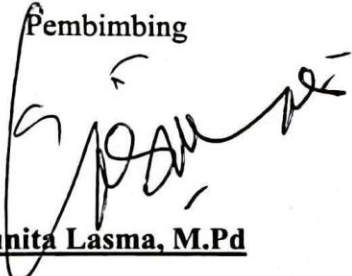
Oleh:

**MUHAMMAD ARIEF HIDAYATTULLAH**

41182191200044

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

  
**Yunita Lasma, M.Pd**

Bekasi, 31 Januari 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR  
FKIP UNISMA Bekasi



**Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd**

NIK: 45102072018005

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi

PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP  
KELINCAHAN PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMK GELORA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**MUHAMMAD ARIEF HIDAYATTULLAH**  
41182191200044

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 31 Januari 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

### Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd  
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd  
Penguji 1 : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.pd  
Penguji 2 : Mia Kusumawati, M.Pd  
Penguji 3 : Dani Nur Riyadi, M.Pd

()  
()  
()  
()  
()

Bekasi, 31 Januari 2025  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Islam 45 Bekasi



  
**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**  
NIK: 45101022012015



**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 : 024.b' UNISMA.FKIP/ KD / X / 2024

TENTANG  
PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 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 Nornor 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/V/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

**M E M U T U S K A N**

- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Yunita Lasma, M.Pd**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi  
Nama : **Muhammad Arief Hidayattullah**  
NPM : 41182191200044

*Pengaruh Latihan Combination Zig-Zag Drill Terhadap Kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Gelora Bekasi*

- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap 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 : 15 Oktober 2024

  
**Yudi Budianti, M.Pd**

Dekan

Tembusan : Yth.

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



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

Nama Mahasiswa : Muhammad Arief Tedavattullah  
NPM : 41182191200044  
Program Studi : PJKE  
Judul : Pengaruh Latihan combination Zig-zag Drive Terhadap Kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Gajira Bekasi  
Pembimbing : Vunita Lasma M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan                                             | Paraf Pembimbing   |
|----|-------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1  | 15 oktober        | Susun Bab I - III sesuai pedoman                            | <i>[Signature]</i> |
| 2  | 17 oktober        | Pelajari instrumen tes                                      | <i>[Signature]</i> |
| 3  | 20 oktober        | Koordinasi dgn pihak sekolah                                | <i>[Signature]</i> |
| 4  | 23 oktober        | Susun Surat " Surat penelitian                              | <i>[Signature]</i> |
| 5  | 28 oktober        | Koordinasi dgn subjek penelitian                            | <i>[Signature]</i> |
| 6  | 2 oktober         | Laporan Surat kesediaan                                     | <i>[Signature]</i> |
| 7  | 6 oktober         | Siapkan tim & alat v penelitian                             | <i>[Signature]</i> |
| 8  | 13 November       | Pelajari <del>bagi</del> <sup>bagi</sup> penelitian latihan | <i>[Signature]</i> |

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan    | Paraf Pembimbing   |
|----|-------------------|--------------------|--------------------|
| 9  | 15 NOV            | ACC penelitian     | <i>[Signature]</i> |
| 10 | 29 Desember       | Susun Bab I - V    | <i>[Signature]</i> |
| 11 | 3 Januari         | Lengkapi lampiran" | <i>[Signature]</i> |
| 12 | 6 Januari         | siapkan form 02    | <i>[Signature]</i> |
| 13 | 10 Januari        | ACC skrang         | <i>[Signature]</i> |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |
|    |                   |                    |                    |

Bekasi, 19 Januari 2025  
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskekrek

*[Signature]*  
M. Arif Nur Hafid M.Pd.

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tanga dibawah ini

Nama : Muhammad Arief Hidayattullah

Nomor Pokok Mahasiswa : 41182191200044

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Combination Zig-Zag Drill* Terhadap Kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMK Gelora Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, peencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karna hubungan material maupun non material, ataupun segala kemungkinanlain yang pada hakekatnya bukan karya saya secara orsinil dan outentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan saksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik institusi ini.

Bekasi, 31 Januari 2025

Yang membuat pernyataan



Muhammad Arief Hidayattullah

## ABSTRAK

**MUHAMMAD ARIEF HIDAYATTULLAH 41182191200044** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Combination Zig-Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan anggota ekstrakurikuler futsal di SMK Gelora Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* pada satu kelompok. Sampel penelitian terdiri dari 15 siswa laki-laki yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Pengukuran kelincahan dilakukan menggunakan *Illinois Agility Test* sebelum dan setelah intervensi selama satu bulan.

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kelincahan peserta, dengan rata-rata waktu yang berkurang dari 24,09 detik pada *pre-test* menjadi 18,96 detik pada *post-test*. Uji normalitas Liliefors dan uji homogenitas varians menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dan homogenitas. Selanjutnya, uji-t menghasilkan nilai T hitung sebesar 28,5, yang jauh melebihi T tabel 1,761, sehingga membuktikan bahwa latihan *Combination Zig-Zag Drill* efektif dalam meningkatkan kelincahan.

Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa latihan yang berfokus pada perubahan arah cepat, seperti *Combination Zig-Zag Drill*, berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan performa atlet dalam olahraga yang membutuhkan pergerakan dinamis. Oleh karena itu, metode ini dapat direkomendasikan sebagai strategi pelatihan yang efektif bagi pelatih dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal, khususnya di lingkungan sekolah.

Kata Kunci: *combination zig-zag drill*, kelincahan, futsal, *illionis agility test*

## ABSTRACT

**MUHAMMAD ARIEF HIDAYATTULLAH 41182191200044** *This research aims to evaluate the effect of the Combination Zig-Zag Drill training on the improvement of agility among the futsal extracurricular members at SMK Gelora Bekasi. The research method used is an experiment with a pre-test and post-test design on a single group. The research sample consisted of 15 male students who were members of the futsal extracurricular, selected using purposive sampling technique. Agility data were measured using the Illinois Agility Test before and after a one-month intervention.*

*The analysis results show that the average agility score of the participants significantly increased from 24.09 seconds in the pre-test to 18.96 seconds in the post-test. The Liliefors normality test and variance homogeneity test indicate that the data meet the assumptions of normal distribution and homogeneity. The t-test conducted showed significant results with a calculated T of 28.5 > table T of 1.761, indicating that the Combination Zig-Zag Drill exercise is effective in improving agility.*

*This study concludes that the Combination Zig-Zag Drill training method can be used as an effective alternative to improve agility in futsal players, particularly in a school environment. The implications of this research include recommendations for coaches to develop more varied and intensive training programs to maximize player performance.*

*Keywords: combination zig-zag drill, agility, futsal, Illinois agility test*

## KATA PENGANTAR

Dengan rasa syukur kepada Allah SWT, penulis berterima kasih atas kesempatan yang diberikan untuk menyelesaikan skripsi berjudul “PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA ANGGOTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMK GELORA BEKASI”.

Penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan di Universitas Islam 45 Bekasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi. Persiapan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Yunita Lasma, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Bapak dan Ibu Dosen beserta staf Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45 Bekasi.

6. Bapak Kandi dan Almh Ibu Sa'anih selaku kedua orang tua, serta Kakak saya yang selalu memberikan saya semangat.
7. Pasangan, sahabat, teman-teman yang selalu memberikan dukungan
8. Serta beberapa pihak terkait yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Demikianlah skripsi ini disusun atas dasar upaya serta dedikasi penulis dalam mengeksplorasi dan mendalami pengetahuan tentang topik yang dipilih.

Demikian skripsi ini disusun, semoga bermanfaat bagi para pembacanya.

Bekasi, 24 Desember 2024

Muhammad Arief Hidayattullah

## DAFTAR ISI

|                                          | Halaman |
|------------------------------------------|---------|
| HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING .....     | ii      |
| HALAMAN PENGESAHAN.....                  | iii     |
| LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....         | iv      |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....              | v       |
| ABSTRAK .....                            | vi      |
| ABSTRACT.....                            | vii     |
| KATA PENGANTAR.....                      | viii    |
| DAFTAR ISI .....                         | x       |
| 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.....               | 4       |
| E. Definisi Oprasional.....              | 5       |
| BAB II LANDASAN TEORI .....              | 7       |
| A. Kerangka Teori .....                  | 7       |
| B. Penelitian Yang Relevan .....         | 17      |
| C. Kerangka Berpikir .....               | 21      |
| D. Hipotesis .....                       | 22      |
| BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....        | 23      |
| A. Metode Penelitian .....               | 23      |
| B. Populasi dan Sampel.....              | 24      |
| C. Tempat dan Waktu Penelitian .....     | 25      |
| D. Desain dan Instrumen Penelitian ..... | 26      |
| E. Prosedur Analisis Data.....           | 29      |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... | 34 |
| A.    Deskripsi Data .....                   | 34 |
| B.    Hasil Penelitian.....                  | 36 |
| C.    Uji Hipotesis .....                    | 38 |
| D.    Pembahasan .....                       | 38 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....              | 40 |
| A.    Kesimpulan.....                        | 40 |
| B.    Saran .....                            | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 42 |
| LAMPIRAN.....                                | 46 |

## DAFTAR TABEL

|                                                       | Halaman |
|-------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....                    | 20      |
| Tabel 4. 1 Deskripsi Hasil Ilionis Agility Test ..... | 35      |
| Tabel 4. 2 Uji Normalitas Liliefors .....             | 36      |
| Tabel 4. 3 Uji Homogenitas Data .....                 | 37      |
| Tabel 4. 4 Uji Hipotesis.....                         | 38      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                               | Halaman |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2. 1 Passing.....                                                      | 8       |
| Gambar 2. 2 Control.....                                                      | 9       |
| Gambar 2. 3 Dribling .....                                                    | 10      |
| Gambar 2. 4 Shooting .....                                                    | 10      |
| Gambar 2. 5 Combination Zig-Zag Drill .....                                   | 16      |
| Gambar 3. 1 Desain Penelitian Eksperimen.....                                 | 26      |
| Gambar 3. 2 Langkah-Langkah Penelitian.....                                   | 27      |
| Gambar 3. 3 Ilionis Agility Test .....                                        | 29      |
| Gambar 3. 4 Data Normatif Ilionis Agility Test dengan Satuan dalam Detik..... | 29      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                               | Halaman |
|---------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. 1 Data Mentah Hasil Penelitian .....              | 46      |
| Lampiran 1. 2 Jumlah, Mean, Standar Deviasi, dan Varian ..... | 47      |
| Lampiran 1. 3 Uji Normalitas Liliefors.....                   | 49      |
| Lampiran 1. 4 Uji Homogenitas.....                            | 51      |
| Lampiran 1. 5 Uji Hipotesis .....                             | 52      |
| Lampiran 1. 6 Tabel Uji Normalitas Liliefors.....             | 53      |
| Lampiran 1. 7 Tabel Nilai Distribusi F .....                  | 54      |
| Lampiran 1. 8 Tabel Uji Hipotesis .....                       | 55      |
| Lampiran 1. 9 Program Latihan .....                           | 56      |
| Lampiran 1. 10 SK Pembimbing.....                             | 71      |
| Lampiran 1. 11 Surat Izin Permohonan Penelitian .....         | 72      |
| Lampiran 1. 12 Surat Pernyataan Kesiapan Sampel .....         | 73      |
| Lampiran 1. 13 Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian ..... | 74      |
| Lampiran 1. 14 Frekuensi Bimbingan.....                       | 75      |
| Lampiran 1. 15 Dokumentasi Penelitian.....                    | 77      |
| Lampiran 1. 16 Daftar Riwayat Hidup.....                      | 80      |



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-PL6008/AK.05/E/V/2025

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

Nama : Muhammad Arief Hidayattullah  
NPM : 41182191200044  
Program Studi : PJKR

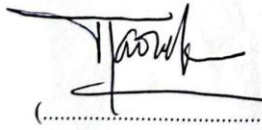
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Combination Zig-Zag Drill Terhadap  
kelincahan Pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal Di SMK  
Gelora Bekasi

Dinyatakan lolos / tidak lolos (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji  
turnitin dengan persentase 29.9% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun.  
Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 17 Jan 2025

Mengetahui,  
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP  
()

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