

**PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SDN JATISAMPURNA 10 KOTA BEKASI**

SKRIPSI

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



Oleh :

GILANG RAHMAN FADLAN

41182191210001

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

2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SDN JATISAMPURNA 10 KOTA BEKASI**

Oleh :

GILANG RAHMAN FADLAN

41182191210001

Telah Di setujui oleh:

Pembimbing



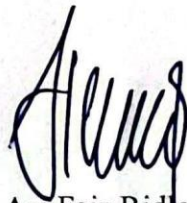
Dani Nur Riyadi, M.Pd

Bekasi, 16 Juli 2025

Menyetujui

Plt. Ketua Program Studi PJKR FKIP

UNISMA Bekasi



Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

NIK.45118082015014

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *Z-PATTERN RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
SDN JATISAMPURNA 10 KOTA BEKASI

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

GILANG RAHMAN FADLAN
41182191210001

Telah dipertahankan di depan dewan penguji :

Pada tanggal 16 Juli 2025

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

Sekretaris : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd

Penguji 1 : Dr. Dindin Abidin, M.Si

Penguji 2 : Dr. Elly Diana Mamesah, M.Pd

Penguji 3 : Asep Setiawan, M.Pd

()
()
()
()
()

24/7/25

Bekasi, 16 Juli 2025

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45 Bekasi



Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd

NIK: 45101022012015



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) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : L.0085/UNISMA.FKIP/KD/V/2025

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

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan skripsi.
- 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/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan dan Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
- Memperhatikan** : 1. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
2. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dani Nur Riyadi, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Gilang Rahman Fadlan

NPM : 41182191210001

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Z-Pattern Run Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi*

Kedua : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Genap T.A 2024/2025 sampai dengan semester Ganjil T.A 2025/2026**

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 mestinya.

Ditetapkan : Bekasi
Tanggal, 6 Mei 2025



Yudi Budianti, M.Pd
Dekan

Tembusan :

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



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

Nama Mahasiswa : Gilang Rahman Fadlan
NPM : 41182191210001
Program Studi : PJKE
Judul : Pengaruh Latihan 2 - Pattern Run
Terhadap Kelelahan pada Siswa
Ekstrakurikuler Sepakbola SDN
Jati Sampurna 10 Kota Bekasi
Pembimbing : Dani Nur Rizadi, M.Pd

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	15 April 2025	Menyusun BAB I	
2	21 April 2025	Menyusun BAB II	
3	24 April 2025	Menyusun BAB III	
4	30 April 2025	Menyusun Instrumen Penelitian	
5	03 Mei 2025	Menyusun Program Latihan (Treatment) Penelitian	
6	05 Mei 2025	ACC Sempurna	
7	16 Mei 2025	Konsultasi Revisi Seminar Proposal	
8	17 Mei 2025	Revisi Program Latihan	

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
9	23 Mei 2025	Pembahasan Program Latihan	
10	24 Mei 2025	Lanjut Penelitian	
11	01 Juli 2025	Lanjut BAB IV	
12	02 Juli 2025	Lanjut BAB IV dan V	
13	05 Juli 2025	Lengkapi Lampiran	
14	07 Juli 2025	ACC SIPANG	

Bekasi, 07 Juli 2025
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. AZI FARIZ RIDWAN, M.Pd.

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gilang Rahman Fadlan
NPM : 41182191210001
Fakultas : Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Perguruan Tinggi : Universitas Islam 45 Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "**Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Dengan ini saya menyatakan bahwa seluruh isi dari karya ini merupakan hasil karya orisinal saya sendiri dan tidak mengandung unsur plagiarisme dari karya pihak manapun. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat pelanggaran terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi dan tanggung jawab sesuai ketentuan yang berlaku

Bekasi, 16 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Gilang Rahman Fadlan

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Berikan yang terbaik dalam setiap kesempatan dan selalu bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhan”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat saya persembahkan kepada kedua orang tua saya, Bapak Anda Sugiana dan Ibu Ibah, atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan yang tiada henti. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada rekan-rekan seperjuangan dari kelas Paralel 1 angkatan 2021 yang telah memberikan semangat, motivasi, serta masukan selama proses penyusunan skripsi ini.

ABSTRAK

Gilang Rahman Fadlan, 41182191210001, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Z-Pattern Run Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan Z-pattern run terhadap peningkatan kelincahan pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas 4, 5, dan 6 yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola, dengan jumlah total sebanyak 25 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Berdasarkan uji hipotesis terhadap variabel terikat X dan Y yang diperoleh melalui hasil *Zig-Zag Test*, korelasi penelitian ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (23,39) > t_{tabel} (2,064)$. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan *Z-Pattern Run* dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola, terutama di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih beragam dan intensif guna mengoptimalkan performa pemain

Kata Kunci : Z Pattern Run, kelincahan, sepakbola

Abstract

Gilang Rahman Fadlan, 41182191210001, *this thesis entitled “The effect of Z-Pattern Run training on agility in football extracurricular students of SDN Jatisampurna 10 Bekasi city. Thesis, Faculty Of Teacher Training And Education Islamic University” 45 " Bekasi.*

This study aims to assess the effect of Z-pattern run training method to increase agility in students who participate in football extracurricular activities at SDN Jatisampurna 10 Bekasi city. The approach used in this study is the experimental method with the design of one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 4th, 5th, and 6th grade students who were involved in football extracurricular activities, with a total number of 25 people. The sampling technique used is total sampling, so that all members of the population used as a sample of research.

Based on the hypothesis test of the dependent variables X and Y obtained through the Zig-Zag Test, the correlation of this study is supported by the results of the t test which shows that the value of t count (23.39) > t table (2.064). This study concluded that the Z-Pattern Run training method can be an effective alternative in improving the agility of football players, especially in the school environment. The results of this study also provide recommendations for coaches to design a more diverse and intensive training program to optimize player performance.

Keywords : Z Pattern Run, agility, Football

KATA PENGANTAR

Penulis menyampaikan puji dan syukur ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas limpahan rahmat, hidayah, serta karunia-Nya, yang telah memungkinkan terselesaikannya penyusunan skripsi dengan judul” Pengaruh Latihan *Z-Pattern Run* Terhadap Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi”

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si. Selaku Rektor Universitas Islam 45 Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti., 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. Bapak Dani Nur Riyadi, M.Pd. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd.,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 Anda Sugiana dan Ibu Ibah Selaku Orang Tua yang sangat saya banggakan karena tiada hentinya mendoakan baiknya serta memberikan dukungan dalam memperjuangkan masa depan dan kebahagiaan putranya.
8. Kepala Sekolah beserta Bapak Ibu Guru SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi yang telah memberikan penulis izin untuk melaksanakan penelitian
9. Rekan- rekan Mahasiswa Program Studi PJKR Angkatan 2021 yang telah memberikan banyak masukan, arahan, serta dukungan.

10. Sahabat kelas Pararel 1 angkatan 2021 Program Studi PJKR Angkatan 2021 yang telah memberikan semangat dan dukungan.
11. My Best Patner Satria Wibowo, Ilham Yusup, Abdul Majied, Denada Wulandari, Elang Cakra, Rama Maulana, Edwin Alamsyah, Bagus Dwi Nicholas, Sukarna, Narya, Aman Setiawan, Andri Rizki, Rahman, Eri Aurian, Agung Panca, Willy Gunawan terimakasih atas segala bantuan, waktu, support yang diberikan kepada penulis disaat masa sulit mengerjakan skripsi ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih mengandung sejumlah kekurangan dan ketidaksempurnaan. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis membuka diri terhadap segala bentuk kritik dan saran sebagai upaya perbaikan dan penyempurnaan di masa mendatang, sehingga karya ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan bagi pengembangan ilmu pendidikan serta penerapannya secara praktis di lapangan, dan terus dapat dikembangkan secara berkelanjutan.

Bekasi, 16 Juli 2025

Gilang Rahman Fadlan

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL	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	8
A. Kerangka Teori.....	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	28
C. Kerangka Berpikir	35

D. Hipotesis.....	35
E. Profil Sekolah SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi	36
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	42
A. Metode Penelitian.....	42
B. Populasi dan Sampel	42
C. Waktu dan Tempat Penelitian	43
D. Desain dan Instrumen Penelitian.....	44
F. Prosedur Analisis Data.....	48
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Hasil Penelitian	52
C. Pembahasan.....	55
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Sepak Bola.....	14
Gambar 2. 2 Teknik mengoper bola (<i>Passing</i>)	16
Gambar 2. 3 Teknik Menahan Bola (<i>Control</i>)	17
Gambar 2. 4 Teknik Membawa Bola (<i>Dribbling</i>).....	18
Gambar 2. 5 Teknik Menendang Bola (<i>Shooting</i>)	20
Gambar 2. 6 Teknik Menyundul Bola (<i>Heading</i>)	20
Gambar 2. 7 Latihan <i>Z-Pattern Run</i>	28
Gambar 2. 8 Kerangka Berpikir	35
Gambar 3. 1 Langkah-langkah Penelitian	45
Gambar 3. 2 <i>Zig Zag Test</i>	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Yang Relevan.....	32
Tabel 2. 2 Data Guru SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi.	38
Tabel 2. 3 Data Jumlah Siswa SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi Tahun 2025 ...	40
Tabel 2. 4 Data Ruangan SDN Jatisampurna 10 Kota Bekasi Tahun 2025.....	41
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	44
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku.....	52
Tabel 4. 2 Hasil perhitungan uji normalitas liliefors dari tiap distribusi	53
Tabel 4. 3 hasil perhitungan homogenitas dari tes awal dan tes akhir	54
Tabel 4. 4 Hasil Pengujian Signifikasi	55



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. PL6010/AK.05/E/VII/2025

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

Nama : Guang Rahman Fadlan
NPM : 41182191210001
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan 2-Pattern Run Terhadap
Kelincahan Pada Siswa Ekstrakurikuler
Sepakbola SDN Jatisampurna 9 10 Kota Bekasi

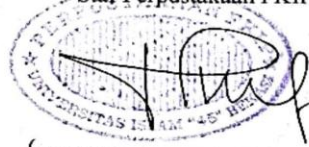
Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 32% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 7 Juli 2025

Mengetahui,
Kepala Program Studi


Dr. AZI FARIZ RIDWAN, M.Pd.

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

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