

**PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SDN CILINCING 03**

SKRIPSI

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



Disusun Oleh:

**MUHAMAD ELDIKA
NPM: 41182191200116**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

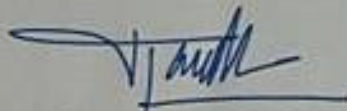
SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN CILINCING 03**

Oleh
MUHAMAD ELDIKA
41182191200116

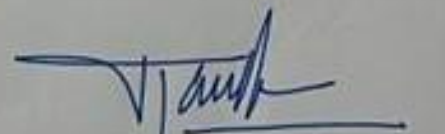
Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Tanggal 29 Januari 2026

Mengetahui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK. 45102072018005

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *BUTTERFLY DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN CILINCING 03**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhamad Eldika

41182191200116

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Anggota : Prof. Dr. Bujang, M. Si.

Anggota : Dr. Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Anggota : Dr. Andini Dwi Intani, M.Or.

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd.

NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMAD ELDIKA

NPM : 41182191200116

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Butterfly Drill Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, Januari 2026
Saya Yang Menyatakan



MUHAMAD ELDIKA

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Tidak ada jalan pintas untuk untuk mencapai impian, tetapi jika kita bertekad,
tak ada yang tidak mungkin.”

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tuaku yang selalu memberikan dukungan moril, kepercayaan maupun materi serta do'a dan motivasi untuk anak mu ini. terimakasih untuk pengertian dan kesabaran mu selama ini.

ABSTRAK

MUHAMAD ELDIKA, 41182191200116: Pengaruh Latihan *Butterfly Drill* Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *butterfly drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SDN Cilincing 03. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SDN Cilincing 03, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SDN Cilincing 03 yang berjumlah 40 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan ciri dan kriteria tertentu, maka didapatkan sampel sebanyak 20 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa nilai signifikansi tes awal dan akhir sebesar 0.000, nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *butterfly drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SDN Cilincing 03.

Kata Kunci: latihan, *butterfly drill*, kelincahan, futsal

ABSTRACT

MUHAMAD ELDIKA, 41182191200116: *The Effect of Butterfly Drill Training on the Agility of Futsal Extracurricular Participants at SDN Cilincing 03. Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Physical Education and Recreation Study Program, Islamic University 45.*

The purpose of this study was to determine whether butterfly drill training had an effect on the agility of futsal extracurricular participants at SDN Cilincing 03. The research method used in this study was experimental. This research was conducted at SDN Cilincing 03, and the population of this study was 40 futsal extracurricular participants at SDN Cilincing 03. For the sampling technique and sample size, purposive sampling was used based on certain characteristics and criteria, resulting in a sample of 20 people. For data analysis, the author used normality, homogeneity, and t-significance tests. Based on the results of the study, it was found that the significance value of the initial and final tests was 0.000, which was less than 0.05. The conclusion of this study is that there is a significant effect of butterfly drill training on the agility of futsal extracurricular participants at SDN Cilincing 03.

Keywords: *training, butterfly drill, agility, futsal*

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 *Butterfly Drill* Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03” 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 Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Islam 45, sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Islam 45 yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Kepala Sekolah SDN Cilincing 03
6. Siswa peserta ekstrakurikuler futsal SDN Cilincing 03
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

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, Januari 2026
Penulis

MUHAMAD ELDIKA

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan dan Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
A. Kerangka Teori.....	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Pengertian <i>Butterfly Drill</i>	14
3. Hakikat Kondisi Fisik	16

4. Hakikat Kelincahan	25
5. Hakikat Futsal	30
6. Teknik Dasar Futsal	34
B. Penelitian Yang Relevan	42
C. Kerangka Berpikir	44
D. Hipotesis	45
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	47
A. Metode Penelitian	47
B. Populasi dan Sampel	48
C. Waktu dan Tempat Penelitian	49
D. Desain, Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian	50
E. Teknik Analisis Data	53
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISA DATA.....	55
A. Deskripsi Data.....	55
B. Pengujian Hipotesis	57
C. Diskusi Penemuan	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran-Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Hasil Observasi Lapangan	3
Tabel 2.1. Penelitian Terdahulu	34
Tabel 3.1. Skala Tes <i>Illinois Agility Run</i>	43
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik	45
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	46
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	46
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Grafik Hasil Observasi Awal Kelincahan	4
Gambar 2.1. Lapangan Futsal	10
Gambar 2.2. Area Pergantian Pemain Dan Bangku Cadangan Pemain.....	10
Gambar 2.3. Dimensi Gawang Futsal	11
Gambar 2.4. Area Penalti Lapangan Futsal	11
Gambar 2.5. Bola Futsal Standar FIFA.....	12
Gambar 2.6. Teknik <i>Passing</i> Bola Bagian Dalam	15
Gambar 2.7. Teknik Kontrol Bola Dalam Permainan Futsal	16
Gambar 2.8. Teknik Mengumpan Bola Lambung	17
Gambar 2.9. Teknik <i>Dribbling</i> Futsal	18
Gambar 2.10. Teknik <i>Shooting</i> Futsal	20
Gambar 2.11. Bentuk Latihan <i>Butterfly Drill</i>	32
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	41
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	41
Gambar 3.3. Tes <i>Illinois Agility Run</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Perencanaan Program Latihan	55
Lampiran 2 Deskriptif Statistik.....	70
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	71
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas	72
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample t Test	73
Lampiran 6 Foto Penelitian	74
Lampiran 7 SK Dosen Pembimbing	80
Lampiran 8 Surat Izin Penelitian	81
Lampiran 9 Surat Balasan Penelitian	82
Lampiran 10 Frekuensi Bimbingan	83
Lampiran 11 Surat Bukti Bebas Plagiarisme	85