

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Arikunto, S. (2019). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arti kata lincah - Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Online. (n.d.). Retrieved February 9, 2022, from <https://kbbi.web.id/lincah>
- Brown, L. E., & Ferrigno, V. A. (2015). Training for Speed, Agility, and Quickness. In *Training for Speed, Agility, and Quickness* (2nd ed.). United States: Human Kinetics. <https://doi.org/10.5040/9781718225749>
- Dawes, J. (2019). *Developing Agility and Quickness -2nd edition*.
- Fahlefi, P. M. I., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2020). Perbandingan Shuttle Run Exercise dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *PhysioHS: Physiotherapy and Health Science*, 5(1), 62–68.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hermans, V., & Engler, R. (2016). *Futsal Technique Tactics Training*. United Kingdom: Meyer & Meyer Sport Ltd.
- Irawan, A., Bawole, E. F., Prabowo, E., & Abdurahman, H. (2021). *Futsal Coaching Manual*. Jakarta: Forum Diskusi Pelatih Futsal Indonesia.
- Julianur, J. (2020). *Modul Mata Kuliah Futsal*. Samarinda: Prodi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Kurniawan, F., & Mylsidayu, A. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, S., & Herawati, I. (2023). Pengaruh Latihan Agility Ladder Drill Metode Lateral Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(2), 88–94.
- Lhaksana, J. (2016). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be A Champion.
- Methenitis, M. (2019). Laws of the Game. *Video Game Policy*, 11–26. <https://doi.org/10.4324/9781315748825-2>
- Muharnanto. (2016). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT Kawan Pustaka.

- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahragaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Novra, Y., Ricky, Z., & Asmara, N. (2021). *Pengembangan Model Latihan Kelincahan Dan Kekuatan Dalam Permainan Sepak Bola [Development Of An Agility Training Model Power In The Football Game]*. 8(2), 233–250.
- Nurhayati, Y. T., Wardana, F. A., & Pawana, I. P. A. (2024). Pengaruh Circuit Training Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Futsal (The Effect of Circuit Training on Increasing Agility in Futsal Players). *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 4(1), 9–20.
- Putra, A. K., Mulyana, B., & Pitriani, P. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Futsal. *Smart Sport Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 22(1), 1–4.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>
- Tenang, J. D. (2016). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: Mizan.
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Yuliawati, W. V., Rahman, R., & Wahidi, R. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal UKM Putri STKIP Muhammadiyah Kuningan. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 5(2), 10–14.

Lampiran 1

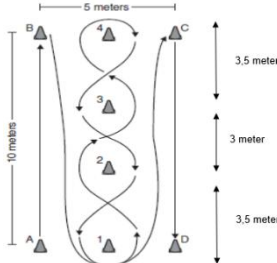

Perencanaan Program Latihan

| Pertemuan | Hari, Tanggal | Bentuk Latihan |
|-----------|---------------------|--|
| 1 | Sabtu, 20 Des 2025 | Pre Test Kelincahan |
| 2 | Senin, 22 Des 2025 | 3x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 3 | Rabu, 24 Des 2025 | 5x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 4 | Jumat, 26 Des 2025 | 7x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 5 | Minggu, 28 Des 2025 | 9x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 6 | Selasa, 30 Des 2025 | 11x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 7 | Kamis, 1 Jan 2026 | 13x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 8 | Sabtu, 3 Jan 2026 | 15x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 9 | Senin, 5 Jan 2026 | 17x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 10 | Rabu, 7 Jan 2026 | 19x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 11 | Jumat, 9 Jan 2026 | 21x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 12 | Minggu, 11 Jan 2026 | 23x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 13 | Selasa, 13 Jan 2026 | 25x repetisi x 3 set, rest 1:5, rest antar set 5 menit |
| 14 | Kamis, 15 Jan 2026 | Post Test Kelincahan |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 4 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

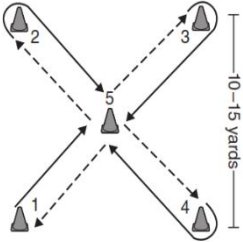

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|----------|--|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan | 10 menit | x X | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan dengan <i>illinois aglitiy test</i> . | 60 menit |  <ol style="list-style-type: none"> 1) Orang coba bersiap di garis start (cones A) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B 3) Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama 4) Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D) | Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan |
| 4 | Bermain futsal | 40 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 6 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

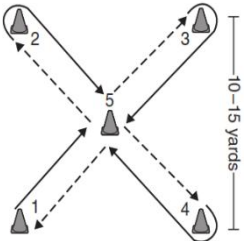

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | x X | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1, dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 3x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 8 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

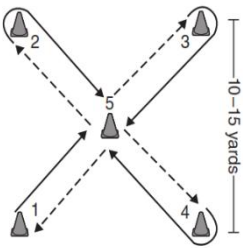

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 5x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 11 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

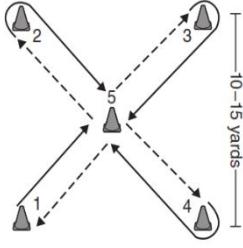

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 7x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 13 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

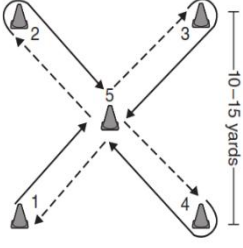

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 9x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 15 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 11x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 18 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

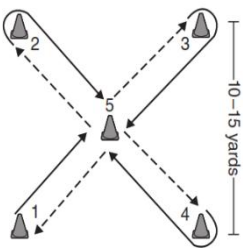

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 13x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 | | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit | | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 20 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

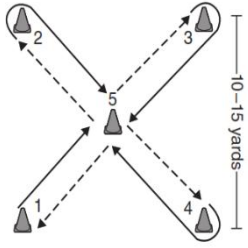

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 15x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 22 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

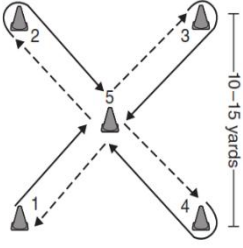

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 9
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | x X | Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 17x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latihan melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 25 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

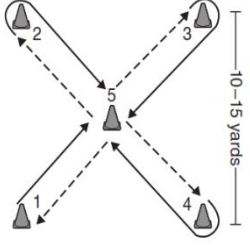

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 10
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | x X | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1, dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 19x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 27 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

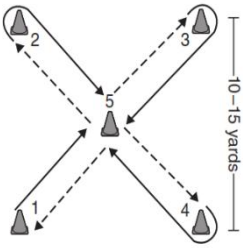

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 21x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 29 November 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

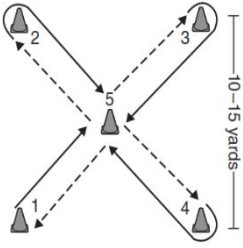

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 23x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latihan melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 2 Desember 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

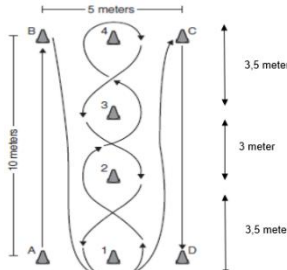

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 13
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|---|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latihan dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | x X | Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Butterfly drill Testi berdiri di belakang cones 1,dengan menghadap ke cone tengah. Pada saat mendengar aba-aba mulai, testi berlari cepat ke cones 5, lalu mundur ke cones 2 dan kemudian berlari cepat kembali ke cones 5. Kemudian mundur ke cone 3 dan kembali ke cone 5, begitu seterusnya hingga testi kembali ke cone 1 (awal). | 75 menit Rep : 25x Set : 3x T.R: 1:5 T.I: 1:9 |  | Pelatih dapat melakukan variasi latihan dengan mengubah arah berlari dari posisi cones akhir |
| 4 | Bermain futsal | 20 menit |  | Peserta latihan melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Post Test
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 4 Desember 2026
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 14
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|----------|---|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan | 10 menit | x X | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti <i>post test</i> (tes akhir) kelincahan dengan <i>illinois aglitiy test</i> . | 60 menit |  <ol style="list-style-type: none"> 1) Orang coba bersiap di garis start (cones A) 2) Pada aba-aba ya orang coba berlari secepat-cepatnya menuju cones B 3) Kemudian berbalik menuju cones pertama, berputar ke kiri pada cones pertama lalu melakukan zig-zag hingga cones ke empat, berputar ke kanan pada cones ke empat, kemudian zig-zag kembali menuju cones pertama 4) Berputar ke kiri pada cones pertama kemudian menuju cones C dan berlari secepatnya menuju garis finish (cones D) | Hasil tes berupa waktu tempuh testi dalam melakukan tes kelincahan |
| 4 | Bermain futsal | 40 menit |  | Peserta latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih |
| 5 | Pendinginan | 5 menit | | Pendinginan dan evaluasi dari pelatih |

Lampiran 2

Hasil Uji Deskriptif Statistik

Statistics

| | | Pre Test | Post Test |
|----------------|---------|----------|-----------|
| N | Valid | 20 | 20 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 20.035 | 18.285 |
| Median | | 22.200 | 18.450 |
| Std. Deviation | | 1.9474 | 1.9247 |
| Variance | | 3.793 | 3.705 |
| Minimum | | 18.7 | 15.4 |
| Maximum | | 22.1 | 18.8 |

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

| | | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|---------------|-----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Kategori | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil Latihan | Pre Test | .095 | 20 | .200 [*] | .968 | 20 | .722 |
| | Post Test | .123 | 20 | .200 [*] | .962 | 20 | .590 |

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 4

Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

| | | Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|---------------|--------------------------------------|------------------|-----|--------|------|
| Hasil Latihan | Based on Mean | .070 | 1 | 38 | .792 |
| | Based on Median | .069 | 1 | 38 | .794 |
| | Based on Median and with adjusted df | .069 | 1 | 37.710 | .794 |
| | Based on trimmed mean | .073 | 1 | 38 | .788 |

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|--------|---------|----|-----------------|
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | | | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Pre Test - Post Test | -3.6100 | .8226 | .1839 | -3.9950 | 3.2250 | -19.625 | 19 | .000 |

Lampiran 6

Foto-Foto Penelitian



Pengarahan Kepada Peserta Ekstrakurikuler

Foto-Foto Penelitian



Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Foto-Foto Penelitian



Pre Test Kelincahan Dengan Illinois Agility Run

Foto-Foto Penelitian



Latihan Butterfly Drill

Foto-Foto Penelitian



Post Test Kelincahan Dengan Illinois Agility Run

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03

Lampiran 7

SK Dosen Pembimbing



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. 0266/UNISMA.FKIP/KD/X/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.

M E M U T U S K A N

- Menetapkan** : Mengangkat Saudara : **Dr.Aridhotul Haqiyah, M. Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Muhamad Eldika
 NPM : 41182191200116
 Judul Penelitian Skripsi : *PENGARUH LATIHAN BUTTERFLY DRILL TERHADAP KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN CILINCING 03*
- Kedua** : Surat Keputusan ini berlaku sejak ditetapkan mulai dari semester **Ganjil T.A 2025/2026 sampai dengan semester Genap 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, 28 Oktober 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan :

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

Lampiran 8

Surat Izin Penelitian



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

Nomor : L. 0343/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SDN Cilincing 03

di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhamad Eldika

NPM : 41182191200116

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Waktu penelitian hingga : 31 Agustus 2026

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

Pengaruh Latihan Butterfly Drill Terhadap Kelincahan Peserta Ekstrakurikuler Futsal SDN Cilincing 03

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kirannya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 19 Desember 2025



Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Lampiran 9

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
 DINAS PENDIDIKAN
 SUKSES DINAS PENDIDIKAN WILAYAH II KOTA ADMINISTRASI JAKARTA UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI CILINCING 03
 Jalan Sungai Landak No.36 RT.003 RW.008 Kel. Cilincing Kec. Cilincing
 Kota Administrasi Jakarta Utara
 Telepon (021) 24648434; laman : <https://s.id/sdncilincing03>; posel : sdncilincing03@gmail.com
 J A K A R T A

Kode Pos 14120

Nomor : 005/PK.01.01
 Lampiran : -
 Perihal : Keterangan Melakukan Penelitian

Jakarta, 19 Januari 2026

Kepada
 Yth Dekan FKIP Universitas Islam 45
 Kota Bekasi, Jawa Barat
 di
 tempat

Berdasarkan surat permohonan izin penelitian dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi Nomor L. 0343/UNISMA.FKIP/KD/XII/2025 tertanggal 19 Desember 2025 Dengan ini saya selaku Kepala Sekolah SDN Cilincing 03 menerangkan bahwa:

Nama : Muhamad Eldika
 NPM : 41182191200116
 Program Studi: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan


Mahasiswa tersebut telah melaksanakan penelitian untuk penyusunan skripsi yang berjudul **PENGARUH LATIHAN BUTTERFLY DRILL TERHADAP KELINCAHAN PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SDN CILINCING 03**, pada tanggal 20 Desember 2025 s.d. 15 Januari 2026. Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk digunakan sesuai keperluannya.

Kepala Satuan Pendidikan
 SDN Cilincing 03

 Tri Wibowo, M.Pd
 NIP. 197704212008011019

Lampiran 10

Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa : Muhamad Eldika

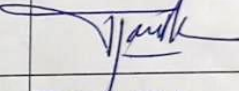
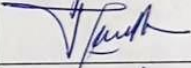
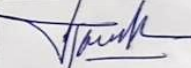
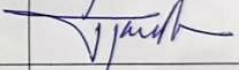
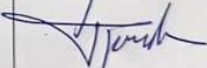
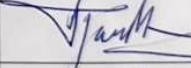
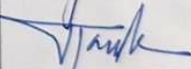
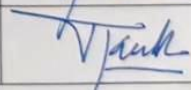
NPM : 41182191200116

Program Studi : PJkR

Judul : Pengaruh Latihan butterfly drill terhadap
Kefitcahan peserta ekstrakurikuler futsal
SDN CILINCING 03

Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|----------------------|---|
| 1 | 10-Sept-2025 | Review RMC |  |
| 2 | 17-Sept-2025 | Das I |  |
| 3 | 06-Okt-2025 | Das II |  |
| 4 | 20-Okt-2025 | Das III |  |
| 5 | 21-Nov-2025 | Review Instrumen. |  |
| 6 | 1-Okt-2025 | Ace Lempro. |  |
| 7 | 21-12-2025 | Buat program latihan |  |
| 8 | 9-1-26 | Instrumen penelitian |  |

Riwayat Hidup



Muhamad Eldika, lahir di jakarta, 23 mei 1999. Putra dari Bapak minarto dan Ibu mardiningsih. Penulis merupakan anak ke 3 dari tiga bersaudara. Penulis memulai pendidikan formal di SD cilincing 06 pada tahun 2007 dan tamat tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP dan SMK dan tamat tahun 2018. Ditahun 2020 sampai 2025 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa di Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT atas terselesainya skripsi ini. Terimakasih kepada orang tua yang selalu memberikan support dan do'a sehingga bisa menyelesaikan proses tugas akhir skripsi ini.