

**PENGARUH LATIHAN *STAR DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL
DI SMAN 4 KOTA BEKASI**

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:

**MUHAMMAD TAUFIQ PARASDILLAH
41182191190169**

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *STAR DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 4 KOTA BEKASI**

Oleh

Muhammad Taufiq Parasdillah
41182191190169

Telah Disetujui Oleh:

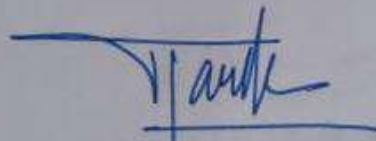
Pembimbing

Bekasi, 29 Januari 2026



Dr. Giri Prayogo, M.Pd.

Menyetujui,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *STAR DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMAN 4 KOTA BEKASI**

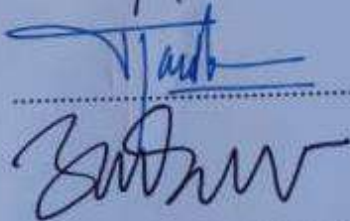
Dipersiapkan dan ditulis oleh:
Muhammad Taufiq Parasdillah
41182191190169

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 29 Januari 2026
Dan dinyatakan memenuhi syarat
Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.



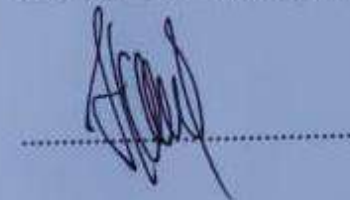
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.



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



LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD TAUFIQ PARASDILLAH

NPM : 41182191190169

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Pengaruh Latihan Star Drill Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Kota Bekasi*", 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, 29 Januari 2026

Saya Yang Menyatakan



Muhammad Taufiq Parasdillah
NPM 41182191190169

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Mahasiswa hebat bukan yang tidak pernah jatuh melainkan yang selalu bangkit".
"Pendidikan adalah investasi terbaik untuk masa depan".

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk Kedua orang tua saya, alm. ayah saya (Paeran) dan untuk ibu saya (Rasiyem) 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.

Untuk teman, sahabat, dan saudara saya ucapkan terimakasih selalu memberikan support dan semangat kepada saya untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

ABSTRAK

MUHAMMAD TAUFIQ PARASDILLAH, 41182191190169: Pengaruh Latihan *Star Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Kota Bekasi. Skripsi, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Star Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMAN 4 Kota Bekasi, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMAN 4 Kota Bekasi yang berjumlah 30 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 *star drill* terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Kota Bekasi.

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

ABSTRACT

MUHAMMAD TAUFIQ PARASDILLAH, 41182191190169: *The Effect of Star Drill Training on Agility in Futsal Extracurricular Participants at SMAN 4 Bekasi City. Thesis, Physical Education, Health, and Recreation Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University 45.*

The purpose of this study was to determine whether star drill training had an effect on the agility of futsal extracurricular participants at SMAN 4 Kota Bekasi. The research method used in this study was experimental. This research was conducted at SMAN 4 Kota Bekasi, and the population of this study was 30 futsal extracurricular participants at SMAN 4 Kota Bekasi. 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 star drill training on the agility of futsal extracurricular participants at SMAN 4 Kota Bekasi.

Keywords: *training, star 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 *Star Drill* Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Kota Bekasi” 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.
4. Bapak Dr. Giri Prayogo, M.Pd., sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.

5. 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.
6. Kepala Sekolah SMAN 4 Kota Bekasi
7. Bapak Lingga guru PJOK SMAN 4 Kota Bekasi
8. Tim ekstrakurikuler futsal SMAN 4 Kota Bekasi
9. 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, 19 Januari 2026
Penulis

MUHAMMAD TAUFIQ PARASDILLAH

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. Identifikasi Masalah.....	6
C. Batasan dan Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Landasan Teori	8
B. Penelitian Yang Relevan.....	52
C. Kerangka Berpikir.....	55
D. Hipotesis	56

BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	57
A. Metode Penelitian	57
B. Populasi dan Sampel.....	58
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	59
D. Desain, Langkah-Langkah dan Instrumen Penelitian	60
E. Definisi Operasional Variabel	63
F. Prosedur Analisis Data.....	65
BAB IV ANALISIS DATA DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Deskripsi Data.....	67
B. Hasil Penelitian	70
C. Pembahasan	70
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran-Saran.....	73
DAFTAR PUSTAKA.....	74

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1. Hasil Observasi Lapangan	5
Tabel 2.1. Prestasi Tim Ekstrakurikuler Futsal SMAN 4 Kota Bekasi	52
Tabel 2.2. Penelitian Yang Relevan.....	54
Tabel 4.1. Deskriptif Statistik	67
Tabel 4.2. Hasil Uji Normalitas	68
Tabel 4.3. Hasil Uji Homogenitas	69
Tabel 4.4. Uji Paired Sample T Test	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1. Hasil Observasi Awal Kelincahan	5
Gambar 2.1. Bentuk Latihan <i>Star Drill</i>	35
Gambar 2.2. Lapangan Futsal	38
Gambar 2.3. Area Pergantian Pemain dan Bangku Cadangan Pemain.....	38
Gambar 2.4. Dimensi Gawang Futsal	39
Gambar 2.5. Area Penalti Lapangan Futsal	39
Gambar 2.6. Bola Futsal Standar FIFA.....	40
Gambar 2.7. Teknik <i>Passing</i> Bola Bagian Dalam	43
Gambar 2.8. Teknik Kontrol Bola Dalam Permainan Futsal.....	44
Gambar 2.9. Teknik Mengumpan Bola Lambung	45
Gambar 2.10. Teknik <i>Dribbling</i> Futsal	46
Gambar 2.11. Teknik <i>Shooting</i> Futsal	48
Gambar 3.1. Desain Penelitian.....	60
Gambar 3.2. Langkah-langkah Penelitian.....	61
Gambar 3.3. Tes <i>Shuttle Run</i>	63
Gambar 4.1. Grafik Perbandingan Nilai Rata-rata Tes Awal dan Tes Akhir	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Rincian Program Latihan	77
Lampiran 2 Deskriptif Statistik.....	92
Lampiran 3 Hasil Uji Normalitas.....	93
Lampiran 4 Hasil Uji Homogenitas	94
Lampiran 5 Hasil Uji Paired Sample t Test	95
Lampiran 6 SK Dosen Pembimbing	96
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian	97
Lampiran 8 Surat Balasan Penelitian	98
Lampiran 9 Frekuensi Bimbingan	99
Lampiran 10 Surat Bukti Bebas Plagiarisme	101
Lampiran 11 Foto-Foto Penelitian	102