

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., Hasyim, H., & Nurdiansyah, N. (2022). The Effect of Cone Drill Training on Agility Futsal Players University of Lambung Mangkurat. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 6(2), 305–309. <https://doi.org/10.33369/jk.v6i2.21956>
- 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*.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- 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.
- Ismoko, A. P., & Putro, D. E. (2017). *Ilmu Kepelatihan Olahraga (Sebuah Pengantar)*. Pacitan: LPPM Press SKTIP PGRI Pacitan.
- 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.
- 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>

- 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>
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- 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.
- Nugroho, S., Nasrulloh, A., Karyono, T. R. I. H., & Dwihandaka, R. (2021). Original Article Effect of Intensity and Interval Levels of Trapping Circuit Training On The Physical Condition of Badminton Players. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1981–1987. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s3252>
- Nurhasan, & Cholil, H. (2017). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. In *Jurusan Keperawatan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Bandung: FPOK UPI.
- Octavia, H. N., & Mardela, R. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Kuciang Putih Harimau Campo. *Jurnal Universitas Negeri Padang*, 145–150.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju.
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333–341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019a). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.
- Sepdianus, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019b). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D* (Cetakan ke). Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>

- Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68–78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333)
- Utami, W. (2025). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribble Bola Basket Pada Siswa Kelas X di SMA Negeri 15 Bandar Lampung. *Jurnal Universitas Lampung*, 1(1).
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Lampiran 1

Rincian Program Latihan

| November 2025 | | | | | | |
|---------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|
| Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Minggu |
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

| Desember 2025 | | | | | | |
|---------------|--------|------|-------|-------|-------|--------|
| Senin | Selasa | Rabu | Kamis | Jumat | Sabtu | Minggu |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Keterangan

Hijau : Pretest

Kuning : Treatment (latihan)

Hijau : Posttest

Mikro I: Terdapat 3 sesi latihan (1 sesi pretest & 2 sesi latihan) tanggal 11, 13, & 15 November

Mikro II: Terdapat 3 sesi latihan yaitu tanggal 18, 20, dan 22 November

Mikro III: Terdapat 3 sesi latihan yaitu tanggal 25, 27, dan 29 November



Mikro IV: Terdapat 3 sesi latihan yaitu tanggal 2, 4, dan 6 November

Mikro V: Terdapat 2 sesi latihan (1 sesi posttest & 1 sesi latihan) tanggal 9 dan 11 Desember

Program Latihan

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

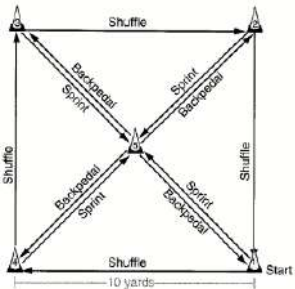

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|----------|--|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan | 10 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti <i>pre test</i> (tes awal) kelincahan dengan <i>shuttle run</i> . Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok. | 60 menit |  <p>20 m</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siapkan cone berjarak 20 meter 2) Start dilakukan dengan berdiri 3) Pada aba-aba bersedia berdiri dengan salah satu kaki sedekat mungkin dengan garis start 4) Setelah diberi aba-aba untuk berlari maka testi berlari secepat mungkin untuk mengambil dan memindahkan tongkat ke garis start sebanyak lima tongkat 5) Testi melakukan secepat mungkin tes ini | 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, 13 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

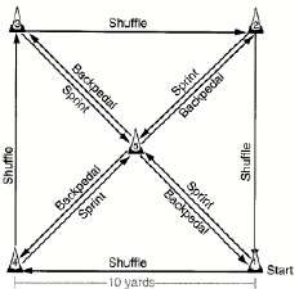

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | <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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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 : Sabtu, 15 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

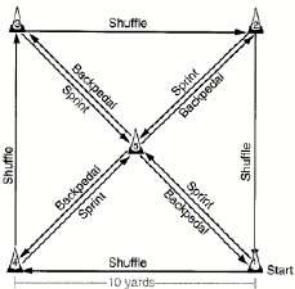

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 3
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|--|--|---|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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, 18 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

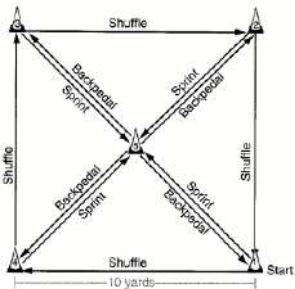

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 4
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan lima bershif 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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 : Kamis, 20 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

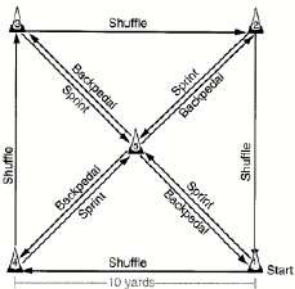

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 5
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan lima bershif 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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 : Sabtu, 22 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

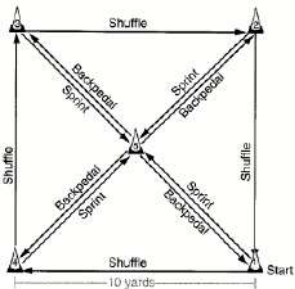

Periodisasi : Khusus
 Mikro : II
 Sesi : 6
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | x X | Peserta latihan dibariskan lima bershaaf 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

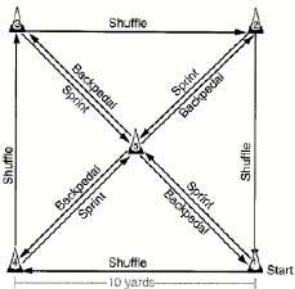

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan lima bershif 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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 : Kamis, 27 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

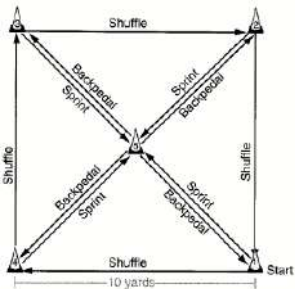

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 8
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibariskan lima bershif 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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 : Sabtu, 29 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

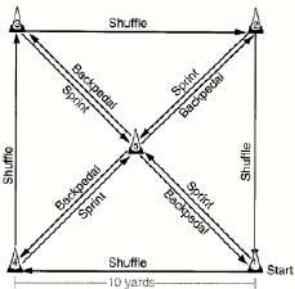

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 9
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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 2025
 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 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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 : Kamis, 4 Desember 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

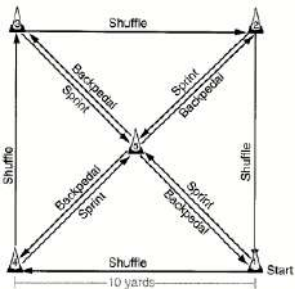

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 11
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|---|--|--|---|
| 1 | Pengarahannya, berbaris dan berdoa | 5 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibersihkan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang |
| 2 | Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan | 15 menit | <pre> x X </pre> | Peserta latihan dibersihkan dengan satu pemimpin |
| 3 | Latihan inti : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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 : Sabtu, 6 Desember 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

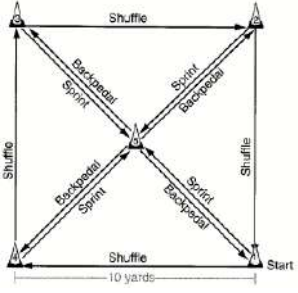

Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 12
 Peralatan : Lapangan Futsal,
 cones, peluit,
 stopwatch

| NO | MATERI LATIHAN | DURASI | FORMASI/ORGANISASI | CATATAN |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Pengarahan, berbaris dan berdoa | 5 menit | 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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 75 menit Rep : 4x 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, 9 Desember 2025
 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 | <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 : Dimulai pada cone 1 yang berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur kembali ke cone 1 dan berlari menyamping ke cone 4 dilanjutkan dengan gerakan yang sama yaitu berlari cepat ke cone 5 yang berada di tengah, kemudian berlari mundur ke cone 4 dan berlari menyamping ke cone 3, begitu seterusnya hingga atlet kembali ke cone 1. | 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 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, 11 Desember 2025
 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>pots test</i> (tes akhir) kelincahan dengan <i>shuttle run</i> . Hasil tes awal diurutkan dari nilai terbesar hingga terkecil, untuk memudahkan pembagian kelompok. | 60 menit |  <p>20 m</p> <p>6) Siapkan cone berjarak 20 meter 7) Start dilakukan dengan berdiri 8) Pada aba-aba bersedia berdiri dengan salah satu kaki sedekat mungkin dengan garis start 9) Setelah diberi aba-aba untuk berlari maka testi berlari secepat mungkin untuk mengambil dan memindahkan tongkat ke garis start sebanyak lima tongkat 10) Testi melakukan secepat mungkin tes ini</p> | 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

| | | Tes Awal | Tes Akhir |
|----------------|---------|----------|-----------|
| N | Valid | 20 | 20 |
| | Missing | 0 | 0 |
| Mean | | 18.50 | 13.43 |
| Median | | 14.30 | 11.23 |
| Mode | | 16.20 | 12.52 |
| Std. Deviation | | 2.113 | 1.591 |
| Variance | | 4.466 | 2.530 |
| Minimum | | 15.25 | 10.33 |
| Maximum | | 19.78 | 15.54 |
| Sum | | 255.12 | 403.57 |

Lampiran 3

Hasil Uji Normalitas Data Tests of Normality

| | Kode | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|------------------|-----------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
| | | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Hasil Kelincahan | Tes Awal | .128 | 20 | .200* | .962 | 30 | .353 |
| | Tes Akhir | .173 | 20 | .200 | .961 | 30 | .330 |

*. 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 Kelincahan | Based on Mean | 2.892 | 1 | 58 | .904 |
| | Based on Median | 2.161 | 1 | 58 | .147 |
| | Based on Median and with adjusted df | 2.161 | 1 | 56.765 | .147 |
| | Based on trimmed mean | 2.844 | 1 | 58 | .907 |

Lampiran 5

Hasil Uji Paired Sample T Test Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|-------------------------|--------------------|-----------|------------|-------------------------|--------|---------|----|-----------------|
| | | | Std. | Std. Error | 95% Confidence Interval | | | | |
| | | Mean | Deviation | Mean | Lower | Upper | | | |
| Pair 1 | Tes Awal - Tes Akhir | -4.933 | 1.388 | .253 | -5.452 | -4.415 | -19.468 | 29 | .000 |

Lampiran 6

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. 0132/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 : **Dr.Giri Prayogo, M.Pd**
- Pertama** : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
- Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Nama Mahasiswa : Muhammad Taufiq Parasdillah
 NPM : 41182191190169
 Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Star Drill Terhadap Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 4 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, 26 Mei 2025


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Tembusan :

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

Lampiran 7

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. 0390/UNISMA.FKIP/E/XI/2025

Lampiran : 1 (satu) Berkas

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Kepala Sekolah SMAN 4 Kota Bekasi

di Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Muhammad Taufiq Parasdillah
 NPM : 41182191190169
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu penelitian hingga : 28 Februari 2026

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

***Pengaruh Latihan Star Drill Terhadap Kelincahan Pada Peserta
 Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 4 Kota Bekasi***

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, 17 Nopember 2025

Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

Lampiran 8

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH DAERAH PROVINSI JAWA BARAT
DINAS PENDIDIKAN
CABANG DINAS PENDIDIKAN WILAYAH III
SMA NEGERI 4 BEKASI
Jalan Cemara Permai Perum: Harapan Jaya, Telp. (021) 8848720
Faks. (021) 88964848, web: <http://www.sman4bekasi.sch.id>, email: 4bekasi@gmail.com
Kota Bekasi – 17124 NPSN : 20223045

SURAT KETERANGAN
Nomor : 056/TU.01.02/SMAN.4/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini kepala SMAN 4 Kota Bekasi :

| | |
|------------------|---------------------------------|
| Nama | : RUSTI SETIYARTI, S.Pd, M.M |
| NIP | : 197003031992012001 |
| Pangkat/Golongan | : Pembina Utama Muda/ GoL. IV/c |
| Jabatan | : Kepala Sekolah |

Menerangkan sesungguhnya bahwa :

| | |
|------------------------|--|
| Nama | : Muhammad Taufiq Parasdillah |
| Tingkat Pendidikan | : S 1 |
| Nomor Registrasi (NIM) | : 41182191190169 |
| Universitas | : Universitas Islam 45 (UNISMA) Bekasi |
| Program Studi | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan |

Telah melaksanakan penelitian di SMAN 4 Bekasi pada tanggal 17 November s/d 13 Desember 2025 dalam rangka pengambilan data skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Star Drill* Terhadap Kelincahan pada Peserta Ektrakurikuler Futsal di SMAN 4 Bekasi “

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 20 Januari 2026


Kepala SMAN 4 Bekasi



Rusti Setiyarti, S.Pd, M.M
NIP. 197003031992012001

Lampiran 9

Frekuensi Bimbingan



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

Nama Mahasiswa: Muhammad Taufiq Parasdiwah

NPM: 41182101100160

Program Studi: PJKE

Judul: Pengaruh Latihan Star Drill terhadap Kebiasaan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Kota Bekasi

Pembimbing: Dr. Gini Prayogo, M.P.d.

KEGIATAN BIMBINGAN

| NO | Tanggal Bimbingan | Uraian Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|---|------------------|
| | 5 Mei 2025 | Pembasi Judul Proposal | <i>Gini</i> |
| | 29 sep 2025 | Revisi isi BAB I | <i>Gini</i> |
| | 7 okt 2025 | Revisi isi BAB II | <i>Gini</i> |
| | 21 okt 2025 | Revisi BAB I & II | <i>Gini</i> |
| | 24 okt 2025 | Revisi sample Penelitian SD ke SMA | <i>Gini</i> |
| | 28 okt 2025 | Revisi clamber BAB II yang kurang jelas | <i>Gini</i> |
| | 29 okt 2025 | Revisi isi teori dan metode BAB I-III | <i>Gini</i> |
| | | ACC Seminar Proposal | <i>Gini</i> |

KEGIATAN BIMBINGAN


| NO | Tanggal Bimbingan | Urutan Kegiatan | Paraf Pembimbing |
|----|-------------------|---------------------------------|------------------|
| | 18 / 12 / 2026 | Bimbingan Program Latihan | <i>Car</i> |
| | 23 / 12 / 2026 | Bimbingan Bab II Olah data | <i>Car</i> |
| | 29 / 12 / 2026 | Bimbingan Bab II, IV | <i>Car</i> |
| | 13 / 01 / 2026 | Bimbingan Bab V | <i>Car</i> |
| | 20 / 01 / 2026 | Bimbingan Bab I, II, III, IV, V | <i>Car</i> |
| | 21 / 01 / 2026 | ACC Skripsi Skripsi | <i>Car</i> |
| | | ACC Skripsi Skripsi | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Bekasi, 21 Januari 2026
Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

[Signature]
Dr. Ardhanita Hagimh.

Lampiran 10

Surat Bukti Bebas Plagiarisme


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-PL6037/AK.07/E/1/2026

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

Nama : Muhammad Taufiq Paradilloh
 NPM : 41182191190160
 Program Studi : PJKR

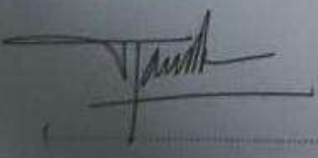

Judul Tugas Akhir/Skripsi :
Pengaruh Latihan Star Drill terhadap Kelincahan
Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Di SMAN 4 Kota Bekasi

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turmin dengan persentase 21 % pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 20 Jan 2026

Mengetahui,
 Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP

Note : Syarat hasil uji turmin ≤ 35 %

Lampiran 11

Foto-Foto Penelitian



Sampel Melakukan Pemanasan Sebelum Memulai Latihan

Foto-Foto Penelitian



Tes Awal (Pretest) Kelincahan Menggunakan Shuttle Run

Foto-Foto Penelitian



Latihan Kelincahan Menggunakan Star Drill

Foto-Foto Penelitian



Tes Akhir (Posttest) Kelincahan Menggunakan Shuttle Run

Foto-Foto Penelitian



Pendinginan Setelah Melakukan Latihan

Foto-Foto Penelitian



Foto Bersama Sampel Penelitian

Riwayat Hidup



Muhammad Taufiq Parasdillah, lahir di Bekasi, 11 april 2001, Putra dari bapak Alm.Paeran dan Ibu Rasiyem. Penulis merupakan anak semata wayang. Penulis memulai pendidikan formal di SDIT Bani Saleh 1 Bekasi pada tahun 2007 dan tamat tahun 2013, pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMPIT Bani saleh 1 Bekasi dan tamat pada tahun 2016, dan di tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan SMAI Darussalam Bekasi dan tamat tahun 2019, Di tahun 2019 sampai tahun 2026 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 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.