

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 Kepelatihan 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 Putiah 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 Suryakancana. *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	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: I
Sasaran Latihan	: <i>Pre Test</i>	Sesi	: 1
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Selasa, 11 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberi baris lima bershad dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	x X	Peserta latih diberi baris 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	 <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

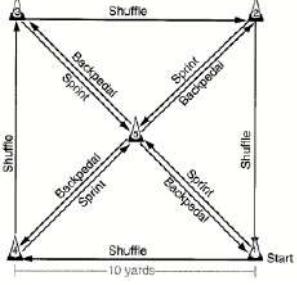
Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 2
 Peralatan : Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bersaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

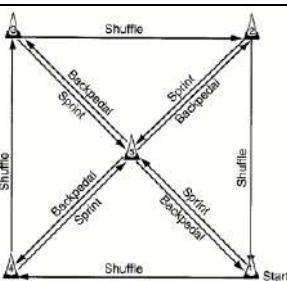
Cabang Olahraga : Futsal
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : kelincahan
 Jumlah Atlet : 20 orang
 Hari, tanggal : Sabtu, 15 November 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

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

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMATI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bersaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 4
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Selasa, 18 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih ditarikkan lima bershad dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih ditarikkan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

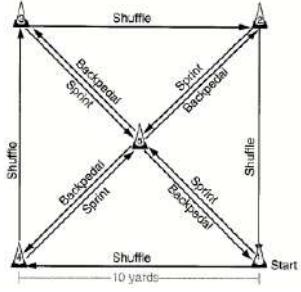
Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 5
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Kamis, 20 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih ditarikkan lima bershad dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih ditarikkan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

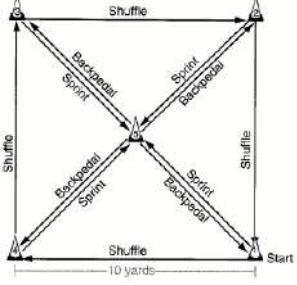
Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: II
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 6
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, 22 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMATI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih ditarikkan lima bersama dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih ditarikkan 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 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, 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	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bersaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: III
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 8
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Kamis, 27 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih ditarikkan lima bersama dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih ditarikkan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: III
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 9
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, 29 November 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMATSI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bersaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 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, 2 Desember 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

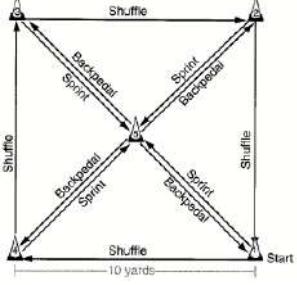
Periodisasi : Khusus
 Mikro : IV
 Sesi : 10
 Peralatan : Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bersaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 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, 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	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih diberikan lima bershad dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

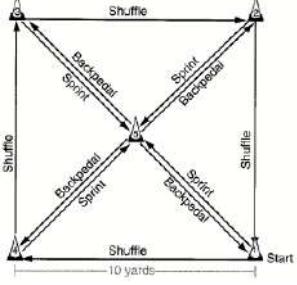
Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: IV
Sasaran Latihan	: kelincahan	Sesi	: 12
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Sabtu, 6 Desember 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	x X	Peserta latih ditarikkan lima bershad dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih ditarikkan 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 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, 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	x X	Peserta latih diberikan lima bershaf dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	x X	Peserta latih diberikan 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 latih melakukan permainan futsal, sesuai arahan dari pelatih
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga	: Futsal	Periodisasi	: Khusus
Waktu	: 120 menit	Mikro	: V
Sasaran Latihan	: Post Test	Sesi	: 14
Jumlah Atlet	: 20 orang	Peralatan	: Lapangan Futsal, cones, peluit, stopwatch
Hari, tanggal	: Kamis, 11 Desember 2025		
Waktu	: Pukul 15.00-17.00		

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMATASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	$ \begin{array}{c} x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ \text{X} \end{array} $	Peserta latih ditarikkan lima bersama dengan tutup barisan untuk satu orang
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	$ \begin{array}{c} x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ x \ x \ x \ x \ x \\ \text{X} \end{array} $	Peserta latih ditarikkan 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>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. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference				
		Mean		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.

M E M U T U S K A N

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Giri Prayogo, M.Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Nama Mahasiswa : Muhammad Taufiq Parasillah
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 Parasidillah

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 ucapan 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 Parasidillah
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 Ekstrakurikuler Futsal di SMAN 4 Bekasi ”

Demikian surat ketarangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 20 Januari 2026
 Kepala SMAN 4 Bekasi

 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 <i>Muhammad Taufiq Parastidhuhan</i> NPM <i>41182191100169</i> Program Studi <i>PJKEP</i> Judul <i>Pengaruh Latihan Star Drill terhadap Kebencahan Pada Peserta Perekreasi Kular Futsal di SMAN 41 Kota Bekasi</i>			
Pembimbing <i>Dr. Giri Prayogo, M.Pd.</i>			
KEGIATAN BIMBINGAN			
NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
	5 Mei 2025	Diskusi Judul Proposal	
	29 Sep 2025	Revisi 1 st BAB I	
	7 Okt 2025	Revisi 1 st BAB II	
	21 Okt 2025	Revisi BAB I & II	
	29 Okt 2025	Revisi sample penelitian SD ke SMA	
	28 Okt 2025	Revisi Ciambar Bab II yang kurang jelas	
	29 Okt 2025	Revisi 1 st teori dan metode Bab I-III	
		ACC Seminar proposal	

KEGIATAN DESHINGAN

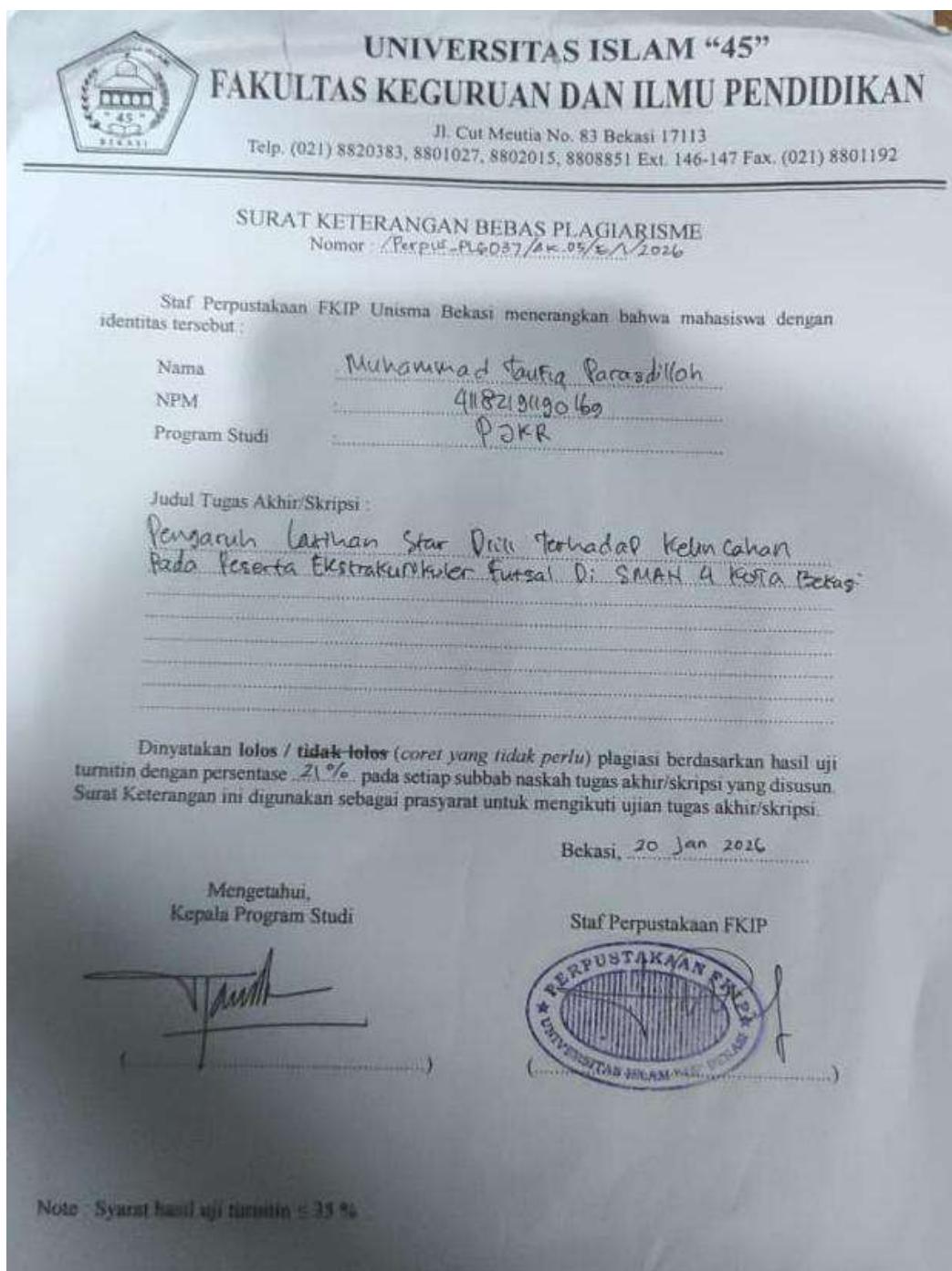
NO	Tanggal Bimbingan	Kegiatan Bimbingan	Puan/Pembimbing
	18/12/2026	Bimbingan program Lahiran	✓
	22/12/2026	Bimbingan Bab II Olah data	✓
	29/12/2026	Bimbingan Bab III, IV	✓
	13/01/2026	Bimbingan Bab V	✓
	20/01/2026	Bimbingan Bab I, II, III, IV, V	✓
	21/01/2026	ACC Selang Skripsi	✓
		ACC Selang Skripsi	

Bekasi, 21 JANUARI 2026.

Dr. Arghad Patel Hargovind.

Lampiran 10

Surat Bukti Bebas Plagiarisme



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.