

**PENGARUH LATIHAN *DUAL TASK* (KOGNITIF-MOTORIK)
TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL SDI AL HUSNA
JAKARTA UTARA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh:

MUHAMMAD ASNAWI
41182191190117

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

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *DUAL TASK* (KOGNITIF-MOTORIK) TERHADAP
KELINCAHAN ATLET FUTSAL SDI AL HUSNA JAKARTA UTARA**

Oleh:

Muhammad Asnawi
41182191190117

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

Bekasi, 19 Januari 2026


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA


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

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *DUAL TASK* (KOGNITIF-MOTORIK) TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL SDI AL HUSNA JAKARTA UTARA

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Muhammad Asnawi

41182191190117

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 29 Januari 2026

dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Ketua : Yudi Budianti, M.Pd.
2. Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
3. Anggota : 1. Prof. Dr. Dindin Abidin, M.Si.
2. Dr. Yunita Lasma, M.Pd.
3. Dr. Tatang Iskandar, M.Pd.



Handwritten signatures of the examination board members, corresponding to the list on the left. The signatures are written in black ink on a white background.

Bekasi, 29 Januari 2026

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Official stamp of Universitas Islam 45 (UI 45) and a handwritten signature. The stamp is a blue circular seal with the text "UNIVERSITAS ISLAM 45" and "FKIP" around a central emblem. Below the stamp, the name "Yudi Budianti, M.Pd." and the NIK "45101022012015" are printed.

Yudi Budianti, M.Pd.
NIK: 45101022012015



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. 0230/UNISMA.FKIP/KD/IX/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. Aridhotul Haqiyah, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Nama Mahasiswa : Muhammad Asnawi

NPM : 41182191190117

Judul Penelitian Skripsi : *Pengaruh Latihan Dual Task (Kognitif – Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara*

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, 25 September 2025

Yudi Budianti, M.Pd

Dekan

Tembusan :

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



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

Nama Mahasiswa : MUHAMMAD ASNAWI
NPM : 4118219109017
Program Studi : PJKR
Judul : PENGARUH LATIHAN DUAL TASK
(KOGNITIF-MOTORIK) TERHADAP KELINCAHAN
ATLET FUTSAL SDI ALHUSNA JAKARTA
UTARA
Pembimbing : Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	01 - 11 - 2025	Review Rm C.	
2.	04 - 11 - 2025	Bab I	
3.	10 - 11 - 2025	Bab II	
4.	15 - 11 - 2025	Bab III	
5.	30 - 11 - 2025	Perbaiki instrumen & program latihan	
6.	03 - 12 - 2025	Acc sempro.	
7.	12 - 01 - 2026	Program latihan	
8.	13 - 01 - 2026	Pengambilan data penelitian.	

KEGIATAN BIMBINGAN

[illegible]

Bekasi, 19 Januari 2018

Mengetahui Ka. Prodi. Penjaskesrek

Dr. Aridhatesel Harigopal

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Asnawi

NPM : 41182191190117

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan ilmu
Pendidikan, Unisversitas Islam 45

Menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara” ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Saya menyatakan bahwa skripsi ini sepenuhnya merupakan hasil pemikiran dan karya asli saya sendiri, bukan jiplakan, bukan pula mengambil atau memanfaatkan karya maupun pekerjaan orang lain dalam bentuk apa pun, baik karena hubungan pribadi, materi, maupun alasan lainnya. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat ketidaksesuaian antara pernyataan ini dan fakta sebenarnya, saya bersedia mengikuti proses verifikasi oleh tim Fakultas yang berwenang serta menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan atau gelar akademik.

Pernyataan ini saya buat secara sadar, tanpa tekanan dari pihak mana pun, sebagai bentuk komitmen saya dalam menjunjung tinggi integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 19 Januari 2026
Saya yang menyatakan


Muhammad Asnawi
41182191190117

ABSTRAK

Muhammad Asnawi 41182191190117: “Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam 45.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara. Jenis penelitian yang digunakan yaitu *One-Group Pretest-Posttest Desain*.

Penelitian *Dual Task* (Kognitif-Motorik) diberi perlakuan berupa metode latihan *Zig-Zag Drill* atau mengelilingi cones secara maju mundur sambil berhitung. Perlakuan yang di berikan peneliti sebanyak 12 kali pertemuan selama dua minggu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampel bersyarat. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 orang.

Analisis data menggunakan Uji-T (*Paired Sample Test*) pada taraf signifikan 0,05. Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat dari hasil nilai Sig. (2-tailed) yaitu $(0,000) > (0,05)$. Maka, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara. Penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pelatih ekstrakurikuler futsal dalam merancang program yang lebih efektif untuk meningkatkan performa kelincahan atlet.

Kata Kunci: Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik), Kelincahan, *Zig-Zag Drill* Sambil Berhitung, Futsal

ABSTRACT

Muhammad Asnawi 41182191190117: "The Effect of *Dual Task* Training (Cognitive-Motor) on the Agility of Futsal Athletes at SDI Al Husna North Jakarta" Thesis, Department of Physical Education, Health, and Recreation, Islamic University 45.

The purpose of this study was to determine whether there is an Effect Of *Dual-Task* (Cognitive-Motor) Training On The Agility Of Futsal Athletes At SDI Al Husna Jakarta Utara. The research employed a *One-Group Pretest–Posttest Design* as the experimental method.

The *Dual-Task* (Cognitive-Motor) training intervention consisted of *ZigZag Drill* exercises or moving forward and backward around cones while performing cognitive tasks, such as counting. The treatment was administered for 12 sessions over a period of two weeks. The sampling technique used in this study was purposive sampling, resulting in a total sample of 15 athletes.

Data analysis was conducted using a *Paired Sample T-Test* at a significance level of 0,05. Based on the analysis, the Sig. (2-tailed) value was (0,000) ($< 0,05$), indicating a statistically significant effect. Therefore, it can be concluded that *DualTask* (Cognitive-Motor) training has a significant effect on improving the agility of futsal athletes at SDI Al Husna Jakarta Utara. This study provides an important contribution for futsal extracurricular coaches in designing more effective training programs to enhance athletes' agility performance.

Keywords: *Dual-Task Training (Cognitive-Motor), Agility, Zig-Zag Drill With Counting, Futsal*

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmannirrahim

Puji syukur Kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya yang telah di berikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Dual Task* (Kognitif-Motorik) Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna Jakarta Utara ”

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini terdapat berbagai tantangan yang harus dihadapi. Namun, berkat bantuan, bimbingan, serta dukungan dari banyak pihak, dan tentunya rahmat Allah SWT, berbagai hambatan tersebut dapat teratasi. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi, yang dengan penuh kesabaran, ketekunan, ketulusan, serta keikhlasan telah meluangkan waktu, tenaga, dan pemikiran untuk memberikan bimbingan, motivasi, arahan, serta saran yang sangat bermakna bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam 45.
2. Ibu Yudi Budiyantri., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
3. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
4. Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd., selaku dosen Pembimbing Akademik.

5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45.
6. Kedua orang tua penulis (Bapak Syarif Hidayatullah Alm. dan Ibu Ani Septiani).
7. Seseorang yang telah menyemangati penulis serta memberikan dukungan penuh dalam penulisan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan dan kekeliruan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk penyempurnaan dan perbaikan di masa mendatang, sehingga laporan skripsi ini dapat memberikan kontribusi bagi dunia pendidikan, bermanfaat dalam penerapannya di lapangan, serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 19 Januari 2026

Muhammad Asnawi
41182191190117

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan dan Batasan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Definisi Operasional	6
BAB II	8
LANDASAN TEORI	8
A. Kerangka Teori	8
1. Hakikat Futsal	8
2. Hakikat Latihan	16
3. Hakikat <i>Dual Task</i> kognitif dan motorik	30
4. Hakikat Kelincahan	32
5. <i>Zig-Zag Drill</i> Sebagai Bentuk Latihan Kelincahan	33
6. Implementasi <i>Dual Task</i> dalam Latihan <i>Zig-Zag Drill</i> + Berhitung .	34
B. Penelitian Yang Relevan	35
C. Kerangka Berfikir	38
D. Hipotesis	40
BAB III	41
PROSEDUR PENELITIAN	41

A. Metode Penelitian	41
B. Populasi dan Sampel	41
C. Tempat dan Waktu Penelitian	42
D. Desain dan Instrumen Penelitian	43
E. Rancangan Latihan <i>Dual Task</i> (Zig Zag Drill + Berhitung)	46
F. Prosedur Analisis Data	47
G. Profil SDI Al Husna	52
BAB IV	54
HASIL DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Statistik Deskriptif	54
2. Uji Normalitas	57
3. Uji Homogenitas	58
4. Uji Hipotesis	58
B. Pembahasan	59
BAB V	62
SIMPULAN DAN SARAN	62
A. Simpulan	62
B. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	64
LAMPIRAN-LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal	10
Gambar 2. 2 Teknik <i>dribbling</i> menggunakan <i>inside foot</i> , <i>outside food</i> , dan <i>sole</i> .	12
Gambar 2. 3 Teknik <i>shooting</i> menggunakan punggung kaki dan ujung sepatu atau ujung kaki	13
Gambar 2. 4 Teknik <i>control</i> menggunakan alas kaki, paha, dada, dan kepala	14
Gambar 2. 5 <i>Tackling</i> dalam Futsal	15
Gambar 2. 6 Teknik Pertahanan dalam Futsal	16
Gambar 2. 7 Bagan Kerangka Berpikir	39
Gambar 3. 1 Desain penelitian	43
Gambar 3. 2 Langkah – Langkah Penelitian	44
Gambar 3. 3 Lintasan <i>Illinois Agility Run Test</i>	45
Gambar 3. 4 Latihan <i>Dual Task (Zig-Zag+Berhitung)</i>	47
Gambar 3. 5 Bangunan SDI Al Husna	52

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	36
Tabel 4. 1 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test Illinois</i>	55
Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif	55
Tabel 4. 3 Uji Normalitas Data	57
Tabel 4. 4 Uji Homogenitas Data	58
Tabel 4. 5 Uji Hipotesis Data	59
Tabel 1 Program Latihan <i>Dual Task</i> (Kognitif-Motorik)	68
Tabel 2 <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna	70
Tabel 3 Data Penelitian <i>Dual Task</i> (Kognitif-Motorik)	72
Tabel 4 Uji Normalitas	74
Tabel 5 Uji Homogenitas	76
Tabel 6 Uji T	77



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 : /Perpust-PUGO23/AK.05/E/1/2026

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

Nama : Muhammad Asnawi
NPM : 41182191190117
Program Studi : PJKR

Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Latihan Dual Task (Kognitif Motorik)
Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SDI Al Husna
Jakarta Utara

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 35% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 19 Januari 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

()

Staf Perpustakaan FKIP

()

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$