

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN ZIG-ZAG RUN
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
(Studi Eksperimen pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Kepuharjo
Soccer School)**



**Disusun guna memenuhi tugas dan syarat-syarat guna memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Disusun Oleh :

ALIF MUFTIVIAN WICAHYO

A810170087

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN**

**(Studi Eksperimen pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Kepuharjo
Soccer School)**

Diajukan Oleh :

Alif Muftivian Wicahyo

A810170087

Skripsi telah disetujui oleh pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan ,
Universitas Muhammadiyah Surakarta untuk dipertahankan dihadapan penguji Skripsi.

Surakarta, 4 Agustus 2021



**Pungki Indarto S.Pd., M.Or.
NIDN. 0628128603**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN**

(Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Kepuharjo Soccer School)

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Alif Muftivian Wicahyo

A810170087

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada hari Selasa, 10 Agustus 2021 dan
Dinyatakan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

1. Pungki Indarto, S.Pd, M.Or

(.....)

2. Nur Subekti, S.Pd, M.Or

(.....)

3. Muhad Fatoni, S.Pd, M.Or

(.....)

Surakarta, 10 Agustus 2021

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dekan,



(.....)

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 10 Agustus 2021

Penulis



ALIF MUFTIVIAN WICAHYO

MOTTO

وَجَدَّ جَدَّ مَنْ

“Man jadda wajada,

Siapa yang bersungguh-sungguh, maka akan berhasil.”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim...

Alhamdulillahirrobbil'alamiin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya. Shalawat yang beriringan dengan salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan para pengikutnya yang tetap istiqomah mengikuti risalah beliau, sehingga penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini.

Karya ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Wijokongko dan Ibu Nurcahyawati yang selalu dengan sabar mendidik, mendo'akan dan memberikan dukungan terbaik kepada penulis.
2. Adik saya Isnaini Mu'ti Aura Wicahya yang selalu memberi semangat, dukungan serta do'a yang tiada henti kepada penulis.
3. Sigiet Pamungkas, Muhammad Fahrizal Hidayat, Arsi Rabani, sahabat yang selalu membantu memotivasi, memberi dukungan moral serta do'a kepada penulis.
4. Segenap keluarga besar SSB Kepuharjo Soccer School yang telah mengizinkan dan bersedia menjadi objek penelitian penulis.
5. Seluruh dosen dan staff Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah berbagi ilmu, wawasan, pengalaman dan keterampilan.
6. Almamater tercinta Universitas Muhammadiyah Surakarta.

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN

(Studi Eksperimen pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun SSB Kepuharjo Soccer School)

Alif Muftivian Wicahyo¹ A810170087 Pungki Indarto²

E-mail : a810170087@student.ums.ac.id¹ , pi311@ums.ac.id²

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run dan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada atlet usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Data yang dikumpulkan dengan cara melakukan dua kali tes yaitu sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah 30 atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School. Pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive Sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus dan dipilih yang memiliki kemampuan terbaik. Berdasarkan kriteria tersebut sampel yang memenuhi berjumlah 16 atlet. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh kelompok eksperimen *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan dengan t hitung $4.425 > t$ tabel 1.895 , dan nilai signifikansi $0.003 < 0.05$. Kemudian ada pengaruh kelompok eksperimen zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan dengan t hitung $6.167 > t$ tabel 1.895 , dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$. Dari metodologi latihan shuttle run dan zig-zag run dapat diketahui bahwa metode latihan shuttle run dapat lebih berpengaruh positif dari pada metodologi latihan zig-zag run dengan rerata peningkatan shuttle run 1,11 detik dan zig-zag run 0,33 detik.

Kata Kunci : kelincahan, latihan shuttle run, latihan zig-zag run

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of shuttle run and zig-zag run training on increasing agility in athletes aged 12-14 years at SSB Kepuharjo Soccer School. In this study using quantitative methods. Data were collected by conducting two tests, namely before being given treatment and after being given treatment. The population used in this study were 30 soccer athletes aged 12-14 years at SSB Kepuharjo Soccer School. The sampling used is purposive sampling, which is a sampling technique with special considerations and selected with the best ability. Based on these criteria, the sample that met was 16 athletes. The results of this study indicate that the shuttle run experimental group has an effect on increasing agility with t count $4.425 > t$ table 1.895 , and a significance value of $0.003 < 0.05$. Then there is the effect of the zigzag run experimental group on increasing agility with t count $6.167 > t$ table 1.895 , and a significance value of $0.000 < 0.05$. From the shuttle run and zig-zag run training methodology, it can be seen that the shuttle run training method has a more positive effect than the zig-zag run training methodology with an average increase of 1.11 seconds for shuttle runs and 0.33 seconds for zig-zag run.

Keywords : agility, shuttle run practice, zigzag run practice

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat, hidayah serta karuna-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik sebagai persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa kita dari zaman jahiliyah menuju zaman Islamiyah seperti sekarang.

Banyaknya hambatan dan tantangan yang menimbulkan kesulitan dalam terselesainya skripsi ini, namun berkat bantuan dan dorongan semangat serta motivasi yang telah diberikan dari berbagai pihak pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan penulisan ini secara cepat dan dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Sofyan Anif, M. Si selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta
2. Prof. Dr. Harun Joko Prayitno selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Nur Subekti, S. Pd., M.Or selaku Kepala Program Studi Pendidikan Olahraga
4. Pungki Indarto, S.Pd., M.Or selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dan sabar yang tiada batas dalam membimbing penulis dalam penyusunan skripsi ini dengan penuh keikhlasan.
5. Segenap Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang dengan semangat memberikan ilmu yang bermanfaat.
6. Seluruh karyawan Tata Usaha Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan arahan serta pelayanan yang baik.
7. Almamater tersayang Universitas Muhammadiyah Surakarta

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Penelitian yang Relevan.....	9
B. Kajian Teori	12
C. Kerangka Berfikir	22
D. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Jenis dan Desain Penelitian	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	26
C. Populasi, Sampel dan Sampling.....	26
D. Alat dan Bahan.....	26
E. Definisi Operasional Variabel.....	27

F. Teknik dan Instrument Pengumpulan Data	27
G. Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Penyajian Hasil Analisis Data.....	32
B. Pembahasan.....	36
BAB V PENUTUP.....	38
A. Kesimpulan	3
B. Implikasi Hasil Penelitian	38
C. Keterbatasan Penelitian.....	39
D. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Dribbling bola menggunakan kaki bagian dalam.....	15
Gambar 2. Dribbling bola menggunakan kaki bagian luar	16
Gambar 3. Dribbling bola menggunakan punggung kaki	17
Gambar 4. Kerangka berfikir	23
Gambar 5. Desain Penelitian, editing ilustrasi oleh M. Dahlan (2010: 30)	25
Gambar 6. Shuttle run	28
Gambar 7. Zig-zag run	29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif “pretest dan posttest” shuttle run.....	32
Tabel 2. Hasil analisis deskriptif “pretest dan posttest” zig-zag run.....	33
Tabel 3. Hasil uji normalitas “pretest dan posttest” Shuttle run	34
Tabel 4. Hasil uji normalitas “pretest dan posttest” Zig-zag run	34
Tabel 5. Hasil Uji Homogenitas.....	34
Tabel 6. Hasil Uji-t.....	35
Tabel 7. Hasil uji-t data “pretest dan posttest” shuttle run.....	35
Tabel 8. Hasil uji-t data “pretest dan posttest” zig-zag run.....	36