



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET
PUTRA USIA 15 - 18 TAHUN CLUB BOLAVOLI
VOLENZA KEBAKKRAMAT TAHUN 2022**

SKRIPSI

OLEH :

ANUGERAH NANDA SAPUTRO

D0219072

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2023

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET
PUTRA USIA 15 - 18 TAHUN CLUB BOLAVOLI
VOLENZA KEBAKKRAMAT TAHUN 2022**

OLEH :

Anugerah Nanda Saputro

D0219072

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Putra Usia 15 - 18 Tahun Club Bola Voli Volenza Kebakkramat Tahun 2022”. Karya :

Nama : Anugerah Nanda Saputro

NIM : D0219072

Prodi : Pendidikan kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

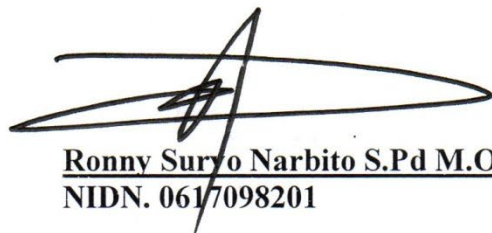
Surakarta, Juni 2023

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr Joko Sulistyono M.Pd
NIDK. 8800201019



Ronny Suryo Narbito S.Pd M.Or
NIDN. 0617098201

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Dan *Shuttle Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Putra Usia 15 - 18 Tahun Club Bola Voli Volenza Kebakkramat Tahun 2022”, karya:

Nama : Anugerah Nanda Saputro

NIM : D0219072

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 11 Juli 2023

Dewan Penguji Skripsi:

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Dr. Teguh Santosa, M.Pd

Sekretaris : Danang Adhi Kusuma, S.Pd., M.Pd

Anggota I : Dr. Joko Sulistyono M.Pd

Anggota II : Ronny Suryo Narbito S.Pd M.Or

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd

NIDK: 8800201019

ABSTRAK

Anugerah Nanda Saputro. **PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET PUTRA USIA 15-18 TAHUN CLUB BOLAVOLI VOLENZA KEBAKKRAMAT KARANGANYAR TAHUN 2023.** Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan, Juni 2023.

Tujuan penelitian untuk mengetahui 1. Perbedaan pengaruh metode *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra klub bolavoli Volenza Usia 15-18 Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023, 2. perbedaan antara metode *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra klub bolavoli Volenza Usia 15-18 kebakkramat Karanganyar Tahun 2023.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Usia 15-18 Klub Bolavoli volenza Kebakkramat Karanganyar dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Random sampling*. Variabel penelitian ini yaitu hasil kelincahan dengan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* sebagai variabel bebas serta hasil *squat thrust* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan menggunakan tes *squat thrust* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Abeertus Fenanlampir (2015: 152). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Sebelum di analisis diadakan uji prasarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra Usia 15-18 Tahun Klub Bolavoli Volenza Kebakkramat Karanganyar. Hal ini di buktikan di peroleh hasil . $t_{hitung} = 2.815 > t_{tabel} 5\% = 2,145$. (2) Latihan metode *shuttle run* lebih baik pengaruhnya daripada metode *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pada atlet putra klub bolavoli Volenza Usia 15-18 Kebakkramat Karanganyar Tahun 2023. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan pada atlet putra bolavoli menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *zig-zag run*) adalah 10.314% < kelompok 2 (kelompok yang mendapat *shuttle run*) adalah 16.901%.

Kata kunci : Latihan, bola voli, kelincahan

ABSTRACT

Anugerah Nanda Saputro. *THE DIFFERENCE IN THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUN AND SHUTTLE RUN METHODS ON IMPROVING ENHANCEMENT AGILITY IN VOLLEYBALL GAMES IN MALE ATHLETES AGED 15-18 YEARS OF VOLENZA VOLLEYBALL CLUB KEBAKKRAMAT KARANGANYAR IN 2022. Thesis, Surakarta: Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University, Juni 2023.*

The purpose of the study was 1 determine the difference in the effect of zig-zag run and shuttle run training methods on improving enhacement agility in the game of volleyball in 15-18 year old male athletes of Volenza Volleyball Club Kebakkramat Karanganyar in 2022, 2 and if there is a difference then to find out which is better between zig-zag runand shuttle runtraining methods on improving upper passing skills in the game of volleyball in 15-18 year old male athletes of Volenza Volleyball Club Kebakkramat Karanganyar in 2022.

The research sample was the Volenza Volleyball Club Athletes Kebakkramat Karanganyar with a total of therten students. Sampling using random sampling technique. The variables of this study are the results of enhacement agilitywith zig-zag run and shuttle runagility training as independent variables and the results of the dependent variable agility. The research design uses a pretest-posttest design. The test to determine the agility,agility test implementation instructions from the analisis Albertus fenanlampir (2015: 152). The research data analysis method uses the t-test formula which is calculated using a short formula. prior to analysis prerequisite analysis tests were carried out which included normality tests and homogeneity tests.

The results of data analysis then the conclusion is obtained: (1) There is a significant difference in the effect of the zig-zag run and shuttle run methods on increasing agility in male athletes aged 15-18 years at Volenza Volleyball Club Kebakkramat Karanganyar. This is proven in the results obtained. $t_{count} = 2.815 > t_{table 5\%} = 2.145$. (2) The zig-zag run enhacement agility training method has a better effect than the shuttle run enhacement agility training method on improving agility in volleyball games for 15-18 year old male athletes of Volenza Kebakkramat Karanganyar Volleyball Club in 2022. Based on the percentage of improvement in enhacement agility in volleyball games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the zig-zag run agility training method) was 10.314%<group 2 (the group that received shuttle run agility training) was 16.901%.

Keyword : Exercise, volleyball, agility

MOTTO

Untuk menjalankan kehidupan yang kreatif, kita harus menghilangkan rasa takut akan kesalahan.

(Ali Bin Abi Thalib).

Terkadang orang dengan masalah paling kelam akan menciptakan masa depan paling cerah

(Umar Bin Khatab)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada

Bapak dan alm. ibu tercinta
Saudara-saudaraku tersayang
Almamaterku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Allah Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Hambatan dan tantangan yang dihadapi serta menimbulkan kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini dapat diatasi dengan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu atas segala bentuk bantuan selama penelitian dan penyelesaian skripsi ini disampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd selaku Pembimbing 1 dan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Pipit Fitria Yulianto, S.Pd, M.Or selaku Kaprodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Dr. Joko Sulistyono, M.Pd sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
4. Ronny Suryo Narbito S.Pd, M.Or sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu selama penyusunan skripsi ini.
5. Pada Atlet Putra Usia 15-18 Klub Bolavoli Volenza Kebakkramat tahun 2023 yang telah membantu dalam penelitian dan pengumpulan data untuk skripsi ini.
6. Eriek Satya Haprabu S.Pd. M.Or selaku pelatih Klub bolavoli UTP SURAKARTA

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapat imbalan dari Allah Yang Maha Kuasa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juni 2023

Anugerah Nanda Saputro

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMANJUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
DAFTAR ISI	iii
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II. LANDASAN TEORI	7
A. Tinjauan Pustaka	7
1. Hakikat Kelincahan	7
2. Hakikat Latihan	12
3. Hakikat <i>Zig-Zag Run</i>	20
4. Hakikat <i>Shuttle Run</i>	22
5. Hakikat <i>Squat Thurs</i>	24
B. Penelitian Yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	26
D. Pengajuan Hipotesis	29
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	30
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	30
B. Rancangan Desain Penelitian.....	30
C. Populasi Sampel	33
D. Pengumpulan Data	33
E. Analisis Data.....	35
BAB IV. HASIL PENELITIAN.....	39
A. Deskripsi Data	39
B. Uji reliabilitas	40

C. Pengujian Persyaratan Analisis	41
1. Uji normalitas.....	41
2. Uji homogenitas	41
D. Hasil Analisis Data	42
1. Uji perbedaan sesudah diberi perlakuan.....	42
E. Pengujian Hipotesis Dan Pembahasan.....	45
F. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	47
BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN.....	50
A. Simpulan.....	50
B. Implikasi	50
C. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.2 Latihan <i>zig-zag run</i>	22
Gambar 2.2 Latihan <i>shuttle run</i>	24
Gambar 3.2 Kerangkaberpikir.....	29
Gambar 4.3 Desain penelitian	31
Gambar 5.3 Pembagian Kelompok Secara <i>Ordinal Pairing</i>	32
Gambar 6 Tes <i>squat thrust</i>	54

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes kelompok 1 dan 2	40
Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data tes awal.....	41
Tabel 3. <i>Range</i> Reliabilitas	41
Tabel 4. Ringkuman Hasil Uji Normalitas Data	42
Tabel 5. Ringkuman Hasil Uji Homogenitas Data	43
Tabel 6. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal pada kelompok 1 dan 2	43
Tabel 7. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 1	43
Tabel 8. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes awal dan akhir pada kelompok 2	44
Tabel 9. Ringkuman Hasil uji perbedaan tes akhir pada kelompok 1 dan 2	45

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Tes kelincahansquat thrust	54
Lampiran 2. Program Latihan zig-zag run	55
Lampiran 3. Program latihanmetodeshuttle run.....	62
Lampiran 4. Data Hasil Tes Awal	69
Lampiran 5. PembagianKelompok Ordinal Pairaing.....	70
Lampiran 6 Data Hasil Tes Akhir	72
Lampiran 7. Rekapitulasi data hasil tes awal dan tes akhir Tiap Kelompok.....	73
Lampiran 8. Data Kelompok1	74
Lampiran 9. Data Kelompok 2	75
Lampiran 10. Rekapitulasi Tes Awal Dan Tesakhir Kelompok 1	76
Lampiran 11. Menghitung Reliabilitas Dengan Anava.....	79
Lampiran 12. Tabel Kerja Menghitung Perbedaan Hasil Squat thrust	85
Lampiran 13. Uji Normalitas Data Dengan Metode Lilifors	86
Lampiran 14. Uji Homogenitas.....	88
Lampiran 15. Menghitung Standar Deviasi Kuadrat Pada TiapKelompok	89
Lampiran 16. Menghitung Nilai Peningkatan Pada Kelompok 1 Dan 2.....	92
Lampiran 17. Distribusi Nilai Tabel	93
Lampiran 18. Tabel Lilifors	94
Lampiran 19. Tabel F	95
Lampiran 20. Lampiran Dokumentasi Penelitian	98
Lampiran 21 Surat Ijin Penelitian	100

