



**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN U-10
DI SSB LABONSA WONOGIRI TAHUN 2023**

SKRIPSI

Disusun oleh:

PRAM ANANTA YUNAEDI PUTRA

D0419109

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

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN U-10 DI SSB
LABONSA WONOGIRI TAHUN 2023**

**Disusun oleh:
Pram Ananta Yunaedi Putra
D0419109**

Skripsi

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan Program Pendidikan Jasmani

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Lari *Zig-Zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023", karya

Nama : Pram Ananta Yunaedi Putra

NIM : D0419109

Prodi : Pendidikan Jasmani

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

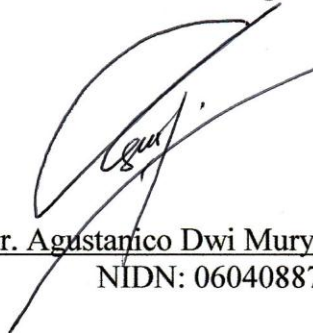
Surakarta, 20 September 2023

Pembimbing I



Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.
NIDN: 0609068701

Pembimbing II



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.
NIDN: 0604088702

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Lari *Zig-Zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023", karya

Nama : Pram Ananta Yunaedi Putra

NIM : D0419109

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada hari : Selasa

Tanggal : 12 Desember 2023

Dewan Penguji Skripsi :

(Nama Terang)

Tanda Tangan

Ketua : Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or.

Sekretaris : Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Anggota I : Dr. Slamet Santosa, M.Pd.

Anggota II : Rima Febrianti, M.Pd.

Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Dekan



Dr. Joko Sulistyono, M.Pd
NIDK. 8800201019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 20 September 2023

Yang membuat pernyataan



Pram Ananta Yunaedi Putra

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Saya tidak keberatan orang membenci saya, karena itu mendorong saya”

“Bakat tanpa kerja keras bukanlah apa-apa”

"Selama masih bisa melihat senyum ibu, duniaku masih aman aman saja"

(Pram Ananta Yunaedi Putra)

“Menang, itu yang paling penting bagi saya. Sederhana itu”

(Cristiano Ronaldo)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Skripsi ini saya persembahkan sepenuhnya kepada dua orang hebat dalam hidup saya, Bapak Aang Yunaedi, S.T dan ibu Dwi Purwati Septi Rahayu, S.Pd., M.Pd.
2. Bapak Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. dan bapak Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing saya dengan baik dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
3. Kepada adik saya Satria Sapta Nugraha dan Nayla Yana Azzahra yang telah menemani saya dalam penyelesaian tugas akhir skripsi.
4. Almamater tercinta Universitas Tunas Pembangunan Surakarta khususnya program studi S1 Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini akhirnya dapat terselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Segala hambatan dan tantangan yang terdapat dalam penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena bantuan berbagai pihak. Untuk segala bentuk bantuan dalam pelaksanaan penelitian dan terselesainya skripsi ini disampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Winarti M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Dr. Joko Sulistyono M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. sebagai Kaprodi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or. sebagai Dosen Pembimbing I yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. sebagai Dosen Pembimbing II yang telah banyak membantu dalam penyusunan skripsi ini.
6. Manager, pengurus, pelatih SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023 yang telah membantu dalam terselesainya skripsi ini.
7. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan telah memberikan bantuan dan dorongan selama penyusunan skripsi ini.

Semoga amal dan kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Allah SWT. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, terlepas dari hal tersebut diharapkan skripsi ini dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 20 September 2023

P.A.Y.P

ABSTRAK

Pram Ananta Yunaedi Putra. 2023. Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Lari *Zig-zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023. Skripsi, Progam Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

Tujuan Penelitian ini: (1) Mengetahui pengaruh metode latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan pemain U-10 di SSB LABONSA Wonogiri 2023. (2) Mengetahui pengaruh metode latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain U-10 di SSB LABONSA Wonogiri 2023. (3) Mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan lari *zig-zag* dan metode latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pemain U-10 di SSB LABONSA Wonogiri 2023.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen tentang cabang olahraga sepak bola. Desain penelitian ini *Two Groups Pre-Test – Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh pemain U-10 di SSB Labonsa Wonogiri tahun 2023 yang berjumlah 28 pemain. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Total Sampling*, sehingga dipastikan bahwa dalam penelitian ini terdapat 28 sampel. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran, dengan instrument tes kelincahan T-Tes.

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa (1) Terdapat Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 Di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023. Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 1 sebesar 3.540 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan *alpha* 0,05 dan df 13 sebesar 1.771. (2) Terdapat Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 Di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023. Dibuktikan dengan hasil T-hitung dari kelompok 2 sebesar 10.477 yang lebih besar dibandingkan dengan T-tabel dengan *alpha* 0,05 dan df 13 sebesar 1.771. (3) Metode Latihan *Shuttle Run* Memiliki Pengaruh Yang Lebih Baik Daripada Metode Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Pemain U-10 Di SSB Labonsa Wonogiri Tahun 2023. Kelompok 2 dengan perlakuan (*treatment*) latihan *shuttle run* sebesar 3% yang lebih besar dari pada kelompok 1 dengan perlakuan (*treatment*) latihan lari *zig-zag* sebesar 2%.

Kata Kunci : Kelincahan, Lari *Zig-Zag*, Lari *Shuttle Run*, Sepak Bola.

ABSTRACT

Pram Ananta Yunaedi Putra. 2023. *Differences in the Effect of Zig-zag and Shuttle Run Training Methods on the Agility of U-10 Players at SSB Labonsa Wonogiri in 2023.* Thesis, Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University Surakarta. Supervisor: Untung Nugroho, S.Pd.Kor., M.Or., Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

The purpose of this study: (1) To determine the effect of the zig-zag running training method on the agility of U-10 players at SSB LABONSA Wonogiri 2023. (2) To determine the effect of the shuttle run training method on the agility of U-10 players at SSB LABONSA Wonogiri 2023. (3)) Knowing the difference in the effect of the zig-zag running training method and the shuttle run training method on the agility of U-10 players at SSB LABONSA Wonogiri 2023.

This type of research is quantitative experimental research on the sport of football. The research design is Two Groups Pre-Test – Post-Test Design. The population in this study is all U-10 players at SSB Labonsa Wonogiri in 2023, totaling 28 players. This study used the Total Sampling technique, so it is certain that in this study there were 28 samples. Data collection techniques in this study used tests and measurements, with the T-Test agility test instrument.

Based on the results of data analysis, it can be concluded that (1) There is an effect of Zig-Zag Running Training on the Agility of U-10 Players at SSB Labonsa Wonogiri in 2023. This is evidenced by the results of the T-count of group 1 of 3,540 which is greater than the T-table with an alpha of 0.05 and a df of 13 of 1,771. (2) There is an effect of shuttle run training on the agility of U-10 players at SSB Labonsa Wonogiri in 2023. This is evidenced by the results of the T-count of group 2 of 10,477 which is greater than the T-table with an alpha of 0.05 and a df of 13 of 1,771. (3) The Shuttle Run Training Method Has a Better Effect Than the Zig-Zag Running Training Method on the Agility of U-10 Players at SSB Labonsa Wonogiri in 2023. Group 2 with the shuttle run practice treatment is 3% which is greater than group 1 with a zig-zag running exercise treatment of 2%.

Keywords: Agility, Zig-Zag Run, Shuttle Run, Football.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGAJUAN.....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI.....	iv
PERNYATAAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK.....	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Tinjauan Pustaka.....	8
1. Sepak Bola.....	8
2. Latihan.....	28
3. Metode Latihan Lari <i>Zig-zag</i>	34
4. Metode Latihan <i>Shuttle Run</i>	35
B. Penelitian Yang Relevan.....	36
C. Kerangka Pemikiran.....	36
D. Hipotesis Penelitian.....	38

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	39
A. Tempat dan Waktu Penelitian	39
B. Metode Penelitian.....	39
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampel	41
D. Teknik Pengumpulan Data	42
E. Teknik Analisis Data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	45
A. Deskripsi Data	45
B. Pengujian Prasyarat Analisis	46
C. Analisis Data dan Pengujian Hipotesis	49
D. Pengajuan Hipotesis dan Pembahasan	52
E. Pembahasan Hasil Analisis Data.....	54
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan.....	56
B. Implikasi.....	56
C. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Sepak Bola.....	15
Gambar 2. Posisi <i>Kick Off</i>	16
Gambar 3. Kartu Kuning.....	18
Gambar 4. Kartu Merah	19
Gambar 5. Kerangka Berpikir	38
Gambar 6. Alur Pelaksanaan Penelitian.....	40
Gambar 7. <i>Ordinal Pairing</i>	41

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Kelincahan T-Test pada Kelompok 1 dan Kelompok 2.....	45
Tabel 2. Rekap Hasil Uji Reliabilitas Instrument Tes Keterampilan Menggiring Bola.....	46
Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data.....	47
Tabel 4. Hasil Analisis Homogenitas Kelompok 1.....	48
Tabel 5. Hasil Analisis Homogenitas Kelompok 2.....	48
Tabel 6. Hasil Uji Perbedaan Kelompok 1.....	49
Tabel 7. Hasil Perbandingan Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok 1.....	50
Tabel 8. Hasil Uji Perbedaan Kelompok 2.....	50
Tabel 9. Hasil Perbandingan Uji Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok B.....	50
Tabel 10. Hasil Uji Perbedaan Persentase <i>Post-test</i> Kelompok 1 dan Kelompok 2	51