

**PERBANDINGAN LATIHAN *ZIG – ZAG RUN* DENGAN
SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL
U-17**



BIADJI SUHADA

1604621003

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

PERBANDINGAN LATIHAN *ZIG – ZAG RUN* DENGAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL U-17

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan dua jenis latihan interval spesifik terhadap peningkatan agility atlet futsal U17. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain *Two Group Pretest-Posttest*. Subjek berjumlah 20 atlet futsal yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 10 orang. Kelompok pertama mendapat latihan *zig-zag run*, dan kelompok kedua mendapat latihan *shuttle run*. Program latihan dilakukan selama 16 sesi dengan frekuensi tiga kali seminggu. Tes yang digunakan untuk mengukur agility adalah *Illinois Agility Run Test*. Data dianalisis menggunakan uji *t* berpasangan dan uji *t* independen. Hasil penelitian menunjukkan: (1) kelompok *zig-zag run* mengalami peningkatan signifikan (t hitung 16,649 > t tabel 2,262); (2) kelompok *shuttle run* juga menunjukkan peningkatan signifikan (t hitung 16,545 > t tabel 2,262); dan (3) tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok (t hitung -0,109 < t tabel 2,101). Kesimpulannya, baik latihan *zig-zag run* maupun *shuttle run* efektif meningkatkan agility atlet futsal U17, namun keduanya memiliki efektivitas yang sama.

Kata kunci: *agility, futsal, zig-zag run, shuttle run*

PERBANDINGAN LATIHAN ZIG – ZAG RUN DENGAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL U-17

ABSTRAK

This study aims to determine the comparison of two types of specific interval training on improving the agility of U17 futsal athletes. The study used a quantitative method with a Two Group Pretest-Posttest design. The subjects were 20 futsal athletes who were divided into two groups, each consisting of 10 people. The first group received zig-zag run training, and the second group received shuttle run training. The training program was carried out for 16 sessions with a frequency of three times a week. The test used to measure agility was the Illinois Agility Run Test. Data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests. The results showed: (1) the zig-zag run group experienced a significant increase ($t \text{ count } 16.649 > t \text{ table } 2.262$); (2) the shuttle run group also showed a significant increase ($t \text{ count } 16.545 > t \text{ table } 2.262$); and (3) there was no significant difference between the two groups ($t \text{ count } -0.109 < t \text{ table } 2.101$). In conclusion, both zig-zag run and shuttle run exercises are effective in increasing the agility of U17 futsal athletes, but both have the same effectiveness.

Keyword : agility, futsal, zig-zag run, shuttle run

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Dr. Andri Irawan, M.Pd		30/7-25
NIP. 198009092006041001		
Pembimbing II		
Dadan Resmana, M.Or		1/8/25
NIP. 198905092023211020		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd	Ketua		1/8-25
NIP. 198505042019032015			
2. Dr. Apta Mylsidayu, S. Pd, Kor. M. Or Sekretaris			29/7-25
NIP. 198706302024062001			
3. Andri Irawan, M.Pd	Anggota		30/7-25
NIP. 198009092006041001			1/8
4. Dadan Resmana, M.Or	Anggota		25/8
NIP. 198905092023211020			
5. Dr. Mansur Jauhari, M.Si	Anggota		1/8-25
NIP. 197408152005011003			

Tanggal Lulus : 24 Juli 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan di daftar pusaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 24 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Biadji Suhada

NIM, 1604621003

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Biadji Suhada
NIM : 1604621003
Fakultas/Prodi : FIKK/Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : mitsuha3209@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Disertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :
PERBANDINGAN LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DENGAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP
KELINCAHAN ATLET FUTSAL U-17

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta 1 Agustus 2025

Penulis

(Biadji Suhada)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan akhir. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada masa penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu saya mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M. Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Ghani, M. Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Pembimbing Akademik. Bapak **Andri Irawan, M. Pd**, selaku Dosen Pembimbing Pertama, dan Bapak **Dadan Resmana M.Or** selaku Dosen Pembimbing Kedua, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, **Naufal muhtarom**, **Yuda**, **Fadil Alamsyah**, **Humaidi Fikri** selaku teman seperjuangan penulis telah kebersamai penulis dalam suka maupun duka, serta **Mama**, **Bapa**, **Kaka lala** selaku keluarga penulis yang tidak bisa penulis ucapkan dengan kata-kata, serta **Maulidia Hakim** yang telah kebersamai penulis dalam proses penulisan skripsi ini, serta **Red Panda Futsal Akademi** yang telah memberikan pintu gerbang terbuka untuk proses penelitian skripsi penulis sehingga penulis bisa 2025 mengumpulkan sampel sebanyak 20 atlet.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan dari berbagai pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta , 24 Juli 2025

DAFTAR ISI

Halaman	
ABSTRAK	ii
ABSTRAK	iii
LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Perumusan Masalah	3
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	3
BAB II KAJIAN TEORITIK	5
A. Deskripsi Konseptual	5
B. Kerangka Berpikir.....	11
C. Hipotesis Penelitian	13
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	14
A. Tujuan Penelitian	14
B. Tempat dan Waktu Penelitian	14
C. Metode Penelitian	14
D. Populasi dan Sampel	16
E. Teknik Pengumpulan Data.....	16
F. Teknik Analisis Data.....	19
G. Hipotesis Penelitian.....	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
A. Deskripsi data.....	24
B. Pengujian hipotesis	29

C. Pembahasan penelitian.....	30
BAB V_KESIMPULAN DAN SARAN	32
A. KESIMPULAN.....	32
B. SARAN	32
DAFTAR PUSTAKA	33
DAFTAR LAMPIRAN	37
RIWAYAT HIDUP	71



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Normatif Illinois Agility Run Test.....	18
2. Tes awal kelompok latihan zig-zag run.	25
3. Tes akhir kelompok Latihan Zig-zag run.....	26
4. Tes akhir kelompok Latihan Zig-zag run.....	27
5. Tes akhir kelompok latihan Shuttle run	28



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Olahraga permainan futsal	6
2. Kelincahan.....	7
3. Quadriceps.....	7
4. Otot Hamstring.....	8
5. Otot Gastrocnemius.....	8
6. Otot Tibialis Anterior.....	9
7. Zig-zag run.....	10
8. Shuttle run.....	11
9. Desain Penelitian.....	15
10. Illinois Agility Run Test	18
11. Histogram tes awal kelompok latihan Zig-zag run	25
12. Histogram tes akhir kelompok latihan zig-zag run	26
13. Histogram tes awal Kelompok Latihan Shuttle run	27
14. Histogram tes akhir kelompok latihan shuttle run	28

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Penelitian	37
2. Daftar hasil Pretest dan Posttest Data Kelompok Zig-Zag Run.....	37
3. Daftar hasil Pretest dan Posttest Data Kelompok Shuttle Run	38
4. Deskripsi Data Hasil Tes Awal Kelompok Zig-Zag Run	38
5. Deskripsi Hasil Test Akhir Kelompok Zig-Zag Run	40
6. Deskripsi Data Hasil Test Awal Kelompok Shuttle Run	42
7. Deskripsi Data Hasil Tes Akhir Kelompok Shuttle Run	44
8. Uji T Paired Kelompok Latihan Zig-Zag Run	46
9. Uji T Paired Kelompok Latihan Shuttle Run	47
10. Uji T Paired Posttest Zig-Zag Run dan Shuttle Run	49
11. Uji Normalitas dan Posttest Kelompok Zig-Zag Run Training SPSS	52
12. Uji Normalitas Pretest dan Posttest Shuttle Training dengan SPSS	52
13. Uji Paired Sample t Pretest dan Posttest Zig-Zag Run Training Dengan SPSS	53
14. Uji Paired t Pretest dan Posttest Kelompok Shuttle Run Training Dengan SPSS.....	53
15. Uji Independent t test Posttest dan Pretest kelompok Zig-Zag Run dan Shuttle Run Training dengan spss	54
16. Program Latihan Zig-Zag Run Training dan Shuttle Run Training.....	56
17. Dokumentasi	65
18. Surat Izin Penelitian	66
19. Surat Keterangan Validasi.....	67
20. Surat Balasan Penelitian.....	70