

**EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN
LATIHAN SLALOM DRILL TERHADAP KELINCAHAN
PADA ATLET U-14 T-ELEVEN JAKARTA**



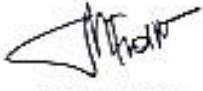
Intelligentia - Dignitas

**AHMAD MAULANA YUSUF
1604618048**

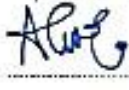
**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelara Sarjana Olahraga**

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

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		28/7/25
Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP 197510092005011002		

Pembimbing 2,		
		28/7/25
Dr. dr. Ruliando Hasea Purba. MARS.,SpKFR NIP 197307052009121002		

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP 198505042019032015	Ketua		28/7/25
2. Burhan Basyirudin, M.Pd NIP 199302152024211001	Sekretaris		28/7/25
3. Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd NIP 197510092005011002	Anggota		28/7/25
4. Dr.dr. Ruliando Hasea Purba.MARS.,SpKFR NIP 197307052009121002	Anggota		28/7/25
5. Dr. Apti Mylsidayu. M.Or NIP 198706302024062001	Anggota		28/7/25

Tanggal Lulus : 17 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun diperguruan 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 tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 17 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Ahmad Maulana Yusuf



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 : Ahmad Maulana Yusuf
NIM : 1604618048
Fakultas/Prodi : Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : amaulauy01@gmail.com

Demikian pengesahan 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 :

EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LATIHAN SLALOM DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET U-14 T-ELEVEN JAKARTA

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, 04 Agustus 2015

Penulis

(Ahmad Maulana Yusuf)

EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN LATIHAN SLALOM DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET U-14 T-ELEVEN JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Mengetahui peningkatan terhadap kelincahan melalui latihan *Zig-Zag Run*; (2) Mengetahui peningkatan terhadap kelincahan melalui latihan *Slalom Drill*; (3) Mengetahui efektifitas perbandingan antara latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Slalom Drill* terhadap *Kelincahan* pada U14 SSB T-Eleven. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. *One group "PreTest dan Post Test" Design*. yaitu untuk mengetahui variabel bebas dan variabel terikat. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah *Latihan Zig Zag Run* dan *Latihan Slalom Drill*. Sampel di dalam penelitian ini berjumlah 30 orang termasuk kedalam tim kategori U14 SSB T-Eleven. Atlet di bagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 atlet untuk kelompok *zig-zag run* dan 15 atlet untuk kelompok *slalom drill*. Instrumen penelitian tes kelincahan *illinois agility test* Hasil penelitian (1) Terdapat peningkatan signifikan kelompok *zig-zag run* df 14 memiliki t hitung $8,853 > t \text{ table } 1,761$, dan sig 2-tailed $0,000 < 0,05$; (2) Pada kelompok *slalom drill* menghasilkan t hitung $1,973 > t \text{ table } 1,761$, sig 2-tailed $0,000 < 0,05$ dengan arti terdapat peningkatan kelincahan yang signifikan; (3) Hasil mean masing-masing variable terlihat bahwa *mean zig-zag run* $0,18467 > \text{slalom drill } 0,03933$ bahwa perubahan yang terjadi lebih besar pada latihan kelompok *zig-zag run* pada pemain U14 SSB T-Eleven.

Kata Kunci : *Kelincahan, Zig-Zag Run, Slalom Drill*

Intelligentia - Dignitas

EFEKTIVITAS ANTARA LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN LATIHAN SLALOM DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET U-14 T-ELEVEN JAKARTA

ABSTRACT

This study aims to determine (1) the increase in agility through Zig-Zag Run training; (2) the increase in agility through Slalom Drill training; (3) the effectiveness of the comparison between Zig-Zag Run training and Slalom Drill training on Agility in U14 SSB T-Eleven. The method used in this study is the experimental method. One group "PreTest and Post Test" Design. namely to determine the independent variables and dependent variables. The independent variables are Zig Zag Run Training and Slalom Drill Training. The sample in this study amounted to 30 people including the U14 SSB T-Eleven category team. Athletes were divided into 2 groups, namely 15 athletes for the zig-zag run group and 15 athletes for the slalom drill group. Research instrument agility test illinois agility test Research results (1) There is a significant increase in the zig-zag run group df 14 has a t count of $8.853 > t \text{ table } 1.761$, and sig 2-tailed $0.000 < 0.05$; (2) In the slalom drill group, the t count was $1.973 > t \text{ table } 1.761$, sig 2-tailed $0.000 < 0.05$, meaning there was a significant increase in agility; (3) The mean results of each variable show that the mean zig-zag run $0.18467 > \text{slalom drill } 0.03933$ means that the changes that occur are greater in the zig-zag run group training on U14 SSB T-Eleven players.

Keywords: Agility, Zig-Zag Run, Slalom Drill

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan serta doa dari orang-orang tercinta, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia Maulana ucapkan rasa syukur serta terimakasih kepada :

1. **Allah SWT**, karena hanya atas izin serta ridhoNya maka skripsi ini dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Allah SWT tuhan semesta alam yang merhidoi dan mengabulkan segala doa hambanya.
2. Orangtua, Ayah **Mudaffar** dan Ibu **Iftiah** yang telah memberikan dukungan moril maupun materi serta do'a yang tiada henti untuk kesuksesan **Maulana**, karena tiada kata seindah lantunan do'a dan tiada do'a yang paling khusuk selain do'a yang terucap dari orangtua. Ucapan terimakasih pun tidak akan pernah cukup untuk membalas kebaikan ibu dan ayah, karena itu terimalah persembahan bukti bakti dan cinta **Maulana** untuk ibu dan ayah.
3. Keluarga, **Anastasya Putri Ramadhani, Ahmad Jaffa Nabawi dan Keluarga Besar**, yang senantiasa memberikan doa, dukungan, secara moril maupun materi sehingga membantu **Maulana** menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
4. Teman teman seperjuangan **KKO 2018** yang senantiasa memberikan doa, dukungan, kobaran semangat, motivasi, kehangatan serta tawa yang selalu

membuat **Maulana** tetap bertahan sampai akhir, terimakasih dan rasa sayang **Maulana** untuk kalian.

5. Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing, penguji, dan pengajar yang selama ini telah dengan tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengajarkan Maulana, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar **Maulana** bisa menjadi pribadi yang lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen karena jasa kalian akan selalu abadi di hati.
6. **SSB T-Eleven** dan seluruh anggota SSB yang telah memberikan pengalaman dan pelajaran yang luar biasa, sehingga Maulana dapat menyelesaikan studi dengan bantuan dan doa dari kalian.
7. Seseorang yang selalu menemani masa skripsi, **Mita Nur Amalina**. Terima kasih atas dukungan, kesabaran, dan cinta yang selalu diberikan selama proses penulisan skripsi ini. Kehadiranmu telah menjadi sumber inspirasi dan kekuatan, dan saya sangat bersyukur memiliki seseorang sepertimu. Semoga kita dapat terus bersama, saling mendukung, dan meraih impian-impian kita di masa depan.
8. Dan Terakhir, Untuk diri saya sendiri. Karya ini kupersembahkan terlebih dahulu untuk diriku sendiri, atas setiap tetes keringat dan usaha hingga akhirnya mencapai garis *finish* ini. Semoga pencapaian ini dapat menjadi pondasi untuk melangkah lebih jauh menuju mimpi-mimpi berikutnya.

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur atas kehadiran Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Adapun judul skripsi ini adalah **Efektivitas Antara Latihan Zig Zag Run Dan Latihan Slalom Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet U-14 T-Eleven Jakarta** Peneliti menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Dr. Abdul Gani, S.Pd., M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Muchtar Hendra Hasibuan, M.Pd** sebagai Dosen Pembimbing I, Bapak **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS., SpKFR** sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk peneliti dalam penyusunan skripsi ini, Bapak **Ricky Susiono, M.Pd.** selaku Penasehat Akademik yang telah membantu dan mengarahkan peneliti selama kuliah, serta bapak/ibu dosen Prodi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Selain itu, tidak lupa banyak terimakasih kepada staff prodi dan staff akademik, perpustakaan. serta terakhir terima kasih kepada Pelatih dan **Atlet U-14 T-Eleven Jakarta** yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan penelitian ini. Kedua Orang Tua dan Keluarga, serta

Orang – orang terdekat yang telah memberikan dukungan material maupun moral.

Jakarta, 17 Juli 2025

Ahmad Maulana Yusuf



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR ORISINALITAS.....	ii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT.....	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	5
E. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	6
A. Deskripsi Konseptual.....	6
B. Hakikat Latihan	6
C. Hakikat Kelincahan	15
D. Hakikat <i>Zig-Zag Run</i>	18
E. Hakikat <i>Slalom</i>	25
F. Hakikat SSB T-Eleven.....	28
G. Hakikat Anak Usia 14 Tahun	29
H. Kerangka Berfikir.....	31
I. Hipotesis Penelitian	34
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	35
A. Tujuan Penelitian	35
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
C. Metode Penelitian	35

D. Desain Penelitian	37
E. Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel	38
F. Instrumen Penelitian	39
G. Teknik Pengumpulan Data.....	41
H. Teknik Analisis Data	43
I. Hipotesis Statistik	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	46
A. Deskripsi Data	46
1. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Zig-zag Run</i>	46
2. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Slalom Drill</i>	48
B. Hasil Pengujian Hipotesis.....	51
1. Uji Normalitas	51
2. Uji Homogenitas.....	52
3. Uji T.....	53
C. Pembahasan Hasil.....	54
BAB V PENUTUP.....	56
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	57
LAMPIRAN.....	60
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	100

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Normatif Illinois Agility Test (Sumber : Brian Mackenzie, 2005).....	40
2. Data Hasil Tes Kelincahan Kelompok Zig-Zag Run	46
3. Tes Awal Kelompok Zig-Zag Run.....	47
4. Tes Akhir Kelompok Zig-Zag Run	48
5. Data Hasil Tes Kelincahan Kelompok Slalom Drill	48
6. Tes Awal Kelompok Slalom Drill	49
7. Tes Akhir Kelompok Slalom Drill	50
8. Hasil Uji Normalitas	51
9. Hasil Uji Homogenitas.....	52
10. Hasil Uji T.....	53

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Latihan <i>Zig-zag</i>	20
2. Otot Tungkai	21
3. <i>Zig-Zag Run</i>	23
4. Latihan <i>Slalom Drill</i>	26
5. Desain Penelitian Eksperimen	37
6. <i>Illinois Agility Test</i>	41
7. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Zig-Zag Run</i>	48
8. Histogram Tes Akhir Kelompok <i>Zig-Zag Run</i>	48
9. Histogram Tes Awal Kelompok <i>Slalom Drill</i>	50
10. Histogram Tes Akhir <i>Slalom Drill</i>	51



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Hasil Tes Kelincahan	60
2. Hasil Uji Normalitas.....	62
3. Hasil Uji Homogenitas	63
4. Hasil Uji T	63
5. T Tabel.....	64
6. Dokumentasi.....	64
7. Surat-Surat.....	67
8. Training Unit	70



Intelligentia - Dignitas