

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE*
RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL PUTRA SMP
NEGERI 11 MADIUN TAHUN 2026**

SKRIPSI



Oleh :

VEGA RAMADHANA SYAHDEWA

NIM. 2204102005

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2026

**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE*
RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL PUTRA SMP
NEGERI 11 MADIUN TAHUN 2026**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Sarjana Strata 1 Ilmu Keolahragaan

Oleh:

VEGA RAMADHANA SYAHDEWA

NIM. 2204102005

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

Juli 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Vega Ramadhana Syahdewa telah diperiksa dan di setujui untuk diuji.

Madiun, 1 Juli 2026.
Pembimbing I,



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Madiun, 1 Juli 2026.
Pembimbing II,

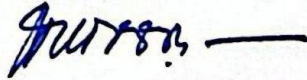


Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0701019101

LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI

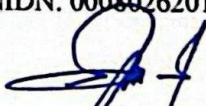
Skripsi oleh Vega Ramadhana Syahdewa telah dipertahankan didepan dosen penguji pada hari selasa, 14 Juli 2026.

Tim Penguji,



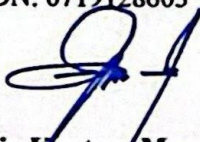
Drs. Lukas Susanto, M. Kes.
NIDN. 0008026201

Ketua



Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Sekretaris



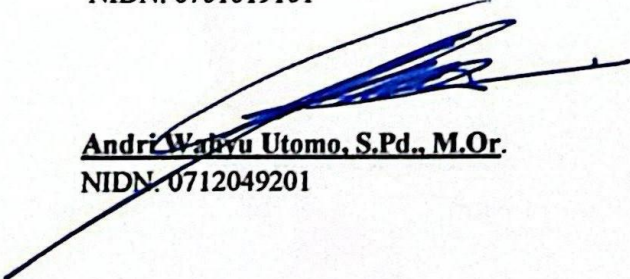
Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0719128603

Anggota



Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or.
NIDN. 0701019101

Anggota



Andri Wahyu Utomo, S.Pd., M.Or.
NIDN. 0712049201

Anggota

Mengetahui:
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan sains



Apt. Wika Sidha B, S. Farm., M.Farm.
NIDN. 2024118801

Mengesahkan:
Kaprod Ilmu Keolahragaan



Dr. Ardiansyah Arief Budi U, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0722058805

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH SKRIPSI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Vega Ramadhana Syahdewa
NIM : 2204102005
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu kesehatan dan Sains

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis dengan judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Putra SMP Negeri 11 Madiun Tahun 2026” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 1 Juli 2026

Yang membuat pernyataan



Vega Ramadhana Syahdewa

NIM. 2204102005

SKIPSI INI KU PERSEMBHKAN KEPADA:

Alm Ayah saya yang telah meniggal tepat setelah saya menyelesaikan penelitian untuk skipsi ini, Mama, Adek, dan semua anggota keluarga tercinta atas cinta dan doa yang tak pernah putus, Bapak dan Ibu Dosen UNIPMA, Teman-teman dan semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skipsi.

MOTTO

Jatuh Berdiri lagi

Kalah Mencoba Lagi

Gagal Bangkit Lagi

Never Give Up!!

*Sampai Tuhan berkata “**Waktunya Pulang**”*

KATA PENGANTAR

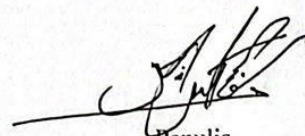
Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT dengan segala rahmat serta peryetaan yang diberikan sehingga saya sebagai penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Putra SMP Negeri 11 Madiun". Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program studi S-1 Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Madiun. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kesalahan dan kekurangan. Keberhasilan penulisan proposal karena karunia Allah SWT dan dorongan serta bantuan dari pihak yang telah memberi dukungan sehingga proposal penelitian ini dapat terselesaikan. Proposal ini dapat terselesaikan berkat bimbingan, motivasi, dukungan serta arahan dari berbagai pihak. Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Dr. H. Supri Wahyudi Utomo, M. Pd., selaku Rektor Universitas PGRI Madiun.
2. Apt. Weka Sidha Bhagawan, S.Farm., M.farm., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
3. Dr. Ardyansyah Arief Budi Utomo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Sains Universitas PGRI Madiun.
4. Titin Kuntum Mandalawati, S.Pd., M.Or., selaku dosen pembimbing I, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat berharga.
5. Dr. Pratama Dharmika Nugraha, S.Si., M.Or., selaku dosen pembimbing II, yang telah banyak memberikan pengarahan dan bimbingan yang sangat

berharga.

6. Alm. Bpk Andik Purnawirawan dan Ibu Indang Setiana selaku orang tua penulis yang selalu sabar dan mendoakan yang terbaik, memberikan dukungan serta kasih sayang dan semangat kepada penulis.
7. Kedua Adik penulis yang tercinta. Vanessa Jovanka Syahdewi dan Putra Syahab Syahdewa. Juga semua Keluarga besar penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan.
8. Pemudi asal Jambi, yang bernama Dwi Deska Wulandari yang telah menjadi pendukung dan penyemangat penulis selama masa sulit penyusunan skripsi ini.
9. Sahabat penulis, Tean Boys yang selalu menemani dan membantu selama mulai masuk kuliah hingga terciptanya skripsi ini.
10. Semua rekan yang telah menemani perjalanan penulis menempuh Pendidikan Strata 1 selama di Madiun.

Madiun, 1 Juli 2026



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN DOSEN PENGUJI	iv
PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Pembatasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian.....	8
E. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II KAJIAN TEORI	10
A. Kajian Pustaka.....	10
1. Karakteristik Futsal	10
2. Hakikat Kelincahan	12
3. Hakikat Latihan dalam Olahraga Futsal	15
4. Pentingnya Latihan Kelincahan dalam Olahraga Futsal.....	17
5. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	20
6. Latihan <i>Shuttle Run</i>	22
7. Perbandingan Efektivitas <i>Zig-Zag Run</i> dan <i>Shuttle Run</i>	24
8. Sistem Energi Latihan Kelincahan	25
9. Karakteristik Pertumbuhan dan Perkembangan	28
B. Kerangka Berpikir	31
C. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	35
B. Design dan Jenis Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	38
D. Variabel Penelitian dan Variabel Oprasional	39
E. Instrumen Penelitian.....	46
F. Teknik Pengumpulan Data	49
G. Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Uji Deskriptif.....	53
B. Uji Asumsi Klasik	55
C. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan	59
BAB V PENUTUP.....	70
A. Kesimpulan.....	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	73

LAMPIRAN.....	80
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma dan Prestasi.....	50
Tabel 4.1 Hasil Uji Deskriptif	53
Tabel 4.2 Hasil Uji <i>Normalitas</i>	56
Tabel 4.3 Hasil Uji <i>Homogenitas</i>	56
Tabel 4.4 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Tes</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	57
Tabel 4.5 Hasil Uji <i>Paired Sample T-Tes</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	58
Tabel 4.6 Hasil Uji <i>Normalitas Gain Score</i>	58
Tabel 4.7 Hasil Uji <i>Independent Sample T-Test</i>	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema Lintasan <i>Zig-zag Run</i>	22
Gambar 2.2 Skema Lintasan <i>Shuttle Run</i>	24
Gambar 2.3 Kerangka Pikir.....	33
Gambar 3.1 <i>Illinois Agility Test</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Latihan <i>Zig-Zag run</i>	80
Lampiran 2 Program Latihan <i>Shuttle Run</i>	85
Lampiran 3 Pelaksanaan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	90
Lampiran 4 Pelaksanaan Latihan <i>Shuttle Run</i>	93
Lampiran 5 Absensi <i>Zig-Zag Run</i>	96
Lampiran 6 Absensi <i>Shuttle Run</i>	99
Lampiran 7 Hasil <i>Illinois Agility Test</i> Program Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	98
Lampiran 8 Hasil <i>Illinois Agility Test</i> Program Latihan <i>Shuttle Run</i>	99
Lampiran 9 Hasil Uji Deskripsi	100
Lampiran 10 Hasil Uji Asumsi Klasik	101
Lampiran 11 Uji Hipotesis	102
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian	103
Lampiran 13 Surat Telah Melaksanakan Penelitian	104
Lampiran 14 Dokumentsi	105
Lampiran 15 Validasi Sumber Pustaka	110
Lampiran 16 Cek Turnitin	120
Lampiran 17 Bimbingan Skripsi	121
Lampiran 18 Daftar Riwayat Hidup	123