

**EFEKTIVITAS LARI ZIG-ZAG DAN LARI BOLAK-BALIK TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL DI CLUB NAZA FUTSAL FAMILY**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mencapai Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam 45



Oleh :

Achmad Dani Setyawan

41182191180114

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM 45
2025**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Efektivitas Lari Zig-Zag Dan Lari Bolak-Balik Terhadap Kelincahan Pemain

Futsal di Club Naza Futsal Family

Oleh

ACHMAD DANI SETYAWAN

41182191180114

Telah Disetujui Oleh

Pembimbing



Dani Nur Riyadi, M.Pd

Tanggal 23 April 2025

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi


Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd.
NIK.45102072018005

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

Efektivitas Lari Zig-Zag Dan Lari Bolak-Balik Terhadap Kelincahan Pemain

Futsal Di Club Naza Futsal Family

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Pada Tanggal 23 April 2025 Dan

dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd. (.....)

Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. (.....)

Penguji 1 : Dr. Tatang Iskandar, M.Pd. (.....)

Penguji 2 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd. (.....)

Penguji 3 : Mia Kusumawati, M.Pd. (.....)

Bekasi, 23 April 2025

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : ACHMAD DANI SETYAWAN

Npm : 41182191180114

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "*Efektivitas lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain futsal di club naza futsal family*", ini benar-benar saya kerjakan sendiri.

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya yang pada hakikatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila dikemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dengan kenyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi terberat berupa pembatalan kelulusan/kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak ada tekanan ataupun paksaan dari pihak maupun demi menegakkan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 23 April 2025

Saya Yang Menyatakan



ACHMAD DANI SETYAWAN

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“jika luka sedalam laut, maka Ikhlas harus seluas langit.”

Persembahan :

Skripsi ini adalah mempersembahkan saya untuk kedua orangtua, kaka, dan adik saya. Terima kasih atas semua kasih sayang yang tulus telah kalian berikan kepada saya.

Skripsi ini saya mempersembahkan untuk keluarga dan calon istri saya yang selalu ada disisi saya dan selalu memberi dukungan dan doa lebih serta selalu menyediakan tempat pengerjaan skripsi. Saya bahkan tidak bisa menjelaskan betapa bersyukurya saya memiliki dia di hidup saya dan teman-teman angkatan

2018

ABSTRAK

ACHMAD DANİ SETYAWAN, 41182191180114: Efektifitas keberhasilan dan kegagalan dalam kelincahan pemain futsal di naza futsal family.

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui efektivitas keberhasilan lari zig-zag dan lari bolak-balik terhadap kelincahan pemain naza futsal family.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode deskriptif dengan teknik observasi. Penelitian ini dilakukan di klub naza futsal family, populasi dalam penelitian ini adalah pemain tim naza futsal family. Untuk teknik analisa data yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif. Teknik Deskriptif kuantitatif dengan menghitung frekuensi relatif yang dituangkan dalam bentuk persen.

Untuk analisis data penulis menggunakan blangko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan barisan tabel untuk pada saat melakukan kelincahan pemain serta ditunjang dengan bolpoin dan kamera yang digunakan untuk merekam latihan, performa tim futsal sgiu & friends dalam distribusi bola sudah cukup baik dengan tingkat keberhasilan 60%, tetapi masih ada ruang untuk peningkatan, terutama dalam mengurangi tingkat kegagalan sebesar 40%.

Kata Kunci: analisis, Efektivitas keberhasilan dan kegagalan, pemain naza futsal family.

ABSTRACT

ACHMAD DANI SETYAWAN, 41182191180114: Effectiveness of success and failure in agility of futsal players in naza futsal family.

The purpose of this study is to determine the effectiveness of the success of zigzag running and back and forth running on the agility of naza futsal family players.

The research method used in this study is to use a descriptive method with observation techniques. This research was conducted at the naza futsal family club, the population in this study were naza futsal family team players. For the data analysis technique used is a quantitative descriptive technique. Quantitative descriptive technique by calculating the relative frequency expressed in the form of a percentage.

For data analysis, the author uses a research form containing table columns and table rows for when performing player agility and supported by a pen and camera used to record training, the performance of the sgigu & friends futsal team in distributing the ball is quite good with a completion rate of 60%, but there is still room for improvement, especially in reducing the failure rate by 40%.

Keywords: analysis, Effectiveness of success and failure, naza futsal family players.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Segala puji bagi Allah SWT, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam tidak lupa kita curahkan kepada Nabi besar kita Muammad SAW, keluarga, sahabat, serta kepada umatnya yang selalu melaksanakan ajarannya.

Segala puji rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan Allah SWT kepada penulis sehingga dapat memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan penelitian tepat waktu. Penyusunan skripsi ini disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

PEMBAHASAN :

Proposal skripsi ini adalah bagian dari ibadah Saya kepada Allah SWT, karena hanya kepadanya kami menyembah dan hanya kepadanya kami memohon pertolongan.

Sekaligus sebagai ungkapan terima kasihku kepada :

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah menerima penulis menjadi mahasiswa Universitas Islam “45”Bekasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd. selaku Ketua Program Studi

Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam
“45” Bekasi yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.

3. Bapak Dosen Dani Nur Riyadi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak memberikan saya untuk ikut bimbingan sehingga skripsi dapat terselesaikan.
4. Pembina saya dan menjadi contoh saya dalam ketegasannya Bapak Adli Azhari M.Pd. Masa perkuliahan dari awal semester hingga akhir semester Bapak selalu mengingatkan saya sebagai manusia yang bertanggung jawab serta Bapak selalu memberikan motivasi serta *reward* kepada saya yang telah berhasil menjalaninya.
5. Seluruh Dosen Program Studi Penjaskesrek Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama proses perkuliahan.
6. Skripsi ini adalah mempersembahkan saya untuk kedua orangtua serta kakak dan adik saya tercinta. Terima kasih atas semua cinta dan kasih sayang yang tulus telah kalian berikan kepada saya.
7. Senior UKM Sepak Bola (Bang Holil, Bang Doni, Bang Wilham Bang Mahatir, Bang Afryan, Bang Wahyu, Bang Bobi, Bang Juki, Bang Andri Caniago) yang telah memberikan banyak pelajaran dalam berorganisasi.

8. Skripsi ini saya mempersembahkan untuk pelatih terbaik saya. Terima kasih telah menyediakan tempat pengerjaan skripsi dan memberi bantuan saat saya membutuhkannya. Terima kasih sudah menjadi motivasi dan semangat lebih untuk pengerjaan skripsi sayanya.
9. Teman-teman angkatan 2018.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan dan motivasi dalam proses penyelesaian skripsi ini. Penulis berharap semoga dapat bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuanserta pihak-pihak yang membutuhkan.

Bekasi, 23 april 2025

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	4
1. Batasan Masalah	4
2. Rumusan Masalah	4
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4
1. Secara Teoritis	4
2. Secara Praktis.....	5
F. Definisi Operasional.....	5
1. Efektivitas	5
2. Lari Zig-Zag.....	5
3. Lari Bolak-Balik	6
4. Kelincahan	6
5. Futsal	6
G. Hipotesis.....	7
1. Hipotesis	7
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Hakikat Futsal.....	8
1. Pengertian Futsal.....	8

2. Sejarah Futsal Dunia	9
3. Sejarah Futsal Indonesia.....	11
4. Peraturan dan Peralatan yang Digunakan dalam Permainan Futsal	13
5. Teknik Dasar Futsal.....	17
B. Hakikat Efektivitas.....	19
1. Pengertian Efektivitas.....	19
2. Ukuran Efektivitas	20
C. Hakikat Zig-Zag.....	20
1. Pengertian Lari Zig-Zag	20
2. Tujuan Lari Zig-Zag.....	21
D. Hakikat Lari Bolak-Balik	21
1. Pengertian Lari Bolak-Balik	21
2. Tujuan Lari Bolak-Balik.....	21
E. Hakikat Kelincahan.....	22
1. Pengertian Kelincahan.....	22
2. Bentuk Latihan Kelincahan	24
F. Hasil Penelitian yang Relevan	26
G. Kerangka Berfikir	27
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	28
A. Metode Penelitian	28
B. Populasi Sampel.....	29
1. Populasi	29
2. Sampel.....	29
C. Lokasi dan Waktu Penelitian	29
D. Desain Penelitian dan Langkah-Langkah Penelitian.....	30
1. Desain Penelitian.....	30
2. Langkah-Langkah Penelitian	30
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	31
1. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Pengolahan Data.....	334
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
A. Hasil Penelitian	36
1. Deskripsi Hasil Pretest Lari Zig-Zag dan Lari Bolak-Balik.....	36

2. Delskripsi Hasil Postest Lari Zig-Zag dan Lari Bolak-Balik	37
B. Analisis Data.....	38
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan.....	42
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	42
C. Keterbatasan Penelitian	43
D. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44
DAFTAR LAMPIRAN.....	51
DAFTAR RIWAT HIDUP	52

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 : Deskripsi Hasil Penelitian Pretest lari zig-zag	36
Tabel 4.2 : Deskripsi Hasil Penelitian <i>Pretest</i> lari bolak-balik.....	37
Tabel 4.3 : Deskripsi Hasil Penelitian <i>Posttest</i> lari Zig-Zag.....	37
Tabel 4.4 : Deskripsi Hasil Penelitian <i>Posttest</i> lari bolak-balik.....	38
Tabel 4.5 : Hasil Uji Normalitas	38
Tabel 4.6 : Hasil Uji Homogenitas.....	39
Tabel 4.7 : Uji- <i>t</i> Keterampilan	39
Tabel 4.8 : Penurunan Waktu Kelincahan.....	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 : Bola Futsal.....	14
Gambar 2.2 : Lapangan Futsal.....	15
Gambar 2.3 : Gawang Futsal	16
Gambar 3.1 : Desain Penelitian	30
Gambar 3.2 : Langkah-Langkah Penelitian	31
Gambar 3.3 : Illinois Test	32

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 SK BIMBINGAN & SK PENELITIAN.....	46
LAMPIRAN 2 DOKUMEN.....	51