

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA AMPEL PUTRA**

**SKRIPSI**

Oleh :

**Afandi Yahya**

**NIM 1910281003**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER**

**2023**

**PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA AMPEL PUTRA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Jember  
untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam  
menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan Olahraga

**Oleh :**

**Afandi Yahya**

**NIM 1910281003**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA**

**2023**



## MOTTO

“Berfikir memang baik, tetapi terlalu banyak berfikir tanpa adanya tindakan juga tidak akan pernah menyelesaikan masalah”

“Afandi Yahya”



## LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Afandi Yahya, dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Ampel Putra” telah setuju dan diperiksa tim penguji.

Jember, 29 Januari 2023

Dosen Pembimbing 1



Dr. Rizki Apriliyanto  
NPK.1986040811509694

Dosen Pembimbing 2



Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.  
NPK. 198903181509709

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Afandi Yahya ini telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 20 Oktober 2023.

Dewan penguji



Ahmad Sulaiman, M.Pd

Ketua

NPK.199001111510698



Dr. Rizki Apriliyanto

Anggota

NPK.1986040811509694



Bahtiar Hari Hardovi, M. Pd.

Anggota

NPK. 198903181509709

Mengetahui

Dekan

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



Dr. Kukuh munandar, M.Kes

NIP. 196411141991031003

## PRAKATA

Alhamdulillah puji syukur kepada Allah SWT. Berkat rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Segala hal telah diupayakan semoga bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi pembaca.

Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Ampel Putra”. Skripsi ini memuat bab I sampai bab VI. Bab I berisi pendahuluan, Bab II berisi kajian Pustaka, Bab III berisi metode penelitian, Bab IV berisi hasil penelitian, Bab V pembahasan, dan Bab VI berisi kesimpulan dan saran.

Atas kekurangan yang terjadi pada penulisan skripsi ini, penulis menerima kritik dan saran dalam rangka penyempurnaan skripsi ini. Semoga bisa menjadi bahan koreksi bersama untuk perbaikan selanjutnya.

Jember, 20 Oktober 2023

Penulis

## UNGKAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas terselesaikannya skripsi ini. Demikian juga penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar- besarnya atas segala upaya, bimbingan, dan arahan dari semua pihak. Penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Kukuh Munandar, M.Kes, selaku Dekan FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ahmad Sulaiman, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
3. Dr. Rizki Apriliyanto, dan Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan II yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Semua dosen Program Studi Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Staf pengajaran FKIP Universitas Muhammadiyah Jember.
6. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu. Disampaikan terima kasih atas semua bantuan dan bimbingannya.

Jember, 20 Oktober 2023

Penulis



## PERSEMBAHAN

Skripsi ini dengan hormat dipersembahkan kepada :

1. Bapak dan Ibu yang telah memberikan banyak hal yang sangat berharga dalam hidup saya.
2. Kepada keluarga dan saudara
3. Para pendidik saya dari Tk Sampai bangku kuliah
4. Kepada keluarga besar bapak peter dan juga ssb sosial surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada saya mengembangkan kemampuan sepakbola pada diri saya, dan itu menjadi pengalaman yang luar biasa dalam hidup saya.
5. Kepada bapak fajar yang telah membantu dalam karir sepakbola saya.
6. Semua teman-teman yang telah memberi inspirasi dan pelajaran hidup.
7. Keluarga besar Ampel Putra yang telah membantu memberi sarana dan prasarana dalam tersusunnya penelitian ini.

Jember, 20 Oktober 2023

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN LOGO</b> .....	<b>iii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>PRAKATA</b> .....	<b>vii</b>
<b>UNGKAPAN TERIMAKASIH</b> .....	<b>viii</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Masalah Penelitian .....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Definisi Operasional.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
2.1 Definisi Sepak Bola.....	6
2.2 Latihan (Training) .....	7
2.3 Shuttle Run .....	14
2.4 Kelincahan (Agility).....	14
2.5 Hipotesis .....	15
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>16</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	16
3.2 Prosedur Penelitian.....	17
3.3 Rancangan Penelitian .....	17
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	18
3.5 Teknik Pengumpulan Data .....	18
3.6 Instrumen Pengumpulan Data.....	18
3.7 Teknik Analisis Data.....	19
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>22</b>
4.1 Deskripsi data.....	22
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	<b>26</b>
5.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	26

<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>28</b>
6.1 Kesimpulan.....	28
6.2 Saran.....	29
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>30</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
4.1 Data Pretest-Posttest.....	23
4.2 Hasil Uji Liliefors .....	23
4.3 Hasil Uji F.....	24
4.4 Hasil Uji t Paired.....	25



## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1 One Grup Pretest-Posttest Design.....	16
3.2 Illinois Agility Test.....	19



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian.....	33
2. Foto Lokasi Penelitian .....	34
3. Perlengkapan Penelitian.....	35
4. Pengambilan Data .....	37
5. Data Hasil Penelitian.....	39
6. Validasi Model Latihan.....	40
7. Pernyataan Keaslian Tulisan.....	41
8. Riwayat Hidup .....	42

