

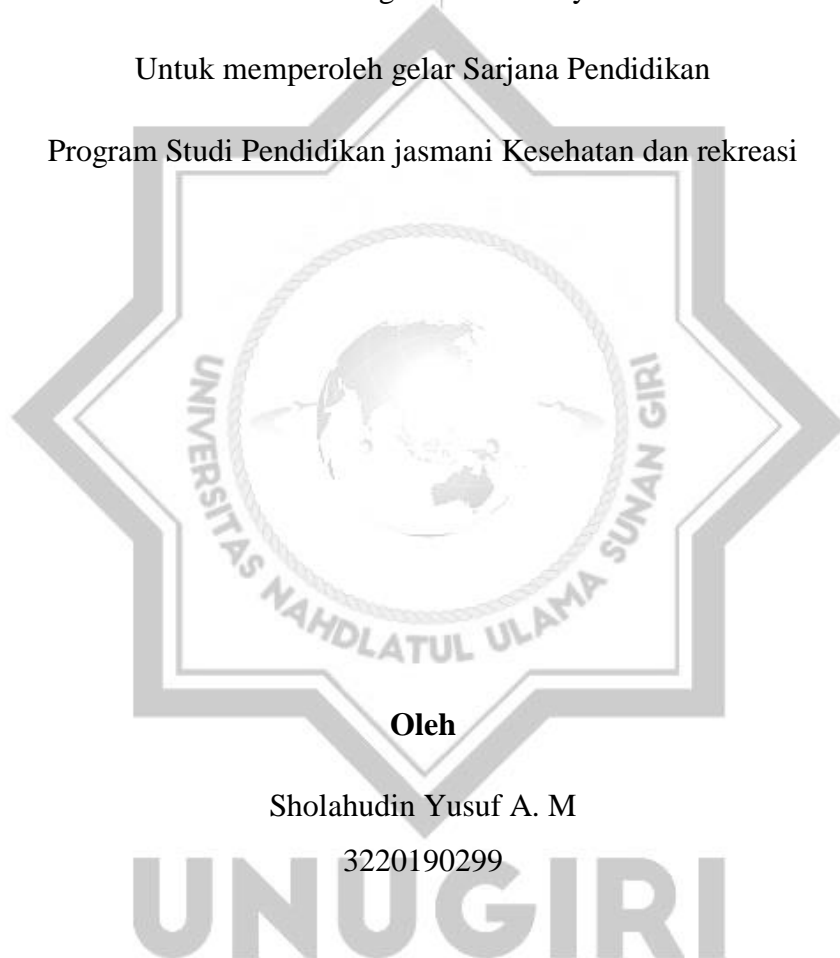
**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN*
UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN
ATLET RUGBY MTs**

SKRIPSI

Disusun sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan

Program Studi Pendidikan jasmani Kesehatan dan rekreasi



Oleh

Sholahudin Yusuf A. M

3220190299

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NAHDLATUL ULAMA SUNAN GIRI
2023**

PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melewati plagiatisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiatisme



Penulis

Sholahudin Yusuf A. M
NIM. 3220190299

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Sholahudin Yusuf A. M

NIM : 3220190299


Judul : Pengaruh Latihan *Zig-zag run dan shuttle run* Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Rugby Mts Salafiyah Prambontergayang

Telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diajukan dalam ujian proposal skripsi.

Bojonegoro, **26** Agustus 2023

Pembimbing I

Tanggal Disetujui

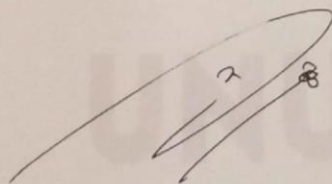


Hilmy Aliriad, M.Pd

NIDN. 0707048904

Pembimbing II

Tanggal Disetujui



Mohamad Da'i, M.Pd

NIDN. 0719089401

HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Sholahudin Yusuf A. M
NIM : 3220190299
Judul : Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Untuk Meningkatkan
Kelincahan Atlet Rugby Mts Salafiyah Prambonergayang
Telah dipertahankan dihadapan penguji pada tanggal 07 September 2023

Dewan Penguji I

Penguji I

Rohmad Aprivanto, M.Pd
NIDN : 0704048703

Penguji III

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

Mengetahui,
Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu
pendidikan

Astrid Chandra Sari, M.Pd
NIDN : 0721059101

Penguji II

Dr. H. M. Ridwan Hambali, LC., MA
NIDN : 2117056803

Penguji IV

Mohamad Da'i, M.Pd
NIDN : 0719089401

Mengetahui,
Ketua Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd
NIDN : 0707048904

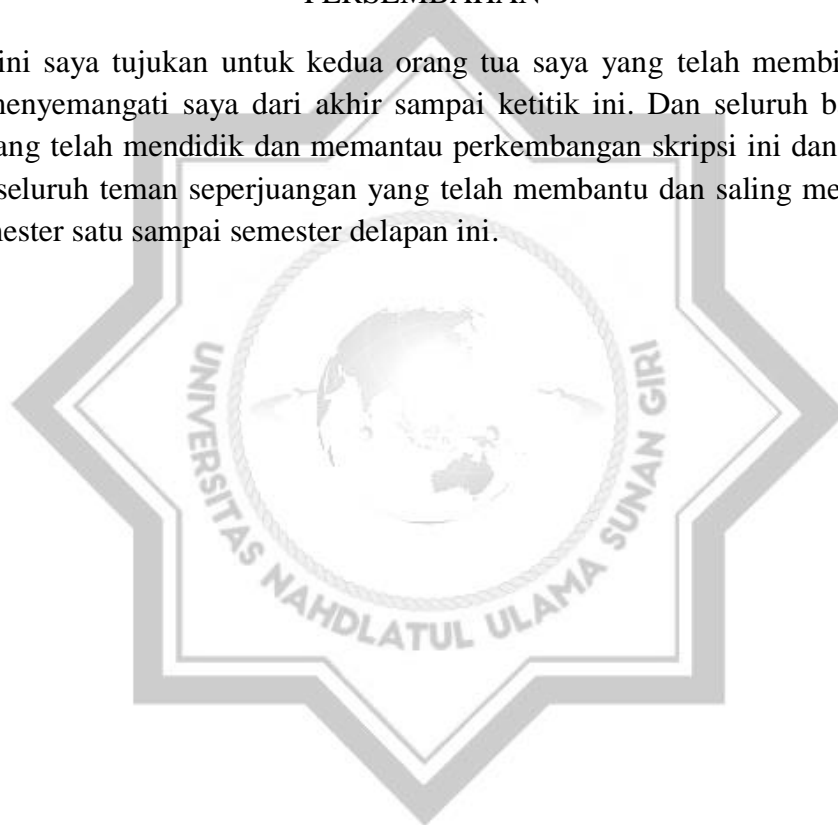
MOTTO

“ Jauh lebih sulit untuk membuat orang sehat dari pada membuat membuat orang sakit “

(DeForest Clinton Jarvis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya tujukan untuk kedua orang tua saya yang telah membiayai dan selalu menyemangati saya dari akhir sampai ketitik ini. Dan seluruh bapak ibu dosen yang telah mendidik dan memantau perkembangan skripsi ini dan tak lupa kepada seluruh teman seperjuangan yang telah membantu dan saling melengkapi dari semester satu sampai semester delapan ini.



UNUGIRI

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Zig-zag run dan shuttle run* Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Rugby Mts Salafiyah Prambontergayang ”. skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama’, Bojonegoro.

Penulis menyadari dalam penyusunan proposal skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma’arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Dan Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi.
4. Ibu Olivia Dwi Cahyani, M.Pd yang telah menjadi DPA kelas pjr a 2019 dari awal kuliah sampai dititik akhir ini.
5. Bapak Mohamad Da’i. M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan proposal skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.

ABSTRACT

Sholahudin Yusuf A. M 2023. The Effect of Zig-zag run and shuttle run training to increase the agility of Mts Salafiyah Prambontergayang Rugby Athletes. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Teacher Training and Education Faculty, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University, Bojonegoro. Main advisor Dr. Hilmy Aliriad M.Pd and co-supervisor Moh. Da'i, M.Pd

Keywords: Increasing Agility, Shuttle run and Zig-zag run

Agility is a fitness component that functions when the body is required to stop, change direction of movement quickly when responding to an external signal (Inah and Permana). Meanwhile, according to the explanation (Rifai et al.) agility is the body's ability to change the direction of body position quickly which is done by coordinating movements of other parts of the body together. This research aims to determine the effect of zig-zag run and shuttle run training to improve the agility of rugby athletes at Mts Salafiyah Prambontergayang, Soko District, Tuban Regency. This research uses descriptive research with a quantitative approach. Pre-experiment with a one group pretest and posttest design, where the sample collection technique uses purposive sampling, and the instruments used in this research are shuttle run and zig-zag run. The data analysis technique uses the t-test with a significance level of 0.05. The research results show that the Paired Sample t test analysis shows that the significant value is <0.05 . In the motor pre test, the average score was 31.5 and the post test average score was 20.9. For the fitness pre test the average score was 34.95 and the fitness post test average score was 31.5. obtained a score of 28.8. There was a significant influence by providing zig-zag run and shuttle run training on the agility level of athletes at MTs Salafiyah Prambontergayang, Soko District, Tuban Regency. The influence given by the zig-zag run exercise to MTs Salafiyah Prambontergayang students was 95% and the influence of the shuttle run on the agility of MTs Salafiyah Prambontergayang students was 95%

ABSTRAK

Sholahudin Yusuf A. M 2023. Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan *shuttle run* Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Rugby Mts Salafiyah Prambontergayang. Skripsi, Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri Bojonegoro. Pembimbing utama Dr. Hilmy Aliriad M.Pd dan pembimbing pendamping Moh. Da'i, M.Pd

Kata kunci : Meningkatkan Kelincahan, *Shuttle run* dan *Zig-zag run*

Kelincahan merupakan komponen kebugaran yang berfungsi ketika tubuh dituntut untuk berhenti, merubah arah gerak secara cepat ketika menanggapi suatu isyarat eksternal (Inah and Permana) Sedangkan menurut penjelasan (Rifai et al.) kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam mengubah arah posisi tubuh secara cepat yang dilakukan dengan gerak koordinasi bagian tubuh yang lain secara bersama-sama. Penelitian ini bertujuan untuk Menegetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan atlet rugby mts salafiyah prambontergayang, Kecamatan Soko, Kabupaten Tuban. Penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif Pre eksperimen dengan desain one group pretest and posttest design, dimana Teknik pengambilan sampelnya adlah menggunakan purposive sampling, dan instrument yang digunakan dalam penelitian ini berupa *Shuttle run* dan *zig-zag run*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t dengan taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Analisis Uji *Paired Sample t test* menunjukkan bahwa nilai signifikan <0,05. Pada *pre test zig-zag run* mendapatkan nilai rata-rata sebesar 31,5 dan untuk nilai rata-rata pada *post test* sebesar 20,9, Untuk nilai rata-rata *pre test shuttle run* mendapatakan nilai sebesar 34,95 dan untuk nilai rata-rata *post test* kebugaran memperoleh nilai 28,8. Adanya pengaruh yang signifikan dengan memberikan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* terhadap tingkat kelincahan atlet MTs Salafiyah Prambontergayang, Kecamatan Soko, Kabupaten Tuban. Pengaruh yang diberikan latihan *zig-zag run* siswa MTs Salafiyah Prambontergayang sebesar 95% dan Dan untuk pengaruh dan *shuttle run* terhadap kelincahan siswa MTs Salafiyah Prambontergayang sebesar 95%.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN SAMPUL DALAM	ii
PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRACT	viii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
1.2 Rumusan masalah.....	4
1.3 Tujuan penelitian.....	4
1.4 Manfaat penelitian.....	4
1.5 Batasan masalah.....	5
1.6 Asumsi.....	5
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI	7
2.1 Tinjauan Pustaka	7
2.2 Dasar Teori.....	11
2.3 Pengertian Permainan.....	12
2.5 Peraturan Permainan Rugby.....	14
2.6 Rugby Union :	17
2.7 Pakaian Pemain	19
2.8 Waktu Permainan	20
2.9 Petugas Pertandingan	20
2.10 Peraturan didalam Lapangan.....	21
2.11 <i>Restart</i> Atau Mulai Kembali Permainan	23
2.12 Variasi Permainan	26
2.13 Perbedaan Rugby Union, Tag Rugby dan Touch Rugby.....	28
2.14 Pengertian Motorik.....	29
2.15 Jenis Keterampilan Motorik.....	31
2.17 Hipotesis.....	33
BAB III	34

METODE PENELITIAN	34
3.1 Desain Penelitian.....	34
3.2 Populasi Dan Sampel	35
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.4 Variabel Penelitian	36
3.5 Pengambilan Data	37
3.6 Teknik Analisi Data	39
BAB IV	42
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Hasil Penelitian	42
4.2 Hasil preetest.....	42
4.3 Hasil Post Test.....	48
4.4. Uji Normalitas	53
4.5 Pembahasan.....	58
4.6 Hasil penelitian.....	59
BAB V.....	60
KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 KESIMPULAN	60
5.2 SARAN	60
DAFTAR PUSTAKA.....	61



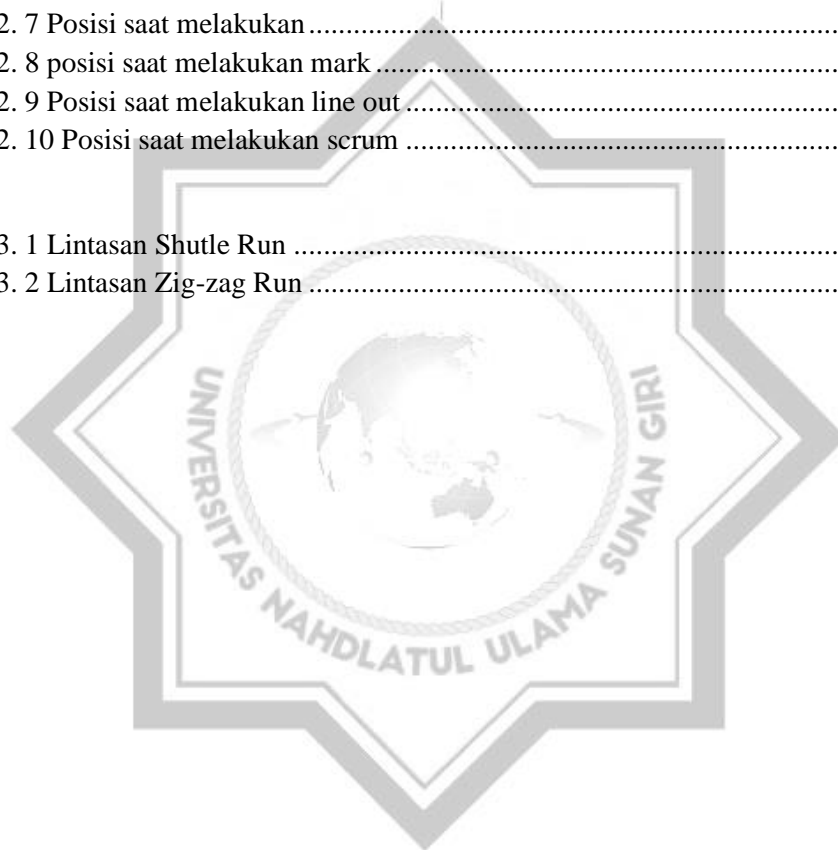
UNUGIRI

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	32
Tabel 3 1 NORMA KELINCAHAN UNTUK SHUTLE RUN.....	38
Tabel 3 2 NORMA PENILAIAN ZIG-ZAG RUN.....	39
Tabel 4. 1 Deskripsi Statistik <i>Pre test Zig-zag run</i> Atlet Putra.....	42
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi <i>Pre test zig-zag run</i> atlet Putra.....	43
Tabel 4. 3 Grafik Frekuensi <i>Preetest zig-zag</i> atlet putra.....	43
Tabel 4. 4 <i>Deskripsi Statistik Pre test Zig-zag run</i> Atlet Putri.....	44
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi <i>Pre test Zig-zag run</i> Atlet Putri	44
Tabel 4. 6 Grafik Frekuensi <i>Preetest zig-zag run</i> atlet Putri	44
Tabel 4. 7 <i>Deskripsi Statistik Pre test Shutle run</i> Atlet Putra	45
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Tingkat kelincahan Laki-laki	45
Tabel 4. 9 Grafik Frekuensi <i>Preetest atlet putra</i>	46
Tabel 4. 10 <i>Deskripsi Statistik Pre test Shutle run</i> Atlet Putri	46
Tabel 4. 11 Distribusi Frekuensi <i>Pre test</i> Tingkat kelincahan Laki-laki	47
Tabel 4. 12 Grafik Frekuensi <i>Preetest shutle run</i> atlet putri	47
Tabel 4. 13 Deskripsi Statistik <i>Post test Zig-zag run</i> Atlet Putra.....	48
Tabel 4. 14 Distribusi Frekuensi <i>Post test Zig-zag run</i> atlet putra.....	48
Tabel 4. 15 Grafik Frekuensi <i>Post test Zig-zag run</i> atlet putra	49
Tabel 4. 16 Deskripsi Statistik <i>post test zig-zag run</i> atlet Putri	49
Tabel 4. 17 Distribusi Frekuensi <i>post test zig-zag run</i> atlet Putri	50
Tabel 4. 18 Grafik Frekuensi <i>post test zig-zag run</i> atlet Putri	50
Tabel 4. 19 Deskripsi Statistik <i>post test shutle run</i> atlet Putra	51
Tabel 4. 20 Distribusi Frekuensi <i>post test shutle run</i> atlet Putra	51
Tabel 4. 21 Gambar 4.4 Grafik Frekuensi <i>post test shutle run</i> atlet Putra	51
Tabel 4. 22 Deskripsi Statistik <i>post test shutle run</i> atlet Putri	52
Tabel 4. 23 Distribusi Frekuensi <i>post test shutle run</i> atlet Putri	52
Tabel 4. 24 Grafik Frekuensi <i>post test shutle run</i> atlet Putri.....	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Rugby.....	15
Gambar 2. 2 Gawang Rugby	15
Gambar 2. 3 Bola Rugby Standart Internasional	16
Gambar 2. 4 Posisi Pemain Rugby	17
Gambar 2. 5 Posisi setelah melakukan kick off.....	21
Gambar 2. 6 Posisi saat melakukan ruck	22
Gambar 2. 7 Posisi saat melakukan	22
Gambar 2. 8 posisi saat melakukan mark	23
Gambar 2. 9 Posisi saat melakukan line out	24
Gambar 2. 10 Posisi saat melakukan scrum	25
Gambar 3. 1 Lintasan Shuttle Run	38
Gambar 3. 2 Lintasan Zig-zag Run	39



UNUGIRI

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 LEMBAR WAWANCARA PENULIS DENGAN TENAGA PENDIDIK PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN.....	63
Lampiran 2 HASIL PREE TEST ZIG-ZAG RUN	65
Lampiran 3 HASIL POST TEST ZIG-ZAG RUN	67



UNUGIRI