

**MODEL PENERAPAN PROGRAM *SAQ Z-PATTERN RUN*  
DAN *Z-PATTERN CUST* TERHADAP PENINGKATAN  
KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP  
SURABAYA *CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**



*Unipa Surabaya*

**MOH. ARIEF UBEIDILLAH  
NIM 165900147**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

**MODEL PENERAPAN PROGRAM *SAQ Z-PATTERN RUN*  
DAN *Z-PATTERN CUST* TERHADAP PENINGKATAN  
KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA  
PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP  
SURABAYA *CAMBRIDGE SCHOOL***

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
Sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**MOH. ARIEF UBEIDILLAH  
NIM 165900147**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
2020**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM 165900147

Judul Penelitian : Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*.

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani,

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd  
NPP: 1002560/DY

Surabaya, 24 Januari 2020  
Dosen Pembimbing,

Ramadhany Hatanto P., M.Pd  
NIDN: 0701058802



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

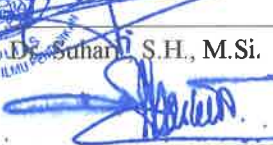


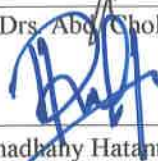
## PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM : 165900147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan  
*Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen  
Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler  
Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Kamis  
Tanggal : 30 Januari  
Tahun : 2020

### Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua :   
Dr. Suharti S.H., M.Si.
2. Sekretaris :   
Dr. Endang Mastuti Rahayu., M.Pd.
3. Anggota :   
Dr. Drs. Abu Cholid., M.Pd.
4. Anggota :   
Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM : 165900147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

*Demikian pernyataan ini saya buat.*

Surabaya, 24 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,



Moh. Arief Ubeidillah

## Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023  
Kampus II : Jl.DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM : 165900147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	21-10-2019	Pengajuan Judul	
2	23-10-2019	Pengajuan Matrik Penelitian	
3	29-10-2019	Latar Belakang	
4	01-11-2019	Kajian Pustaka	
5	04-11-2019	Kerangka Konseptual	
6	12-11-2019	Hipotesis Penelitian	
7	13-11-2019	Rancangan Penelitian	
8	11-01-2020	Instrumen Penelitian	
9	17-01-2020	Daftar Pustaka	
10	24-01-2020	Acc (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi tanggal: 24-01-2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,



D. Sjahrir, S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Ranyadhany Hatanto P., M.Pd  
NIDN. 0701058802

## Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



### FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi III-83/7 Telp. (031) 8041067 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245  
Kampus II : Jl. Dukun Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.  
Website : <http://www.upgrisab.ac.id>

Nomor : 399/Ak 2/FKIP/X/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

09 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SMP Surabaya Cambridge School  
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMP Surabaya Cambridge School berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Moh. Arief Ubeldillah  
NIM : 1659000147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Model Penerapan Program SAQ *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cusp* terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya Cambridge School  
Waktu penelitian : 7 Oktober 2019 s/d 11 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Dr. Suhani, S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi





## Lampiran 4: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-E/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM : 165900147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020  
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*  
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid., M.Pd  
Penguji II : Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Kajian Teori		
3	Hasil Penelitian		
4	Daftar Pustaka		
5	Lampiran		

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Drs. Abd. Cholid., M.Pd  
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II

Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0701058802

## **PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Moh. Arief Ubeidillah  
NIM : 165900147  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 24 Januari 2020  
Yang membuat pernyataan,

Moh. Arief Ubeidillah

## ABSTRAK

Moh. Arief, Ubeidillah. 2020. Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Ramadhany Hatanto P., S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: program *z-pattern run* dan *z-pattern cust*, kelincahan

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan program *saq z-pattern run* dan *z-pattern cust* terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP *Cambridge School*.

Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal di SMP *Cambridge School* yang berjumlah 42 peserta. Peneliti merencanakan pengambilan sampel sebanyak 30 peserta ekstrakurikuler futsal di SMP *Cambridge School* dari jumlah keseluruhan populasi sebanyak 42 peserta. Untuk menentukan dari populasi ke sampel menggunakan teknik *random sampling* (acak/pengundian). Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pre test* dan *pos tes design*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan *test*. Teknik analisis data menggunakan analisis uji T-Test.

Hasil dianalisis menggunakan bantuan SPSS 21.0. ditemukan hasil uji t untuk kelompok eksperimen *z-pattern run* nilai *siq (2-tailed)*  $0.000 < 0.05$ , *z-pattern cust* nilai *siq (2-tailed)*  $0.105 > 0.05$ , kelompok kontrol nilai *siq (2-tailed)*  $0.656 > 0.05$ . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *z-pattern run* berpengaruh terhadap peningkatan komponen biomotorik kelincahan pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*, dari pada latihan *z-pattern cust*.

## ABSTRACT

Moh. Arief Ubeidillah. 2020. Model Implementation of the SAQ Z-Pattern Run and Z-Pattern Cust Program Towards Increased Aqility Biomotor Components in Futsal Extracurricular Participants at Surabaya Cambridge School. Education Study Program. Faculty of Teacher Training and Education. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Ramadhany Hatanto P, S.Pd., M.Pd.

Keywords: *saq z-pattern run and z-pattern cust, aqility*

The purpose of this study was to determine the effect of the application of the z-pattern run and z-pattern cust program to the increasing biomotor component of agility in futsal extracurricular participants at Cambridge School Middle School.

The population in this study were futsal extracurricular participants at 42 Cambridge School Junior High School. Researchers planned to take a sample of 30 futsal extracurricular participants at Cambridge School Middle School from a total population of 42 participants. To determine from population to sample using random sampling techniques (random / draw). This research is an experimental research with the design used in this study is one group pre test and post test design. Retrieval of data in this study using the test. Data analysis techniques using the T-Test analyst.

Results were analyzed using SPSS 21.0. found t test results for the experimental group z-pattern run siq value (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ , z-pattern cust value of siq (2-tailed)  $0,105 > 0,05$ , control group siq value (2-tailed)  $0,656 > 0,05$ . So it can be concluded that the z-pattern run exercise affects the increase in agility biomotor components in futsal extracurricular participants in Surabaya Surabaya Cambridge School, rather than the z-pattern cus.

## **HALAMAN MOTTO**

“ Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri “ (QS. Ar Ra’d : 11)

“ Barangsiapa yang mempelajari ilmu pengetahuan yang seharusnya yang ditunjukkan untuk mencari ridho Allah bahkan hanya untuk mendapatkan kedudukan/kekayaan duniawi maka ia tidak akan mendapatkan baunya surga nanti pada hari kiamat “ (riwayat Abu Hurairah radhiallahu anhu)

## KATA PENGANTAR

Assala,ualaikum Wr. Wb.

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta kasih-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang mengambil judul “Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*”. Tujuan pembuatan skripsi ini untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) bagi mahasiswa program studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Terselesainya skripsi ini tidak lepas dari bantuan, arahan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, saya mengucapkan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bpk Dr. M. Soebandowo, MS. selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bpk Dr. Suhari, S.H., M.Si. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Bpk Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,
4. Bpk Ramadhany Hatanto P, S.Pd, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan dan dukungan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepala sekolah SMP Surabaya *Cambridge School* yang telah memberikan tempat ijin untuk melakukan pengambilan data penelitian.
6. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan support.
7. Teman-teman kelas A angkatan 2016 khususnya grup bismillah sarjana 2020 (Angga Amblek, Lutfi Brewok, Pk. Martin, Pk. Daru, Hilal, Jabal Thariq, Aji Kopler, dan Fadly Setiawan.

Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dan penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Surabaya, 24 Januari 2020  
Penulis

Moh. Arief Ubeidillah

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Pengesahan.....	iii
Pernyataan Keaslian .....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar .....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Lampiran.....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	4
E. Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori .....	5
1. Permainan Futsal.....	5
2. Teknik-Teknik Dasar Futsal .....	6
3. Peraturan Permainan Futsal .....	11
4. Pengertian Latihan .....	13
5. Komponen-Komponen Biomotorik.....	13
6. Kelincahan.....	14
7. <i>Speed, Agility, And Quiknes</i> .....	14
8. Latihan <i>Z-Pattern Run</i> .....	15
9. Latihan <i>Z-Pattern Cust</i> .....	15
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	16
C. Kerangka Konseptual .....	17
D. Hipotesis .....	18



<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Desain Penelitian.....	19
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	19
C. Variabel Penelitian.....	20
D. Instrumen Penelitian.....	21
E. Teknik Analisis Data.....	22
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	23
B. Pembahasan.....	32
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Simpulan.....	35
B. Saran.....	35
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	39