

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.