

**PENGARUH LATIHAN *HURDLE JUMP* DAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP *AGILITY* SISWA EKSTRAKULIKULER FUTSAL  
SMAI ASSYAFIYAH 02**

**SKRIPSI**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata satu Pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam "45", Bekasi.



**Oleh:**

**MUHAMMAD GAMAL ABDUL RAZAQ**

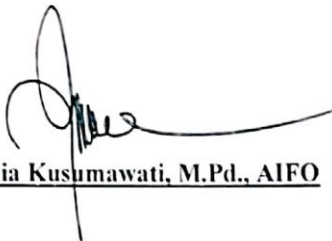
**41182191180162**

**PENDIDIKAN JASMANI, KESEHATAN, DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Ladder Drill* terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assyafiyah 02” telah diterima dan disahkan oleh Pembimbing Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Mengetahui

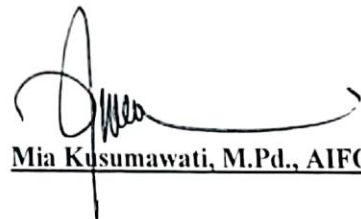
Dekan FKIP UNISMA Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Disahkan Oleh

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Ladder Drill* terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assya’iyah 02”, telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi.

Hari : Jumat

Tanggal : 19 Agustus 2022

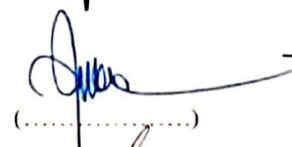
Panitia Ujian Sidang Skripsi UNISMA Bekasi:

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd



(.....)

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO



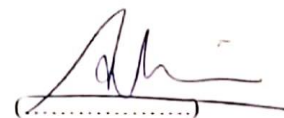
(.....)

Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si



(.....)

Penguji II : Andini Dwi Intani, M.Or



(.....)

Penguji III : Achmad Rifai, M.Pd



(.....)

## LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : M. Gamal Abdul Razaq

NPM : 41182191180162

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan, Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini yang berjudul "**Pengaruh Latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assyafiyah 02**" ini benar-benar saya kerjakan sendiri

Skripsi ini bukan merupakan plagiarisme, pencurian hasil karya milik orang lain, hasil kerja orang lain untuk kepentingan saya karena hubungan material maupun non-material, ataupun segala kemungkinan lain yang pada hakekatnya bukan merupakan karya saya secara orisinal dan otentik. Bila kemudian hari diduga kuat ada ketidaksesuaian antara fakta dan pernyataan ini, saya bersedia diproses oleh tim Fakultas yang dibentuk untuk melakukan verifikasi, dengan sanksi tersebut berupa pembatalan kelulusan/ kesarjanaan.

Pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun demi menegakan integritas akademik di institusi ini.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Yang Membuat Pernyataan



Muhammad Gamal Abdul Razaq

## **MOTTO**

“Menuntut ilmu adalah Takwa. Menyampaikan ilmu adalah Ibadah. Mengulang-ulang ilmu adalah Zikir. Mencari ilmu adalah Jihad”.

– Abu Hamid Al Ghazali

## **PERSEMBAHAN**

1. Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat karunia yang sangat luar biasa kepada saya dan juga keluarga saya, serta tidak lupa dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur, saya percaya Allah SWT menyiapkan rencana yang sangat indah dalam kehidupan saya. Aamiin Yaa Rabbal Aalaamiin.
2. Terima kasih juga yang sampai kapanpun tak akan pernah terbalas, untuk bapak, ibu, kakak-kakak dan juga adek saya atas semua kasih sayang serta doa-doa yang telah kalian berikan kepada saya sampai saat ini.
3. Dan juga saya berterima kasih kepada teman-teman saya yang sudah mendukung saya, mensupport saya dalam melaksanakan kuliah hingga sampai saat ini. Dan juga kepada Athiyyah Farhanah, karena sudah membantu saya, mendoakan saya, mendukung saya sampai saat ini. Karena tanpa mereka, saya tidak akan menjadi sampai sekarang ini. Semoga apa yang telah kalian perbuat dalam dibalas dengan kebaikan yang lebih oleh Allah SWT. Aamiin....

## ABSTRAK

**MUHAMMAD GAMAL ABDUL RAZAQ, NPM: 41182191180162,** Pengaruh Latihan *Hurdle Jump* dan *Ladder Drill* Terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assyafiiyah 02. Skripsi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini bertujuan untuk melihat perbedaan pengaruh dari latihan *Hurdle Jump* dan *Ladder drill* dan meningkatkan *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assyafiiyah 02 melalui Latihan *Hurdle Jump* dan *Ladder Drill*.

Penelitian ini menggunakan metode Eksperimen sedangkan Sampel dari penelitian ini adalah siswa Ekstrakurikuler penelitian Futsal SMAI Assyafiiyah 02 yang sebanyak 16 siswa. Untuk jumlah populasi sebanyak 20 siswa. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data ialah *Zig-zag Run*. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui *agility* dari siswa ekstrakurikuler futsal SMAI Assyafiiyah 02.

Dari hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan kepada masing-masing tim. untuk tim A nilai signifikansi uji  $T=0.458$ , nilai  $>0.05$ . untuk tim B nilai signifikansi uji  $T=0.139$ , nilai  $>0.05$ . pada uji Normalitas dari hasil masing-masing kedua tim tersebut memiliki distribusi normalitas. Untuk tim A adalah 0.077 dimana nilai tersebut  $>0.05$ , sedangkan untuk tim B adalah 0.200 dimana nilai tersebut  $>0.05$ . untuk uji F masing masing kedua tim mempunyai varian yang homogen, untuk tim A nilai uji F adalah 0.073 dimana nilai tersebut  $>0.05$  sedangkan untuk tim B nilai uji F adalah 0.139 dimana nilai tersebut  $>0.05$ .

**Kata kunci:** *Hurdle jump, ladder drill, agility siswa*

## ABSTRAC

**MUHAMMAD GAMAL ABDUL RAZAQ, NPM: 41182191180162,** The Effect of Hurdle Jump and Ladder Drill Exercises on Agility of Futsal Extracurricular Students at SMAI Assyafiyah 02. Thesis. Faculty of Teacher Training and Education. Islamic University "45" Bekasi. This study aims to see the difference in the effect of Hurdle Jump and Ladder drill exercises and improve Agility of Futsal Extracurricular Students of SMAI Assyafiyah 02 through Hurdle Jump and Ladder Drill exercises.

This study used the experimental method while the sample of this study were students of extracurricular Futsal research at SMAI Assyafiyah 02, which consisted of 16 students. For a total population of 20 students. The instrument used for data collection is the Zig-zag Run. The sampling technique used is purposive sampling. The purpose of this study was to determine the agility of the futsal extracurricular students of SMAI Assyafiyah 02.

From the results of the study there was a significant influence on each team. for team A, the significance value of the T test = 0.458, the value is  $> 0.05$ . for team B, the significance value of the T test = 0.139, the value is  $> 0.05$ . In the Normality test, the results of each of the two teams have a normality distribution. For team A it is 0.077 where the value is  $>0.05$ , while for team B it is 0.200 where the value is  $>0.05$ . for the F test, each of the two teams has a homogeneous variant, for team A the F test value is 0.073 where the value is  $> 0.05$  while for team B the F test value is 0.139 where the value is  $> 0.05$ .

**Keywords:** *Hurdle jump, Ladder drill, Student Agility*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Latihan *Hurdle jump* dan *Ladder drill* terhadap *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMAI Assyafiiyah 02”.

Penulisan skripsi ini di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana untuk program studi PJKR Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak sejak persiapan hingga tersusun nya skripsi ini. Oleh karena itu pada kesempatan ini dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu memberikan dorongan baik moral maupun spritual terutama kepada:

1. Bapak Dr. Hermanto., Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi dan juga selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses bimbingan dan penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Enjang Ahmad, M.Pd selaku pembimbing akademik.
5. Staf Dosen dan Asisten Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah membekali penulisan dalam ilmu-ilmu yang bermanfaat selama penulisan naskah.
6. Siswa ekstrakurikuler futsal SMAI Assyafiah 02 yang telah membantu proses diselenggarakannya penelitian ini.
7. Kepada kedua orang tua saya Sonny Amirza dan Ibu Mary Bahagiani, Terima kasih atas segala kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan dan membimbing penulis selama ini sehingga dapat terus berjuang dalam bermimpi dan cita-cita kesuksesan dan segala hal baik kedepannya akan



penulis dapatkan adalah untuk mereka berdua.

8. Terkhusus peneliti mengucapkan terimakasih kepada orangtua saya, abang-abang saya, teman teman saya, dan juga Athiyyah Farhanah dengan penuh kesabaran dan pengorbanan membantu peneliti demi terselesaikannya skripsi ini sekaligus penasehat dalam memberikan motivasi dan dorongan saat berlangsungnya proses penulisan skripsi ini.
9. Teman-teman Mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Khusus nya Angkatan 2018 kelas E, Terimakasih telah berbagi pengalaman nya dan berbagi suka maupun duka bersama peneliti selama mengikuti perkuliahan.
10. Last but not least. I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for never quitting, for just being me at all the times.

Akhirnya ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh staf pengajar di lingkungan FKIP Universitas Islam “45” Bekasi, serta semua pihak yang telah membantu dalam penulisan karya ilmiah ini.

Bekasi, 19 Agustus 2022

Muhammad Gamal Abdul Razaq

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Rumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian.....	4
F. Manfaat Penelitian.....	5
G. Definisi Operasional.....	5
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>6</b>
A. Deskripsi Teori.....	6
B. Penelitian yang Relevan.....	15
C. Kerangka Berfikir.....	16
D. Anggapan Dasar dan Hipotesis.....	16
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN .....</b>	<b>17</b>
A. Metode Penelitian .....	17
B. Populasi dan Sampel .....	17

C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	18
D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian.....	18
E. Rancangan Penelitian.....	21
F. Instrumen Penelitian.....	22
G. Teknik Pengolahan Data.....	24
H. Program Latihan.....	26
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>26</b>
A. Deskripsi Data.....	26
B. Diskusi Penemuan.....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>30</b>
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran.....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>31</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>32</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Hurdle jump</i> .....	13
Gambar 2. <i>One Feet in each</i> .....	15
Gambar 3. <i>Two feet in each</i> .....	15
Gambar 4. <i>In and out</i> .....	16
Gambar 5. <i>X-Over Zig zag</i> .....	16
Gambar 6. Desain Penelitian.....	23
Gambar 7. Langkah-langkah Penelitian.....	23
Gambar 8. <i>One leg hurdle jump</i> .....	24
Gambar 9. <i>Skier</i> .....	25
Gambar 10. Latihan Instrumen .....	26
Gambar 11. Latihan pretest dan posttest, <i>shuttle run</i> .....	52
Gambar 12. Latihan <i>Hurdle jump, Single leg hurdle jump</i> .....	53
Gambar 13. Latihan <i>Ladder drill, Skier</i> .....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 .....	27
Tabel 4.2 .....	27
Tabel 4.3 .....	28
Tabel 4.4 .....	28
Tabel 4.5 .....	29
Tabel 4.6 .....	29
Tabel 4.7 .....	30
Tabel 4.8 .....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Data hasil pretest dan protes tim A dan tim B.....	32
Lampiran 2 Uji normalitas <i>liliefors</i> .....	33
Lampiran 3 Sesi Latihan.....	36
Lampiran 4 SK Pembimbing Skripsi.....	50
Lampiran 5 Permohonan izin penelitian dari fakultas.....	51
Lampiran 6 SK Telah Melakukan Penelitian.....	70
Lampiran 7 Frekuensi Bimbingan.....	71
Lampiran Latihan Pretes dan Posttest <i>Shuttle Run</i> .....	72
Lampiran 7 Latihan <i>Hurdle jump, Single Leg Jump Hurdle</i> .....	73
Lampiran 8 Latihan <i>Ladder drill, Skier</i> .....	74
Lampiran 9 Daftar Riwayat Hidup.....	75