

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *AGILITY* BERBASIS PERMAINAN
PADA FUTSAL PUTRI U-18**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

Agung Fatoni

NPM 41182191170179

PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2022

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini yang berjudul "Pengembangan Model Latihan *Agility* Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18", telah disetujui untuk disidangkan di halaman dewan penguji skripsi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Islam "45" Bekasi.

Dosen Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd.

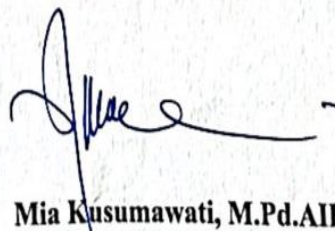
Mengetahui:

Dekan FKIP Unisma "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd

Ketua Jurusan Penjaskesrek



Mia Kusumawati, M.Pd.AIFO

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *AGILITY* BERBASIS
PERMAINAN PADA FUTSAL PUTRI U-18

Disusun oleh :

Agung Fatoni

NPM 41182191170179

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji Tugas Akhir Skripsi

Pada tanggal 24 Februari 2022

Susunan Dewan Penguji

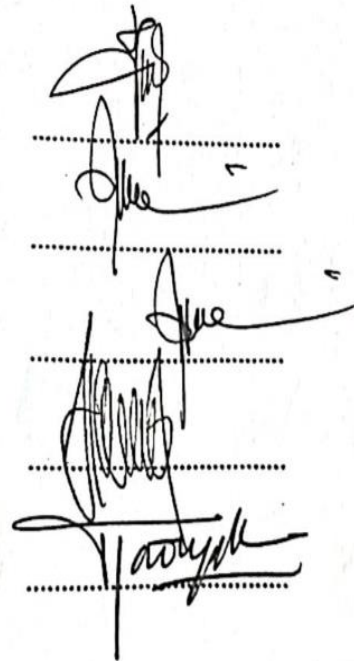
Ketua : Yudi Budianti, M.Pd

Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji 1 : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

Penguji 2 : Azi Faiz Ridlo, M.Pd.

Penguji 3 : Aridhotul Haqiyah, M.Pd., AIFO



Bekasi, 24 Februari 2022

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Agung Fatoni
NPM : 41182191170179
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan *Agility*
Berbasis Permainan Pada Futsal Putri u-18

Menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, Maret 2022

Yang Menyatakan,



NPM 41182191170147

MOTTO

“Karena sesungguhnya bersama setiap kesulitan ada kemudahan, sesungguhnya
bersama setiap kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

(Ajining menungso gumantung ing kewajiban lan tanggung jawabe)

Harga diri manusia tergantung pada kewajiban dan tanggung jawab dalam
melaksanakan tugas

“Apa yang kau tanam,itu yang kau tuai ”.

(Agung fatoni)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur alhamdulillah tugas akhir skripsi yang telah di buat, akan saya persembahkan kepada orang - orang yang telah mendukung saya, memberikan dorongan, doa, dan motivasi dalam penulisan karya ini :

1. Kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan kasih sayang nya mampu memberikan kemudahan untuk saya dalam mengerjakan karya ini.
2. Kepada orang tua penulis, ayah saya yang bernama Sartono dan ibu Sri Suwarti yang tak pernah berhenti mendoakan, mendukung, agar skripsi ini selesai dikerjakan.
3. Kepada sahabat – sahabat saya yang telah mendukung tiada henti baik saat keadaan senang maupun susah.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi,.....Maret 2022

Yang Menyatakan,



Agung Fatoni
NPM 41182191170179

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN *AGILITY* BERBASIS PERMAINAN PADA FUTSAL PUTRI U-18

ABSTRAK

Pengembangan Model Latihan Agility Berbasis Permainan ini memiliki tujuan untuk menghasilkan sebuah model Latihan *agility* berbasis permainan, diharapkan setelah adanya penelitian ini mampu menambah variasi latihan dalam mengasah *agility* pemain. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian dan pengembangan (*Research and Development*). Penelitian dilakukan dalam beberapa tahapan seperti 1.) Identifikasi Masalah, 2.) Pengumpulan Informasi, 3.) Desain Produk, 4.) Validasi Produk, 5.) Revisi Produk. Penelitian ini di validasi oleh pelatih futsal dan ahli olahraga. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data uji kelayakan adalah data kuantitatif berupa skor yang akan dikonversikan dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa model Latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18 adalah baik/layak. Terdapat beberapa aspek penilaian, yaitu aspek tampilan, aspek materi, aspek kegunaan, dan aspek praktis dan ekonomis. Hasil tersebut diperoleh dari validasi pelatih futsal dan ahli olahraga yang menunjukkan persentase skor total sebesar 92,5% yang berarti alat target tendangan ini baik dan layak digunakan dalam menunjang latihan *agility* dilapangan

Kata Kunci : *Pemain futsal, Permainan, Agility*

ABSTRACT

Aim of producing a game-based agility training model, it is hoped that after this research is able to add variations to training in honing player agility. The type of research used is research and development (Research and Development). The research was carried out in several stages such as 1.) Problem Identification, 2.) Information Gathering, 3.) Product Design, 4.) Product Validation, 5.) Product Revision. This research was validated by futsal coaches and sports experts. The instrument used to collect the feasibility test data is quantitative data in the form of scores which will be converted in the form of percentages.

The results showed that the game-based agility training model for women's futsal u-18 was good/feasible. There are several aspects of the assessment, namely aspects of appearance, material aspects, usability aspects, and practical and economic aspects. These results were obtained from the validation of futsal coaches and sports experts who showed a total score percentage of 92.5% which means this kick target tool is good and suitable for use in supporting agility training in the field.

Keywords: *Futsal players, Game, Agility.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah Nya. Tugas Akhir Skripsi dibuat dalam rangka sebagian syarat untuk mendapatkan gelar strata satu pendidikan dengan judul “Pengembangan Alat Target Untuk Melatih Akurasi *Shooting* Futsal” dapat disusun sesuai dengan harapan. Tugas akhir skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., MM.,M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan kesempatan untuk menempuh pelaksanaan kuliah dan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
3. Ibu Mia Kusumawati, M. Pd., AIFO., selaku ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Islam “45” Bekasi yang memberikan persetujuan pelaksanaan skripsi ini.
4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd., selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktunya, memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.

5. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or, selaku dosen pembimbing akademik yang telah membantu memberi saran dan dorongan semangat, dan bimbingan selama penyusunan skripsi ini.
6. Bapak Hasan Basri, M.Pd. , selaku validasi ahli permainan, yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam Pengembangan Model Latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18
7. Ibu Andini Dwi Intani, M.Or. , selaku validasi ahli motoric yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan perbaikan dalam Pengembangan Model Latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18.
8. Saudara Deny Alfiyanto selaku validasi pelatih futsal telah meluangkan waktunya untuk memberikan saran dan masukan perbaikan dalam Pengembangan Model Latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18
9. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.
10. Teman baik penulis WARAS SQD yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada penulis pada saat pembuatan karya ini.
11. Teman baik penulis Mahesa Taras Sandy,Aji Maulana,M.Fauzan Harahap, M.Iqbal,Fathira Fajri, Fatur Rohan, Rafi Khatami, Doni Gunnawan, Al Ibda yang sudah membantu dalam pembuatan video Pengembangan Model Latihan *agility* berbasis permainan pada futsal putri u-18
12. Teman-teman Penjaskes kelas G angkatan 2017 yang selalu memberikan kenangan selama masa perkuliahan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut. Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, Maret 2022

Penulis,



Agung Fatoni

NPM : 41182191170179

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO	iv
PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK.....	vi
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah... ..	3
D. Tujuan Penelitian.....	3

E.	Manfaat Penelitian.....	3
F.	Spesifikasi Produk.....	4
BAB II	5
TINJAUAN TEORITIS	5
A.	Kajian Teori.....	5
1.	Hakikat Futsal	5
2.	Hakikat Latihan	12
B.	Penelitian Yang Relevan	27
C.	Kerangka Berpikir	28
BAB III	30
METODE PENELITIAN	30
A.	Metode Penelitian.....	30
B.	Waktu dan Tempat Penelitian	31
C.	Desain Penelitian.....	31
D.	Prosedur Pengembangan	32
E.	Instrumen Penelitian.....	35
F.	Teknik Analisis Data	41
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A.	Produk Pengembangan	44
1.	Hasil Pembuatan Model	44
2.	Analisis Kebutuhan	44

3.	Deskripsi Draft Produk Awal.....	46
4.	Validasi Ahli	57
BAB V	79
KESIMPULAN DAN SARAN.	79
A.	Kesimpulan	79
B.	Saran.....	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN	83
DAFTAR RWAYAT HIDUP	136

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Rumus Menghitung DN Max.....	29
Tabel 3.1 Instrumen Penelitian Ahli Pelatih Futsal dan Permainan.....	50
Tabel 3.2 Instrumen Penelitian Ahli Motorik.	52
Tabel 3.3 Kategori Kelayakan Penelitian.....	56
Tabel 4.1 Hasil Validasi Ahli Permainan.....	70
Tabel 4.1 Hasil Validasi Ahli Motorik.....	73
Tabel 4.1 Hasil Validasi Ahli Pelatih Futsal.	75
Tabel 4.4 Tabel Revisi Produk Awal.	79

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal Standart FIFA.	21
Gambar 3.1 Chart Langkah Pengembangan.....	46
Gambar 3.2 Prosedur Penelitian Pengembangan.	47
Gambar 4.1 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	61
Gambar 4.2 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	62
Gambar 4.3 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	63
Gambar 4.4 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	64
Gambar 4.5 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	65
Gambar 4.6 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	66
Gambar 4.7 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	67
Gambar 4.8 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	67
Gambar 4.9 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	68
Gambar 4.10 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	69
Gambar 4.11 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	82
Gambar 4.12 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	83
Gambar 4.13 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	84
Gambar 4.14 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	85
Gambar 4.15 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	86
Gambar 4.16 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	87
Gambar 4.17 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	88
Gambar 4.18 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	89
Gambar 4.19 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	90
Gambar 4.20 Model latihan <i>agility</i> berbasis permainan.	91

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Penetapan Pembimbing Penulisan Skripsi.....	89
Lampiran 2 Surat Permohonan Dan Keterangan Validasi Para Ahli... ..	90
Lampiran 3 Hasil Validasi Para Ahli... ..	95
Lampiran 4 Dokumentasi Dengan Para Ahli... ..	134
Lampiran 5 Halaman Awal Video Latihan... ..	136
Lampiran 6 Video Model Latihan... ..	136
Lampiran 7 Kartu Bimbingan Skripsi... ..	13