

**PENGARUH LATIHAN *ENVELOPE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL DI ACADEMY 11 JUNIOR FUTBOLSALA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh SKRIPSI Pada
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Islam "45" Bekasi



Oleh :

EFRI SETIAWAN

41182191190118

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

2023

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

**PENGARUH LATIHAN *ENVELOPE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL DI ACADEMY 11 JUNIOR FUTBOLSALA**

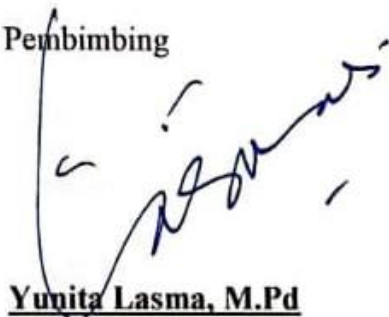
Oleh :

Efri Setiawan

41182191190118

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Yunita Lasma, M.Pd

Bekasi, 21 Juli 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi PJKR

FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

NIK: 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI
PENGARUH LATIHAN *ENVELOPE RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PADA ATLET FUTSAL DI ACADEMY 11 JUNIOR FUTBOLSALA

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Efri Setiawan

41182191190118

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023

Dan telah memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua	: Yudi Budianti S,Pd, M.Pd	()
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Or	()
Penguji 1	: Dr.Hj. Ekowati, S.Pd.,M.Pd	()
Penguji 2	: Adli Azhari, M.Pd	()
Penguji 3	: Andini Dwi Intani, M.Or	()

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



NIK: 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Efri Setiawan
NPM : 41182191190118
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "Pengaruh Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala" beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko dan sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap keaslian karya saya ini.

Bekasi, 21 Juli 2023

Yang membuat pernyataan

Efri Setiawan

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Usaha Tidak Akan Pernah Menghianati Hasil”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Ahmad Mawardi dan Ibu Een Nur Aeni, dan kedua adik saya yaitu Havidz Sihabudin dan Kayla Nadhifah. Tidak Lupa juga kepada pacar saya Maya Halimatus Sadiyah A.Md,Kep dan teman-temanku seperjuangan.

ABSTRAK

Efri Setiawan, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala”. Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi ini menggunakan Atlet Futsal Academy 11 Junior Futbolsala. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *total sampling* dimana populasi dan sampel berjumlah sama yaitu 20 atlet futsal Academy 11 Junior Futbolsala.

Dari hasil data yang didapatkan dari hasil tes kelincahan menggunakan *Boomerang Run Test* menunjukkan hasil rata-rata pretest 12,52 dan hasil post test 11,62 dan untuk selisih hasil tes sebesar 0,84.

Penelitian ini memiliki kesimpulan yaitu berdasarkan analisis pengolahan data, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincahan Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala.

Kata Kunci : *Envelope Run*, Kelincahan, *Boomerang Run Test*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan hidayah-Nya telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Envelope Run* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Futsal Di Academy 11 Junior Futbolsala”.

Penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan untuk memperoleh gelar sarjana satu pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini banyak sekali penulis menemukan hambatan-hambatan. Namun atas ijin Allah SWT dan bantuan serta bimbingan dari semua pihak yang bersedia membantu penulis akhirnya skripsi ini dapat selesai tepat waktu. Oleh karena itu, pada kesempatan kali ini penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yaitu 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 Dr. Apta Mylsidayu, M.Or selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Yunita Lasma, M.Pd selaku dosen pembimbing selama penulis melaksanakan proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Dr. Khurotul Aini, M.Pd selaku pembimbing akademik.
6. 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 kuliah.

7. Coach Iman dan Coach Dimas selaku pelatih Academy 11 Junior Futbolsala yang telah mengizinkan untuk diselenggarakannya penelitian ini.
8. Kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Ahmad Mawardi dan Ibu Een Nur Aeni yang selalu mendoakan saya untuk terlaksananya penelitian ini.
9. Kepada pacar saya Maya Halimatus Sadiyah A.Md.Kep yang selalu membantu dan menemani saya dalam mengerjakan skripsi ini.
10. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi khususnya Angkatan 2019 kelas D yang telah memberi inspirasi dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini dari awal hingga akhir.

Penulis merasa bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari sempurna, baik materi maupun penyajiannya. Oleh karena itu kritik dan saran yang sangat kami harapkan demi kesempurnaan penulis karya ilmiah yang akan datang. Akhir kata semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya.

Bekasi, 21 Juli 2023

Efri Setiawan

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional.....	5
F. Anggapan Dasar.....	6
BAB II TINJAUAN TEORITIS	8
A. Kajian Teori	8
1. Hakikat Futsal	8
a. Pengertian Futsal.....	8
b. Sejarah Futsal Indonesia	10
c. Peraturan Olahraga Futsal	11
d. Teknik Dasar Olahraga Futsal.....	14
2. Hakikat Latihan	22
a. Pengertian Latihan	22
b. Prinsip Latihan	23
c. Tujuan Latihan	27
3. Hakikat Kelincahan (<i>Agility</i>).....	28
4. Metode Latihan <i>Agility</i>	29
5. Hakikat <i>Envelope Run</i>	31

B. Profil Academy 11 Junior Futbolsala.....	34
C. Penelitian Yang Relevan.....	34
D. Kerangka Berfikir.....	37
E. Hipotesis.....	38
BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....	39
A. Metode Penelitian.....	39
B. Populasi dan Sampel.....	39
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	41
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	42
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Prosedur Pengolahan Data.....	46
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....	51
A. Deskripsi Data.....	51
B. Uji Prasyarat Analisis.....	54
C. Uji Hipotesis.....	56
D. Diskusi Penemuan.....	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal	13
Gambar 2.2 Gawang Futsal.....	14
Gambar 2.3 Tendangan Dengan Punggung Kaki.....	20
Gambar 2.4 Tendangan Dengan Ujung Sepatu.....	20
Gambar 2.5 Tendangan Dengan Kaki Bagian Dalam.....	21
Gambar 2.6 Gerakan Agility Ladder Drill	29
Gambar 2.7 Gerakan In & Out Drill	30
Gambar 2.8 Gerakan Agility Ring Drill.....	31
Gambar 2.9 Envelope Run	33
Gambar 2.10 Variasi Serong <i>Envelope Run</i>	33
Gambar 2.11 Variasi Samping <i>Envelope Run</i>	34
Gambar 3.1 Populasi dan Sampel	41
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	42
Gambar 3.3 Langkah-langkah Penelitian.....	43
Gambar 3.4 Boomerang Run Test.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil Penelitian Rata-rata dan Simpangan Baku	53
Tabel 4.2 Uji Normalitas Menggunakan Uji Liliefors	55
Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas.....	56
Tabel 4.4 Hasil Perhitungan Uji-T	57

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DATA MENTAH HASIL PENELITIAN.....	63
LAMPIRAN 2 STANDAR DEVIASI DAN VARIAN.....	65
LAMPIRAN 3 UJI NORMALITAS LILIEFORS.....	71
LAMPIRAN 4 HOMOGENITAS.....	76
LAMPIRAN 5 UJI HIPOTESIS.....	78
LAMPIRAN 6 NORMALITAS TABEL Z.....	80
LAMPIRAN 7 UJI NORMALITAS (TABEL L).....	81
LAMPIRAN 8 UJI HOMOGENITAS (TABEL F).....	82
LAMPIRAN 9 SK PEMBIMBING SKRIPSI.....	98
LAMPIRAN 10 PERMOHONAN IZIN PENELITIAN DARI FAKULTAS.....	99
LAMPIRAN 11 KARTU BIMBINGAN SKRIPSI.....	100
LAMPIRAN 12 SK TELAH MELAKUKAN PENELITIAN.....	102
LAMPIRAN 13 DATA POPULASI ACADEMY 11 JUNIOR FUTBOLSALA.....	103
LAMPIRAN 14 DOKUMENTASI.....	104
LAMPIRAN 15 DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	106