

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ)*  
TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA TIM  
MUFAFA FUTSAL ACADEMY U 14 - 16 TAHUN**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menulis Skripsi  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pendidikan  
program studi pendidikan jasmani kesehatan rekreasi  
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan  
Universitas Islam "45" Bekasi**



**Oleh:**

**TOPAN GALANG DARMAWAN**

**41182191190101**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI  
2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi

**PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ)* TERHADAP  
KETERAMPILAN DRIBBLING PADA TIM MUFAFA FUTSAL  
ACADEMY U 14 - 16 TAHUN**

Oleh :

Topan Galang Darmawan  
41182191190101

Telah disetujui oleh :

Pembimbing :



**Aisya Kemala, M.Pd**

Tanggal 3 Juli 2023

Mengetahui,  
Ketua Program Studi PJKR FKIP  
UNISMA Bekasi



**Dr. Apta Mylsidayu, M.Or.**

NIK : 451011220110351

## LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

### PENGARUH LATIHAN *SPEED, AGILITY, QUICKNESS (SAQ)* TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING PADA TIM MUFAFA FUTSAL ACADEMY U 14 - 16 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

**Topan Galang Darmawan**






**41182191190101**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 21 Juli 2023

Dan telah memenuhi syarat

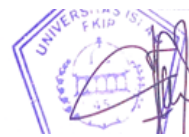
**Susunan Dewan Penguji**

Ketua	: Yudi Budianti S.Pd, M.Pd	(  )
Sekretaris	: Dr. Apta Mylsidayu, M.Pd	(  )
Penguji I	: Dr. Giri Prayogo, M.Pd	(  )
Penguji II	: Achmad Rifai, M.Pd	(  )
Penguji III	: Habibie, S.Sos., M.Pd	(  )

Bekasi, 21 Juli 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam "45" Bekasi



**Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd**

NIK : 45101022012015

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Topan Galang Darmawan

NPM : 41182191190101

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Perguruan Tinggi : Universitas Islam "45" Bekasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul "*Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun*" beserta seluruh isinya 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

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp is a 1000 Rupiah 'Meterai Tempel' (adhesive stamp) from Indonesia, featuring the Garuda Pancasila emblem and the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and the serial number '2C242AJX230118281'.

Topan Galang Darmawan

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras, dan hanya kepada Tuhan mu lah engkau berharap” (QS. Al. Insyirah, 6-8)

“ Setiap kegagalan membawa satu benih kesuksesan” - Merry Riana

### **PERSEMBAHAN :**

“Tiada lembar yang paling indah dalam laporan skripsi ini kecuali lembar persembahan skripsi ini saya persembahkan sebagai tanda bukti kepada kedua orang tua saya tercinta bapak Purwanto dan ibu Sriani, kakak dan adiku tersayang yang selalu memberikan support untuk menyelesaikan skripsi ini”

## ABSTRAK

**Topan Galang Darmawan, 41182191190101** : Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun”. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)* menggunakan bola terhadap keterampilan *Dribbling* pada Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah eksperimen dengan memakai teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 12 orang dari total populasi 25 orang. Berdasarkan hasil penelitian dan hasil dan penghitungan statistik terhadap uji hipotesis, maka didapat hasil sebagai berikut : latihan *SAQ* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Tim Mufafa Futsal Academy. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian yang menunjukkan bahwa jumlah *Pre Test* 299.8 Jumlah *Post Test* 279.8 dan untuk Peningkatan 20.1, Rata – rata *Pre Test* 25.0, *Post Test* 23.3 dan untuk Peningkatan 1.67. Hasil pengujian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , yaitu  $36.2 > 2.20$ . Berdasarkan hasil pengolahan data hasil latihan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *SAQ* menggunakan bola terhadap hasil *Dribbling* pada Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun.

**Kata kunci** : *Speed, Agility, Quickness, Dribbling* , Futsal.

## KATA PENGANTAR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Segala puji bagi Allah SWT, penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan hidayahnya kepada kita semua. Shalawat serta salam tidak lupa kita curahkan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW, keluarga, sahabat, serta kepada umatnya yang selalu melaksanakan ajarannya.

Segala puji rahmat dan hidayahnya yang dilimpahkan Allah SWT kepada penulis sehingga dapat memberikan saya kemudahan dalam menyelesaikan penelitian ini tepat waktu. Proposal skripsi ini yang berjudul “ Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness (SAQ)* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun”. disajikan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi sarjana pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Islam “45” Bekasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak bantuan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung yang berupa tenaga dan pikiran, sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Untuk itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih 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 Universitas Islam “45” Bekasi.
4. Ibu Aridhotul Haqiyah, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
6. Pembina dalam berorganisasi di Ukm Sepak Bola Unisma Bekasi Bapak Azi Faiz Ridlo M.Pd.
7. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Penjaskesrek FKIP UNISMA Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada kedua orang tua saya tercinta Bapak Purwanto dan Ibuku Sriani yang telah mendidiku sampai saat ini agar terus lebih baik lagi kedepannya, saya persembahkan karya tulis sederhana ini untuk kedua orang tua saya, terima kasih telah mendidik saya merawat dan membesarkan saya dengan penuh cinta, hingga akhirnya saya bisa tumbuh dewasa dan bisa beres diposisi saat ini.
9. Kakak yang saya cintai, Agustina Lestari dan Adeku yang cintai, Raya Aura Ramadhani. Terimakasih sudah ikut serta dalam proses penulis menempuh pendidikan selama ini, terimakasih atas doa, semangat yang selalu diberikan kepada penulis.
10. Terima kasih kepada Aulia Nurul Fitria sebagai partner spesial saya, yang menemani meluangkan waktunya membantu dan support saya, menghibur, dan selalu memberikan semangat untuk terus maju dan jangan menyerah dalam



segala hal untuk meraih apa yang menjadi impian saya. Thanks you very much for you, You are everyting,

11. Terima kasih banyak kepada pelatih Tim Mufafa Futsal Academy dan selaku Senior saya Muhammad Fajar Fardy, S.Pd.
12. Kepada para Pemain Tim Mufafa Futsal Academy U 14-16 Tahun.
13. Rekan-rekan mahasiswa FKIP Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2019.

Bekasi, 21 Juli 2023

Penulis



**Topan Galang Darmawan**  
NPM : 41182191190101

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING</b> .....	i
<b>LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	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 .....	7
G. Hipotesis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Hakikat Kelincahan .....	9
2. Hakikat <i>Dribbling</i> .....	11
3. Hakikat Futsal .....	14
4. Hakikat Latihan .....	32
5. Hakikat Latihan SAQ ( <i>Speed, Agility, Quickness</i> ) .....	35
6. Metode Latihan <i>Agility</i> .....	39
B. Penelitian Yang Relevan .....	46
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	49
A. Metode Penelitian .....	49

B. Populasi dan sample.....	50
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	54
D. Desain dan Langkah-Langkah Penelitian.....	54
E. Instrumen Penelitian.....	56
F. Prosedur Analisis Data.....	57
<b>BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA.....</b>	<b>61</b>
A. Deskripsi Data.....	61
B. Pengujian Hipotesis.....	63
C. Diskusi Penemuan.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran - saran.....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Teknik Dasar Passing.....	16
Gambar 2.2 Gerakan Teknik Dasar Menahan Bola.....	18
Gambar 2.3 Menggiring Bola Menggunakan Sol Sepatu .....	19
Gambar 2.4 Shooting Dengan Punggung Kaki.....	21
Gambar 2.5 Shooting Dengan Ujung Sepatu .....	22
Gambar 2.6 Shooting Dengan Bagian Dalam .....	23
Gambar 2.7 Gerakan Teknik Dasar Chipping .....	24
Gambar 2.8 Teknik Menyundul Bola .....	26
Gambar 2.9 Lapangan Permainan Futsal .....	28
Gambar 2.10 Daerah Penalti .....	29
Gambar 2.11 Gawang Futsal.....	31
Gambar 2.12 Bola .....	31
Gambar 2.13 Model sirkuit training Speed, Agility, Quickness .....	35
Gambar 2.15 Contoh gerakan Agility Ring Drill .....	42
Gambar 2.16 Contoh gerakan Agility Hurdle Drill.....	44
Gambar 2.17 Contoh gerakan Agility Leader .....	45
Gambar 2.18 Contoh Latihan Hip Rotation .....	46
Gambar 3.1 Rancangan Penelitian .....	54
Gambar 3.2 Langkah-langkah penelitian .....	55
Gambar 3.3 Illinois Agility Run Test .....	56

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Hasil penghitungan $\bar{X}$ , S dan $S^2$ .....	61
Tabel 4.2 Hasil penghitungan Uji Normalitas Data .....	62
Tabel 4.3 Hasil Pengujian Data Homogenitas Data (Variansi).....	62
Tabel 4.4 Hasil Pengujian Hipotesis Menggunakan Uji-T .....	63

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Absensi Tim Mufafa Futsal Academy U 14 - 16 Tahun .....	87
Lampiran 2 Sampel Uji .....	88
Lampiran 3 Hasil Tes Awal, Tes Akhir, Dan Peningkatan .....	89
Lampiran 4 Tes Awal Jumlah, Rata - Rata, Simpangan Baku, Dan Varian.....	90
Lampiran 5 Tes Akhir Jumlah, Rata - Rata, Simpangan Baku, Dan Varian.....	91
Lampiran 6 Peningkatan Jumlah, Rata - Rata, Simpangan Baku, Dan Varian .....	92
Lampiran 7 Tabel Uji Normalitas Tes Awal .....	93
Lampiran 8 Tabel Uji Normalitas Tes Akhir .....	94
Lampiran 9 Tabel Uji Normalitas Peningkatan.....	95
Lampiran 10 Uji Homogenitas.....	96
Lampiran 11 Uji Peningkatan ( Signifikan ) .....	97
Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian.....	98
Lampiran 13 Surat Keterangan Pembimbing.....	103
Lampiran 14 Permohonan Izin Penelitian Dari Fakultas .....	104
Lampiran 15 Surat Keterangan Balasan Penelitian.....	105
Lampiran 16 Kartu Bimbingan Skripsi.....	106
Lampiran 17 Untuk Distribusi T .....	107
Lampiran 18 Untuk Distribusi F .....	108
Lampiran 19 Nilai Kritis L untuk Uji Liliefors.....	109