

**PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL PUTRA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL
MAN 8 JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan
Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

FARIZ MUZAKI

41182191170063

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

2024

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKIRPSI

**PENNGARUH MODEL LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL PUTRA
EKSTRAKULIKULER FUTSAL
MAN 8 JAKARTA**

Oleh:

Fariz Muzaki

41182191170063

Telah Disetujui Oleh:

Pembimbing

Tanggal, 2 Februari 2024



Aisya Kemala, M.Pd

Menyetujui,
Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi



Dr. Apta Mylsidayu, M.Or

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Skripsi

PENGARUH MODEL LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN FUTSAL PUTRA EKSTRAKULIKULER FUTSAL MAN 8 JAKARTA


Dipersiapkan dan ditulis oleh:

Fariz Muzaki
41182191170063

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal 2 Februari 2024
Dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekertaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M,Si
Penguji II : Azi Faiz Ridlo, M.Pd
Penguji III : Asep Setiawan, M.Pd



Handwritten signatures of the exam board members, including the Chairman, Secretary, and three examiners, positioned to the right of their respective names.

Bekasi, 2 Februari 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi



Yudi Budianti, M.Pd.
NIK. 45101022012015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fariz Muzaki
NPM : 41182191170149
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Menyatakan bahwa skripsi ini dengan judul “Pengaruh Model Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Putra Ekstrakurikuler Futsal MAN 8 Jakarta” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri dan tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain.

Saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam hasil karya saya sendiri ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi yang saya buat.

Bekasi, 24 Januari 2024

Yang Membuat Pernyataan,



Fariz Muzaki

Moto :

Segala Hal menunggu waktunya, tidak akan ada mawar mekar sebelum waktunya, matahari juga tidak terbit sebelum saatnya.

*Tunggu saja,,,,,, apa yang menjadi milikmu pasti akan datang kepadamu
(tetap berusaha dan tetaplal hidup)*

PERSEMBAHAN :

Skripsi ini saya persembahkan kepada Orang tua saya ayahanda Rudi Efendi dan Ibunda saya karena Do'a dan suportnya telah membangun saya hingga di titik ini dan kepada kaka saya Faisal muzaki yang telah memberikan contoh baik dalam bidang akademik Serta teman teman saya yang telah membantu dalam proses penulisan skripsi ini dan tidak letih membrikan motivasi kepada saya.

ABSTRAK

Fariz muzaki, 41182191170063: Pengaruh model latihan *agility ladder drill* terhadap kelincahan pada pemain futsal putra ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *agility ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan futsal pada ekstrakurikuler MAN 8 Jakarta. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dilakukan di lapangan MAN 8 Jakarta, adapun yang menjadi populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal MAN 8 Jakarta yang berjumlah 20 orang. Untuk teknik pengambilan sampel dan jumlah sampel digunakan teknik purposive sampling demikian jumlah sampel yang digunakan adalah sebanyak 10 orang. Untuk analisis data penulis menggunakan uji normalitas, homogenitas dan uji signifikansi t. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa data peningkatan hasil latihan bermain hasil t hitungnya sebesar 4,41. > dari nilai t tabel pada $\alpha = 0,05$ dan dk = n-1 yaitu 1,883, sehingga hipotesis penelitian diterima yang berarti bahwa pada latihan *agility ladder drill* terdapat peningkatan yang berarti atau signifikan selama latihannya.

Kata Kunci: latihan *agility ladder drill*, kelincahan, futsal

ABSTRACT

The aim of this research is to find out whether there is an effect of agility ladder drill training on increasing futsal agility in extracurricular MAN 8 Jakarta. The research method used in this research is the experimental method. This research was conducted in the MAN 8 Jakarta field, the population of this research was 20 extracurricular futsal students at MAN 8 Jakarta. For the sampling technique and sample size, a purposive sampling technique was used, so the number of samples used was 10 people. For data analysis the author used normality, homogeneity and significance t tests. Based on the research results, it is known that the data on the increase in playing practice results is 4.41. > from the t table value at $\alpha = 0.05$ and $dk = n-1$, namely 1.883, so the research hypothesis is accepted, which means that in agility ladder drill training there is a significant or significant increase during the training.

Keywords: agility ladder drill training, agility, futsal

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT, atas segala Rahmat dan HidayahNya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini tepat pada waktunya. Shalawat serta Salam juga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta para Sahabat dan Keluarganya. Dengan segala daya dan upaya maksimal akhirnya penulis dapat menyusun skripsi ini sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan studinya.

Adapun skripsi yang diberi judul “Pengaruh Latihan Shoot On Target Terhadap Peningkatan Akurasi Shooting Futsal Pada Ekstrakurikuler SMA Daya Utama” ini telah penulis susun berdasarkan kemampuan terbaik penulis demi menghasilkan sebuah karya yang bermanfaat bagi masyarakat pada umumnya dan para insan olahraga khususnya.

Di dalam penyusunannya penulis tidak terlepas dari bantuan banyak pihak yang sangat penting untuk penyempurnaan skripsi ini, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Amin, S.Pd., M.Si., selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., selaku Dekan FKIP Unisma Bekasi.
3. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or., AIFO., selaku Ketua program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Unisma Bekasi.
4. Ibu Aisyah Kemala, M.Pd., selaku Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Tatang Iskandar, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik

6. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Unisma Bekasi yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.
7. Dewan guru SMA Daya Utama
8. Tim ekstrakurikuler futsal SMA Daya Utama
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Penulis amat menyadari skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, dan terdapat banyak sekali kekurangan maupun kesalahan, maka kritik dan saran baik yang bersifat lisan maupun tulisan akan selalu penulis terima agar penulis dapat menghasilkan sebuah karya yang lebih baik lagi di masa-masa yang akan datang.

Bekasi, Januari 2024
Penulis



FARIZ MUZAKI

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN :	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	14
A.Latar Belakang Masalah	14
B.Batasan dan Rumusan Masalah	5
C.Tujuan Penelitian.....	6
D.Manfaat Penelitian	6
E.Definisi Operasional.....	7
BAB II TUJUAN TEORITIS	11
A.Hakikat Futsal	11
B.Hakikat Kelincahan	23
C.Hakikat Ladder drill	27
D.Hakikat Latihan.....	32
E.Hakikat Ekstrakurikuler	41
F. Penelitian Yang Relevan	43
G.Kerangka Berfikir.....	45
H.Angapan Dasar dan Hipotesis	47
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	49
A.Metode Penelitian.....	49
B.Populasi dan Sampel Penelitian	49
C.Tempat Dan Waktu Penelitian.....	51

D. Desain dan Langkah-langkah Penelitian	51
E. Instrumen Penelitian.....	53
F. Teknik Analisis Data	55
BAB IV HASIL PENGOLAHAN DATA DAN ANALISIS DATA	60
A. Deskripsi Data.....	60
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Diskusi Penemuan.....	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran-saran	65

Daftar Tabel

Tabel 4. 1 Nilai Rata-rata, Simpangan Baku, Varians.....	60
Tabel 4. 2 Nilai Uji Normalitas (Liliefors).....	61
Tabel 4. 3 Uji Homogenitas (Variasi)	61
Tabel 4. 4 Distribusi t Peningkatan.....	62

Daftar Gambar

Gambar 2. 1 Teknik Passing	13
Gambar 2. 2 Teknik Mengontrol	14
Gambar 2. 3 Teknik dasar chipping	15
Gambar 2. 4 Teknik Mengontrol	16
Gambar 2. 5 Teknik Shooting	17
Gambar 2. 6 Teknik Shooting	18
Gambar 2. 7 Ukuran Lapangan Futsal	19
Gambar 2. 8 Bola Futsal	20
Gambar 2. 9 Gawang futsal	22
Gambar 2. 10 Agility Hurdle drill	25
Gambar 2. 11 Agility ring drill	26
Gambar 2. 12 Bentuk Latihan 2 Feet In Each ladder drill	29
Gambar 2. 13 Bentuk latihan in & out ladder drill	30
Gambar 2. 14 Bentuk latihan High knee run	30
Gambar 2. 15 Bentuk latihan two feet lateral run ladder drill	31
Gambar 2. 18 Bentuk latihan Icky shuffle 2 ladder drill	31
Gambar 3. 1 Desain penelitian eksperimen	52
Gambar 3. 2 Langkah langkah penelitian	52
Gambar 3. 4 tabel T tes	53



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpu. 16.030/AK.O/E/N/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Fariz Muzaki
NPM : 41102191170063
Program Studi : Penps kes rek


Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengaruh Model Latihan Ladder drill terhadap
kelincahan Pemain Futsal Putra ekstrakurikuler Futsal
MAN 8 Jakarta

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 3.3% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 24 Jan 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


(.....)

Staf Perpustakaan FKIP


(.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$