

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL HURDLE JUMP IN TO SPRINT*
TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI
SD HARAPAN BANGSA U10 – 12 TAHUN**

SKRIPSI

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



Oleh:

MUHAMAD REYHAN WIJAYA

41182191210009

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM 45 BEKASI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL HURDLE JUMP IN TO SPRINT*
TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SD HARAPAN BANGSA U10 – 12 TAHUN**

Oleh:

MUHAMAD REYHAN WIJAYA

41182191210009

Telah disetujui oleh:

Pembimbing

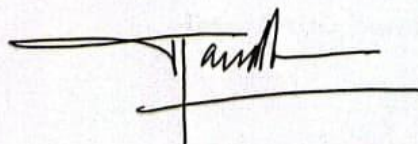


Dr. Andini Dwi Intani, M.Or

Bekasi, 22 April 2026

Menyetujui

**Ketua Program Studi PJKR
FKIP UNISMA Bekasi**



Dr. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd.

NIDN: 0423079101

HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI

SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *LATERAL HURDLE JUMP IN TO SPRINT*
TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER
FUTSAL DI SD HARAPAN BANGSA U10 – 12 TAHUN**

Dipersiapkan dan Ditulis Oleh:

MUHAMAD REYHAN WIJAYA

41182191210009

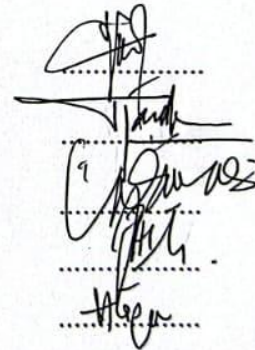
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal, 22 April 2026

Dan dinyatakan memenuhi Syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, M.Pd
Sekretaris : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji 1 : Dr. Yunita Lasma, M.Pd
Penguji 2 : Dr. Hj Ekowati, S.Pd., M.Pd
Penguji 3 : Dr. Aisya Kemala, M.Pd



Bekasi, 22 April 2026

Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam 45



Yudi Budianti, M.Pd
NIK: 41510102201215

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhamad Reyhan Wijaya
NPM : 41182191210009
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 Lateral Hurdle Jump In To Sprint Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SD Harapan Bangsa U10 – 12 Tahun” 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, 22 April 2026

Yang membuat pernyataan



Muhamad Reyhan Wijaya

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“Tuhan tahu siapa yang tulus meski dunia tak peduli”

PERSEMBAHAN

“Skripsi ini saya persembahkan untuk Bapak saya Jakaria dan ibu saya Dewi Dora meskipun beliau tidak kuliah tidak menghambat saya untuk meneruskan perjalanan menuntut ilmu di perguruan tinggi, terakhir kakak saya yang selalu mensupport saya dari kelas 1 smk sampai hari ini, serta teman-teman seperjuangan saya angkatan 2021 yang selalu memberi dorongan semangat dan masukannya untuk menyelesaikan karya ilmiah ini”

ABSTRAK

Muhamad Reyhan Wijaya, 41182191210009, Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan Lateral Hurdle Jump In To Sprint Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SD Harapan Bangsa U 10 – 12 Tahun. Skripsi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh metode latihan Lateral Hurdle Jump In To Sprint Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SD Harapan Bangsa U 10 – 12 Tahun. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan rancangan one-group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini terdiri dari siswa kelas 4, 5 dan 6 yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal, dengan jumlah total sebanyak 15 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah Total sampling, sehingga pemilihan menggunakan kriteria anak dijadikan sebagai sampel penelitian.

Berdasarkan uji hipotesis terhadap variabel terikat X dan Y yang diperoleh melalui hasil T test, korelasi penelitian ini didukung oleh hasil uji t yang menunjukkan bahwa nilai t hitung ($0.051 > t$ tabel 0.225). Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan Lateral Hurdle Jump In To Sprint dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain futsal, terutama di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini juga memberikan rekomendasi bagi pelatih untuk merancang program latihan yang lebih beragam dan intensif guna mengoptimalkan performa pemain

Kata Kunci: Kelincahan, Futsal, Lateral Hurdle Jump In To Sprint

ABSTRACT

Muhamad Reyhan Wijaya, 41182191210009, This thesis is entitled "The Effect of Lateral Hurdle Jump-In to Sprint Training on the Agility of Futsal Extracurricular Students at Harapan Bangsa Elementary School, Grades 10-12." Thesis, Faculty of Teacher Training and Education, Islamic University "45" Bekasi. This study aims to examine the effect of the Lateral Hurdle Jump-In to Sprint training method on the Agility of Futsal Extracurricular Students at Harapan Bangsa Elementary School, Grades 10-12. The approach used in this study was an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population in this study consisted of 15 students in grades 4, 5, and 6 involved in futsal extracurricular activities. The sampling technique used was purposeful sampling, so the selection was based on the criteria of children being used as the research sample.

Based on the hypothesis test on the dependent variables X and Y obtained through the Illinois test results, the correlation in this study is supported by the t-test results, which indicate that the value t count (0.051) > t table (0.225). This study concludes that the Lateral Hurdle Jump In To Sprint training method can be an effective alternative in improving the agility of futsal players, especially in school environments. The results of this study also provide recommendations for coaches to design more diverse and intensive training programs to optimize player performance..

Keywords: Agility, Futsal, Lateral Hurdle Jump In To Sprint.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur senantiasa terucap kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *LATERAL HURDLE JUMP IN TO SPRINT* TERHADAP KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD HARAPAN BANGSA U10 – 12 Tahun”.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Nazaruddin Malik, S.E., M.Si. 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. Aridhotul Haqiyah, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
4. Ibu Dr. Andini Dwi Intani, M.Or. Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi.
5. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam 45 Bekasi.
6. Terima kasih kepada Teman – teman seperjuangan saya selama kuliah di sini, telah men-support dan membantu dalam penulisan skripsi ini
7. Terima kasih kepada teman – teman rumah saya yang sudah membantu dan

semangatin dalam penulisan skripsi

8. Terimakasih kepada kepala SD yang sudah memberi izin penelitian di tempat dan mendukung dalam skripsi saya
9. Terimakasih kepada Sri Wulandari, S.Si selaku kepala sekolah SMP dan telah membantu saya dalam mengolah data skripsi ini
10. Terimakasih kepada rahma yang telah mensupport saya dalam menyusun skripsi ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki sejumlah kekurangan dan kesalahan. Oleh sebab itu, penulis sangat mengharapkan masukan dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga pada akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan aplikasinya di lapangan, serta dapat terus di kembangkan lebih lanjut.

Bekasi, 23 April 2026

Muhamad Reyhan Wijaya

DAFTAR HALAMAN

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR HALAMAN.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Definisi Operasional.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	11
A. Kerangka Teori.....	11
B. Kutipan Ilmiah Relevan.....	27
C. Penelitian Relevan.....	28
D. Kerangka Berfikir.....	31
E. Hipotesis.....	32
F. Profil Sekolah.....	32
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Populasi dan Sampel.....	35
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
D. Desain Penelitian.....	37

E. Instrument Penelitian.....	39
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil Penelitian.....	49
B. Uji Normalitas.....	49
C. Homogenitas.....	50
D. Uji Hipotesis.....	51
E. Pembahasan.....	52
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	54
A. Kesimpulan.....	54
B. Saran.....	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55
DAFTAR LAMPIRAN.....	58

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Lapangan Futsal.....	14
Gambar 2. 2 Gawang Futsal.....	15
Gambar 2. 3 Bola Futsal.....	15
Gambar 2. 4 Perlengkapan.....	16
Gambar 2. 5 Durasi.....	16
Gambar 2. 6 Tackling & Sliding.....	17
Gambar 2. 7 Passing.....	17
Gambar 2. 8 Shooting.....	18
Gambar 2. 9 Dribbling.....	18
Gambar 2. 10 Kontrol Bola.....	19
Gambar 2. 11 Tendangan Sudut.....	19
Gambar 2. 12 Papan Strategi.....	20
Gambar 2. 13 Lateral Hurdle Jump In To Sprint.....	26
Gambar 2. 14 Langkah – langkah penelitian.....	38
Gambar 2. 15 Norma T Test.....	40
Gambar 2. 16 Developed T -Test.....	40


DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Relevan.....	29
Tabel 3. 1 Desain Penelitian.....	37
Tabel 3. 2 Deskripsi Instrumen T -Tes.....	41
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas.....	50
Tabel 4. 2 Hasil Uji Homogenitas.....	51
Tabel 4. 3 Hasil Paired Sample Test.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 1 Surat Keterangan Bimbingan.....	59
Lampiran 1 2 Frekuensi Bimbingan.....	60
Lampiran 1 3 Izin penelitian.....	61
Lampiran 1 4 Surat Balasan Penelitian.....	62
Lampiran 1 5 Data Mentah.....	63
Lampiran 1 6 Surat plagiatisme.....	64
Lampiran 1 7 Program Latihan.....	65
Lampiran 1 8 Pre-Test.....	95
Lampiran 1 9 Treatment Hurdle Jump In To Sprint.....	96
Lampiran 1 10 Post-Test.....	97
Lampiran 1 11 Daftar Riwayat Hidup.....	98

Surat Plagiatisme



UNIVERSITAS ISLAM "45"
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME
Nomor : Perpus-PLG 002/Ak.05/E/11/2026

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

Nama : M. Reyhan Wijaya
NPM : 41182191210009
Program Studi : Pjkr

Judul Tugas Akhir/Skripsi :
Pengaruh latihan Lateral Hurdle Jump In to Sprint terhadap kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SD Harapan Bangsa Usia 10-12 Tahun

Dinyatakan ~~lolos~~ / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 29%... pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 10 April 2026

Mengetahui,
Kepala Program Studi

Staf Perpustakaan FKIP

(.....)

(.....)

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

