

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN  
FUTSAL**

**(Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi  
Kota Tasikmalaya)**

**AI INTAN PERMATASARI  
NPM 152191058**

Disetujui oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

**Deni Setiwan, M.Pd.**  
NIDN. 0425018302

**Defri Mulyana, M.Pd**  
NIDN. 0031128603

Disahkan oleh

Dekan FKIP  
Universitas Siliwangi,

Ketua Jurusan Penjas,

**Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd**  
NIP. 196304091989111001

**Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd**  
NIDN. 0415116301

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL (Eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)”** beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan tanpa cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmiah yang berlaku dalam masyarakat keilmiah. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juni 2019  
Yang menyatakan,

**Ai Intan Permatasari**  
**Npm 152191058**

**PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL**

Ai Intan Permatasari<sup>1)</sup>, Deni Setiwan<sup>2)</sup>, Defri Mulyana<sup>3)</sup>

- <sup>1)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwang Tasikmalaya
- <sup>2)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwang Tasikmalaya
- <sup>3)</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Siliwang Tasikmalaya

e-mail : aiintanpermatasari09@gmail.com<sup>1)</sup>, denisetiawan@unsil.ac.id<sup>2)</sup>,  
defrimulyana@unsil.ac.id<sup>3)</sup>

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan pengaruh latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal pada ukm futsal putri universitas siliwangi kota tasikmalaya. Dengan menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *one-group pretest-posttest design*. populasi penelitian ini adalah sebanyak 20 orang. Sampel diambil dengan menggunakan teknik *sampling jenuh* dengan seluruh populasi dijadikan sampel sebanyak 20 orang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shuttle run*. Teknik analisis data menggunakan uji t'.

**Kata Kunci : Latihan agility ladder, kelincahan, futsal**

---

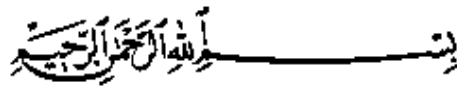
**ABSTRACT**

*This study aims to determine the effect of training on the effect of agility ladder training on improving agility in futsal games at the women's futsal school at the Siliwangi University in Tasikmalaya City. By using an experimental method with one-group pretest-posttest design research design. the study population was as many as 20 people. Samples were taken using saturated sampling techniques with the entire population sampled as many as 20 people. The test instrument used in this study was the shuttle run test. The data analysis technique uses the t test.*

**Keywords : Agility ladder training, agility, futsal**

---

## KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat, ridha, dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *agility ladder* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan futsal (eksperimen pada UKM Futsal Putri Universitas Siliwangi Kota Tasikmalaya)”.

Skripsi ini di susun dan di ajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh Ujian Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Terselesaikannya skripsi ini pada hakikatnya adalah berkat pertolongan Allah SWT, serta berkat bantuan dari berbagai pihak yang terus memerikan dorongan, bimbingan serta semangat sehingga skripsi ini bisa selesai. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati dan ketulusan penulis menyampaikan terima kasih yang terbesar-besarnya kepada :

1. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unviversitas Siliwangi;
2. H. Abdul Narlan, M.Pd. Selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Unviversitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membekali penulis dengan perhatian, dorongan serta arahan selama studi;

3. Deni Setiawan, M.Pd. Selaku pembimbing I, yang telah banyak memberikan bimbingan dan tuntunan dengan penuh kesabaran dan kesungguhan hati selama penyusunan skripsi ini;
4. Defri Mulyana, M.Pd. Selaku pembimbing II, yang telah banyak memberikan bimbingan dan tuntunan dengan penuh kesabaran dan kesungguhan hati selama penyusunan skripsi ini;
5. Bapak dan ibu dosen serta seluruh staf Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang telah membekali penulis dengan ilmu yang bermanfaat sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini;
6. Keluarga besar penulis Ayahanda tercinta (Asep Sutisna) Ibunda tercinta (Jua), kakak kandung tercinta (Yayat Dan Tedi) serta adik kandung tercinta (Resmi) yang selalu memberikan dukungan dan semangat baik materil dan moril serta do'a dengan segala keikhlasan, pengorbanan dan motivasi sehingga dapat menyelesaikan skripsi dan mengejar cita-cita ini;
7. Sahabat tersayang Fanny Oktaviani Putri dan Hana Putri Lestari yang selalu memotivasi, memberi dukungan penuh, juga semangat penuh dan menemani hingga detik ini terselesaikannya skripsi penulis;
8. Teman seperjuangan rekan-rekan yang selalu ada dalam suka maupun duka "Penjas A 2015", rekan-rekan seperjuangan Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2015 dan rekan rekan mahasiswa Universitas Siliwangi. Yang sama-sama sedang berjuang mengejar skripsi demi syarat memperoleh gelar dan melanjutkan cita-citanya;

9. Pembina UKM futsal unsil putri yang telah memberi izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian;
10. Serta teman-teman UKM futsal unsil putri yang telah membantu, memberikan semangat dan dukungan kepada penulis selama proses penelitian ini;
11. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah berjasa membantu penulis dalam proses menyelesaikan skripsi ini.

Kesempurnaan hanya milik Allah SWT, karenanya penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih belum sempurna, karena keterbatasan ilmu, kemampuan dan pengalaman penulis. Karena itu kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dari semua pihak. Dan juga, penulis mengharapkan penelitian selanjutnya, agar penelitian semacam ini lebih berkembang lagi sesuai dengan zaman.

Akhir kata semoga skripsi ini bisa bermanfaat bagi penulis khususnya, umumnya bagi pembaca serta dapat memberikan perkembangan bagi kemajuan dunia pendidikan terutama Pendidikan Jasmani.

Tasikmalaya, Juni 2019

Penulis

A.I.P

## DAFTAR ISI

|                                  | Halaman    |
|----------------------------------|------------|
| <b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>    | <b>i</b>   |
| <b>PERNYATAAN .....</b>          | <b>ii</b>  |
| <b>ABSTRAK .....</b>             | <b>iii</b> |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>      | <b>iv</b>  |
| <b>DAFTAR ISI .....</b>          | <b>vii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>        | <b>x</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>       | <b>xi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>     | <b>xii</b> |
| <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>        |            |
| A. Latar Belakang Masalah .....  | 1          |
| B. Rumusan Masalah .....         | 4          |
| C. Definisi Operasional .....    | 5          |
| D. Tujuan Penelitian .....       | 6          |
| E. Kegunaan Penelitian .....     | 6          |
| <b>BAB II. LANDASAN TEORETIS</b> |            |
| A. Kajian Teori .....            | 8          |
| 1. Konsep Latihan .....          | 8          |
| a. Pengertian Latihan .....      | 8          |
| b. Tujuan Latihan .....          | 8          |
| c. Prinsip-Prinsip Latihan.....  | 9          |

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 2. Hakikat Kondisi Fisik .....                           | 14 |
| a. Pengertian Kondisi Fisik .....                        | 14 |
| b. Komponen Kondisi Fisik .....                          | 14 |
| 3. Kelincahan .....                                      | 15 |
| a. Pengertian Kelincahan .....                           | 15 |
| b. Manfaat Kelincahan .....                              | 16 |
| c. Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan .....             | 16 |
| 4. Tangga Ketangkasan ( <i>Agility Ladder</i> ).....     | 19 |
| a. Pengertian ( <i>Agility Ladder</i> ) .....            | 19 |
| b. Manfaat ( <i>Agility Ladder</i> ).....                | 19 |
| c. Bentuk-Bentuk Latihan ( <i>Agility Ladder</i> ) ..... | 20 |
| 5. Permainan Futsal .....                                | 22 |
| a. Sejarah Permainan Futsal .....                        | 22 |
| b. Pengertian Futsal .....                               | 23 |
| c. Teknik Dasar Futsal .....                             | 24 |
| d. Peraturan Permainan Futsal .....                      | 30 |
| 6. Keterampilan Bermain Futsal .....                     | 32 |
| B. Penelitian Yang Relevan .....                         | 33 |
| C. Anggapan Dasar .....                                  | 34 |
| D. Hipotesis .....                                       | 35 |

### **BAB III. PROSEDUR PENELITIAN**

|                              |    |
|------------------------------|----|
| A. Metode Penelitian .....   | 36 |
| B. Variabel Penelitian ..... | 37 |



|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| C. Populasi dan Sampel .....                   | 37        |
| D. Disain Penelitian .....                     | 38        |
| E. Langkah-langkah Penelitian .....            | 39        |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....               | 40        |
| G. Instrumen Penelitian .....                  | 41        |
| H. Teknik Analisa Data .....                   | 41        |
| I. Waktu dan Tempat Penelitian .....           | 45        |
| <b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |           |
| A. Hasil Penelitian .....                      | 46        |
| 1. Pengujian persyaratan analisis.....         | 47        |
| 2. Pengujian hipotesis .....                   | 48        |
| B. Pembahasan .....                            | 49        |
| <b>BAB V. SIMPULAN DAN SARAN</b>               |           |
| A. Simpulan .....                              | 50        |
| B. Saran-saran .....                           | 50        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                    | <b>51</b> |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>                  | <b>52</b> |
| <b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>             | <b>70</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                    | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian .....                                              | 46      |
| Tabel 4.2 Hasil Perhitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi<br>dan Varians .....   | 47      |
| Tabel 4.3 Hasil Normalitas Data Tes Awal dan Tes Akhir tes <i>shuttle run</i> .... | 47      |
| Tabel 4.4 Hasil Pengujian Homogenitas Data.....                                    | 48      |
| Tabel 4.5 Hasil Data Tes <i>Shuttle Run</i> .....                                  | 49      |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                    | Halaman |
|--------------------------------------------------------------------|---------|
| Gambar 2.1 Sitem Tangga ( <i>The Step Type Approach</i> ) .....    | 10      |
| Gambar 2.2 Shuttle Run .....                                       | 17      |
| Gambar 2.3 Zigzag Run .....                                        | 17      |
| Gambar 2.4 Envelop Run .....                                       | 17      |
| Gambar 2.5 Boomerang Run.....                                      | 18      |
| Gambar 2.6 Lompat Hexagon .....                                    | 18      |
| Gambar 2.7 Halang Rintang .....                                    | 18      |
| Gambar 2.8 Bentuk Latihan Zigzag Run .....                         | 20      |
| Gambar 2.9 Bentuk Latihan 1 Foot In Each.....                      | 21      |
| Gambar 2.10 Bentuk Latihan 2 Feet In Each .....                    | 21      |
| Gambar 2.11 Bentuk Latihan In In Out Out .....                     | 21      |
| Gambar 2.12 Teknik Dasar Mengumpan .....                           | 26      |
| Gambar 2.13 Teknik Dasar Menahan Bola ( <i>Control</i> ) .....     | 27      |
| Gambar 2.14 Teknik Dasar <i>Chipping</i> .....                     | 28      |
| Gambar 2.15 Teknik Dasar <i>Dribbling</i> .....                    | 29      |
| Gambar 2.16 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Punggung Kaki..... | 30      |
| Gambar 2.17 Teknik Dasar <i>Shooting</i> Dengan Ujung Kaki.....    | 31      |
| Gambar 3.1 Desain Penelitian .....                                 | 39      |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                            | Halaman |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Lampiran 1. Program latihan.....                                           | 52      |
| Lampiran 2. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Tes <i>Shuttle Run</i> ..... | 54      |
| Lampiran 3. Uji Normalitas Data Liliefor Tes awal.....                     | 55      |
| Lampiran 4. Uji Normalitas Data Liliefor Tes Akhir .....                   | 56      |
| Lampiran 5. Uji Homogenitas Data.....                                      | 57      |
| Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal.....                                   | 58      |
| Lampiran 7. Table Nilai Uji Lilliefors .....                               | 59      |
| Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....                                       | 60      |
| Lampiran 9. Tabel Distribusi t.....                                        | 61      |
| Lampiran 10. SK Bimbingan Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian ..      | 62      |
| Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....                                   | 63      |
| Lampiran 12. Surat Pernyataan Melaksanakan Penelitian.....                 | 64      |
| Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian .....                                  | 65      |