

**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN**

(Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2019/2020)

SKRIPSI

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



Oleh,

**FAZAR RIZAL FAKHROZI
162191043**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SILIWANGI
TASIKMALAYA
2020**

**PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN**

(Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya
Tahun Ajaran 2019/2020)

FAZAR RIZAL FAKHROZI
162191043

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN 0415116301

Deni Setiawan, M.Pd
NIDN 0425018302

disahkan oleh:

Dekan,

Ketua Jurusan,

Dr.H Cucu Hidayat, M.Pd
NIP 196304091989111001

H. Abdul Narlan, M.Pd
NIDN 0415116301

PERNYATAAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **PENGARUH PERMAINAN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN** (Penelitian Eksperimen pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya Tahun Ajaran 2019/2020) beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Juli 2020

Yang membuat pernyataan,

Materai Rp 6000,-

FAZAR RIZAL FAKHROZI
162191043

ABSTRAK

FAZAR RIZAL FAKHROZI. 2020. **Pengaruh Permainan Futsal terhadap Peningkatan Kelincahan.** Jurusan Pendidikan Jasmanai, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan. Berdasarkan observasi yang dilakukan oleh peneliti ketika melaksanakan kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMP Negeri 7 Tasikmalaya, peneliti menemukan masalah dalam hal kelincahan. Hal itu terlihat ketika siswa sedang melakukan pembelajaran PJOK siswa gerakannya masih terlihat kaku ketika bergerak. Pada siswa SMP (13-15) masih menginginkan bermain. Bermain bagi anak adalah belajar. Melalui permainan anak terdorong untuk mempraktekan keterampilan yang mengarah pada perkembangan kognitif, afektif, psikomotorik, dan fisik. Salah satu cabang olahraga permainan yang digemari oleh siswa SMP Negeri 7 Tasikmalaya adalah Permainan Futsal. Permainan futsal berkarakteristik cepat dan dinamis yang mengharuskan untuk terus bergerak. Karakteristik futsal tersebut sejalan dengan pengertian dari kelincahan. Populasi penelitian ini adalah keseluruhan siswa SMP Negeri 7 Tasikmalaya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang, sampel ini diperoleh dengan menggunakan teknik *total sampling*. Dimana sampel yang digunakan adalah keseluruhan dari populasi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *Shuttle Run* 6x10 m yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen digunakan untuk mengetahui perubahan setelah diberikannya perlakuan atau *treatment*. Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka ditemukan pengaruh yang berarti dari permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya Tahun 2020.

Kata kunci : kelincahan, Permainan Futsal

ABSTRACT

FAZAR RIZAL FAKHROZI. 2020. *Effect of Futsal Games on Increasing Agility*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya.

This study aims to determine the effect of futsal games on increasing agility. Based on observations made by researchers when carrying out the Introduction to School Field activities at SMP Negeri 7 Tasikmalaya, the researcher found the problem was agility. This can be seen when students are doing PJOK learning, their movements still look stiff when moving. Junior high school students (13-15) still want to play. Playing for children is learning. Through play, children are encouraged to practice skills that lead to cognitive, affective, psychomotor, and physical development. One of the sports games favored by students of SMP Negeri 7 Tasikmalaya is the Futsal Game. The futsal game is fast and dynamic, which requires you to keep moving. The characteristics of futsal are in line with the notion of agility. The population of this study was all students of SMP Negeri 7 Tasikmalaya who took futsal extracurricular activities. The number of samples in this study amounted to 15 people, this sample was obtained using a total sampling technique. Where the sample used is the entire population. The instrument used in this study is the 6x10 m Shuttle Run test which aims to measure agility. The research method used is the experimental method. The experimental method is used to determine changes after giving treatment or treatment. Based on the results of research, data processing, data analysis, and hypothesis testing, it was found that a significant effect of futsal games was found to increase agility in futsal extracurricular students at SMP Negeri 7 Tasikmalaya in 2020.

Keywords : *Agility, Futsal Game*

KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul : **“Pengaruh Permainan Futsal terhadap Peningkatan Kelincahan.”** (Eksperimen pada Anggota Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya).

Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari kekurangan serta keterbatasan dalam penulisan skripsi ini, tetapi berkat adanya bantuan dari berbagai pihak penulis mampu menyelesaikannya. Dalam kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah mendukung dan membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Semoga Allah swt., membalas dengan pahala yang sebesar-besarnya kepada mereka atas dukungan dan kebaikan kepada Penulis dalam melaksanakan penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, penulis sangat terbuka menerima kritik dan saran dari para pembaca.

Tasikmalaya, Juli 2020

Penulis
F.R.F

UCAPAN TERIMA KASIH

Tiada kata yang pantas terucap selain rasa syukur kehadiran Alloh swt., berkat limpahan dan rahmat-Nya penyusun mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Permainan Futsal terhadap Peningkatan Kelincahan (Studi Eksperimen pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya)”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan karya ilmiah ini banyak mengalami kendala. Namun berkat Alloh swt., dan bantuan berbagai pihak sehingga kendala-kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi. Pada kesempatan yang berbahagia ini, tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, nasehat dan pemikiran dalam penulisan ini, terutama kepada:

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M. Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
2. Bapak H. Abdul Narlan M. Pd selaku pembimbing 1 dan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
3. Bapak Deni Setiawan M. Pd selaku pembimbing 2 dan Dosen Mata Kuliah Pembelajaran Atletik 1 dan 2 di Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.
4. Bapak atau Ibu Dosen Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan semangat dan dorongan moral kepada peneliti untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
5. Bapak Uteng Dahiat dan Ayati Rismayanti sebagai orang tua yang senantiasa mendoakan, mencurahkan kasih sayang, perhatian, motivasi, nasehat, serta dukungan baik secara moral maupun finansial kepada peneliti untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
6. Keluarga Besar Peneliti yang selalu memberikan doa, kasih sayang dan perhatian.

7. Bapak atau Ibu Guru dan Staff SMP Negeri 7 Tasikmalaya yang telah memberikan izin penelitian kepada peneliti untuk menyelesaikan karya ilmiah ini.
8. Para siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 7 Tasikmalaya yang telah berkenan untuk membantu menjadi sampel dalam penelitian ini.
9. Rika Afrianti yang selalu memberikan semangat beserta doa kepada peneliti dalam menyelesaikan karya ilmiah ini.
10. Aldi Prayoga, Andika Pratama, Leo Aldo, Tegar Herdiansyah, serta Keluarga Besar Penjas E'16 yang selalu membantu peneliti dalam mendapatkan data sehingga peneliti bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.
11. Teman-teman KKN, PLP dan semua yang selalu membantu dan memberikan semangat kepada peneliti yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu sehingga peneliti bisa menyelesaikan karya ilmiah ini.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB 1 PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Definisi Operasional	4
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Kegunaan Penelitian	5
BAB 2 TINJAUAN TEORETIS	
2.1 Kajian Pustaka	6
2.1.1 Teori Bermain.	6
2.1.2 Kelincahan.	10
2.1.3 Permainan Futsal.....	11
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan	18
2.3 Kerangka Konseptual.....	19
2.4 Hipotesis Penelitian	20
BAB 3 PROSEDUR PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian	21
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Disain Penelitian	22
3.4 Populasi dan Sampel	23
3.4.1 Populasi.	23
3.4.2 Sampel.....	23

3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	24
3.6 Instrumen Penelitian	24
3.7 Teknik Analisis Data.....	26
3.8 Langkah-langkah Penelitian.....	28
3.9 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
3.9.1 Waktu.....	29
3.9.2 Tempat Penelitian.	29

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	30
4.1.1 Pengujian Normalitas Data dari Setiap Tes.	30
4.1.2 Pengujian Homogenitas Data dari Setiap Tes.....	31
4.1.3 Pengujian Hipotesis.	31
4.2 Pembahasan.....	32

BAB 5 SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	34
5.2 Saran	34

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN – LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi, dan Varians dari setiap Tes	29
4.2 Hasil Pengujian Normalitas Data dari Masing-masing Tes	29
4.3 Hasil Pengujian Homogenitas Data dari Tes <i>Shuttle Run</i> 6x10 m.....	30
4.4 Hasil Pengujian Hipotesis untuk <i>Shuttle Run</i> 6x10 m	30

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1.3.1 Lapangan Futsal.....	15
2.1.3.2 Formasi 2-2.....	17
2.1.3.3 Formasi 4-0.....	18
2.1.3.4 Formasi 3-1.....	19
3.3.1 Desain Penelitian.....	..21
3.6.1 <i>Shuttle Run</i>	..24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	37
2. Data Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shuttle Run</i> 6x10 m.	43
3. Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, Dan Uji Normalitas Data Tes Awal <i>Shuttle Run</i> 6x10 m	44
4. Hasil Penghitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians, Dan Uji Normalitas Data Tes Akhir <i>Shuttle Run</i> 6x10 m	45
5. Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis.....	46
6. Daftar Tabel Statistik.....	47
7. Surat Keputusan (SK) Bimbingan	52
8. Surat Izin Penelitian	53
9. Surat Keterangan Penelitian.	54
10. Dokumentasi Penelitian.....	55
11. Riwayat Hidup	58