

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SSPP(SEGITIGA,SERU,  
PANAHAH,PELURU ) DALAM MENINGKATKAN SAQ (SPEED,  
AGILITY, QUICKNESS) PADA PEMAIN FUTSAL KU 16  
SIDOARJO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**



**Oleh :  
BAGAS SETIYAWAN  
185900021**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA FAKULTAS  
PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI**

**2022**

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN SSPP(SEGITIGA SERU  
PANAHL PELURU ) SAQ (SPEED, AGILITY, QUICKNESS) PADA  
PEMAIN FUTSAL KU 16 SIDOARJO TAHUN 2021**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana  
Surabaya untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Program Studi Pendidikan Jasmani

**BAGAS SETIYAWAN**

**185900021**

**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA FAKULTAS  
PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN JASMANI  
2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh : Bagas Setiyawan

NIM : 185900021

Judul : Pengembangan Model Latihan  
SSPP (Segitiga, Seru, Panah, Peluru)  
Terhadap SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) Pada Pemain Futsal FCS U16  
SIDOARJO Tahun 2021.

Proposal skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 21 Januari 2022

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Perilaku Jasmani



Imam Sa'adi S.Pd., M.Pd.

NIDN. 0724097301

Dosen Pembimbing



Yandika Fefrian Rosmi S.Pd., M.Or.

NIDN. 0730018901

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bagas Setiyawan dengan judul “Pengembangan Model Latihan SAQ (Speed, Agility, Quckness) Pada Pemain Futsal KU-16”

Dewan penguji:

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or. | Ketua   |
| 2. Dr. Ujang Rohman, M.Kes             | Anggota |
| 3. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or          | Anggota |

Mengesahkan

Dekan FPP,



Dr. Santika Rendi Hadi., M.Kes.

Mengetahui Ketua

Program Studi,



Acimad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

**Saya yang bertanda tangan di bawah ini :**

Nama	: Bagas Setiyawan
Nim	: 185900021
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 21 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



Bagas Setiyawan

## KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang atas rahmatnya kami telah menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi yang berjudul “Pengembangan Model Latihan *SAQ* (*Speed, Agility, Quickness*) Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan (Tangkap Target) Pada Pemain Futsal FCS U16 SIDOARJO Tahun 2021”. Dalam pembuatan Proposal Skripsi ini, banyak dikit hambatan saya hadapi. Namun saya menyadari bawa kelancaran penyusunan Proposal Skripsi ini support dari teman-teman terdekat, oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. M. Subandowo, MS, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M. Kes, selaku Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani
4. Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing Proposal Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, nasehat dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan serta masukkannya untuk mendapat kesempurnaan dalam penulisan Proposal Skripsi ini.
6. Kedua Orang tua selaku pendukung dan pemberi doa restu dalam menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi ini.
7. Windy puji ashari selaku orang terdekat saya yang meluangkan waktu dan idenya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi.
8. Rekan-Rekan, orang-orang terdekat, serta kerabat yang mendo'akan, mendampingi dengan kesabaran, keikhlasan dan semangat untuk saya agar segera menyelesaikan penyusunan Proposal Skripsi ini.

Kami menyadari Proposal Skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Saya mengaharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikanya sehingga akhirnya laporan Proposal Skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua.

Sidoarjo, 20 Juli 2021

## Daftar Isi

ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
<b>C. Batasan Masalah</b> .....	2
D. Tujuan Penelitian.....	2
E. Manfaat Penelitian.....	2
BAB II.....	3
KAJIAN PUSTAKA.....	3
A. Dasar Teori.....	3
1. Pengertian Model Latihan.....	3
2. Metode Latihan <i>Circuit Training</i> .....	4
3. ( <i>Speed,Agility,Quicknees</i> ).....	4
4. Kondisi Fisik Anak Usia 15-16 Tahun.....	5
5. In out shuffle.....	5
6. Side by side with cone.....	5
7. Single leg hop.....	6
8. Double leg hop.....	6
9. Side by side & run eksplosif.....	7
10.Zig-Zag Run.....	7
B. Kerangka Konseptual.....	8
C. Asumsi.....	10
BAB III.....	11
METODE PENELITIAN.....	11
A. Desain Penelitian.....	11
1. Research and information collection (penelitian dan pengumpulan data).....	11
2. <i>Plaining</i> (perencanaan).....	12
3. Develop preliminary form of product (pengembangan draft produk awal).....	12
4. <i>Preliminary field testing</i> (uji coba lapangan awal).....	12
5. <i>Main product revision</i> ( revisi dalam uji coba).....	12

6. <i>Main filed testing</i> (uji coba lapangan utama) .....	12
7. Operational product revision ( revisi terhadap produk).....	13
8. Operational field testing (uji coba lapangan skala besar) .....	13
9. Final product revision (revisi produk akhir) .....	13
10. Dissmination and implementation (desiminasi dan implementasi ) .....	13
B. Data dan Sumber Data .....	13
C. Waktu dan Tempat Pelaksanaan .....	13
D. Teknik Pengumpulan Data .....	14
<b>1. Kuesioner</b> .....	14
<b>2. Observasi</b> .....	14
E. Teknik Analisa Data .....	15
F. Keabsahan Data .....	16
BAB IV .....	17
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	17
<b>A. Data Uji Coba</b> .....	17
<b>4. Analisis Data</b> .....	26
BAB V .....	41
PENUTUP .....	41
<b>A. Kesimpulan</b> .....	41
<b>B. Saran</b> .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	42