

**PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY* TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA  
PADA TIM FUTSAL PMM FC**

**SKRIPSI**



**Firman Darmawan**

**185900166**

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

**2022**

**PENGARUH METODE LATIHAN *AGILITY* TERHADAP  
KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA TIM FUTSAL PMM  
FC**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas  
PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi  
Pendidikan Jasmani.

Oleh ;

**Firman Darmawan**

**NIM : 185900166**

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

**2022**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Firman Darmawan  
NIM : 185900166  
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Agility Terhadap Kecepatan Menggiring Bola pada Tim futsal PMM FC

Telah diperiksa oleh penguji untuk diuji

Surabaya 17 Januari 2022

Mengetahui  
Program Studi Pendidikan Jasmani

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

Pembimbing

  
Riga Mardhika, S.Pd., M.Or  
NIDN. 0717088703

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Firman Darmawan dengan judul "Pengaruh Metode Latihan Agilty Terhadap Kecepatan Mengiring Bola Pada Tim Futsal PMM FC". Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 24 januari 2022

Dewan Penguji : Dewan Penguji:

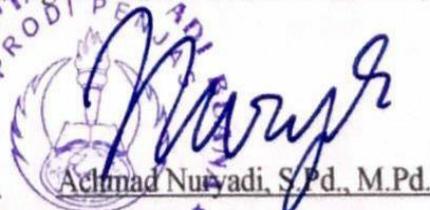
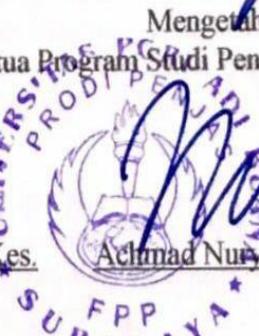
1. Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. Ketua
2. Dr.Luqmanul Hakim, M.Pd. Anggota
3. Yandika Frefian R, S.Pd., M.Or. Anggota



Mengesahkan  
Dekan FPP

  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani,

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Firman Darmawan  
Nim : 185900166  
Program Studi/Angkatan : Pendidikan Jasmani/2018  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar- benar merupakan hasil karya saya sendiri bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Demikian pernyataan ini saya buat, apabila kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas Adi Buana Surabaya.

Surabaya, 17 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,



## **MOTTO**

“Motivasi tanpa aksi hanyalah halusinasi”

“Tidak ada yang berbeda hanya kita yang telah beranjak dewasa”

“Belajar dari masa lalu, hidup untuk hari ini berharap untuk hari esok”

“Jangan lihat siapa yang menyampaikan, tetapi dengarkan apa yang dia sampaikan”

“Untuk membuat sesuatu yang spesial kita hanya harus percaya bahwa itu spesial”

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucap puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul: “pengaruh metode latihan *agility* terhadap kecepatan menggiring bola pada tim futsal PMM fc”. Penulis menyadari bahwa keberhasilan dan kelancaran penulisan skripsi ini banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Dr. Marianus Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
2. Dr. Drs. Santika Rentika Hadi, M.kes, Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu
3. Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Ahmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd, Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
5. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan izin kepada penulis untuk dapat menuntut ilmu di FPP serta memberikan fasilitas belajar yang baik.
6. Bapak Riga Mardhika, S.Pd., M.Or. selaku dosen pembimbing yang memberikan bimbingan, arahan, serta saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
7. Bapak Yandika Frefian R, S.Pd., M.Or. dan Bapak Dr.Luqmanul Hakim, M.Pd. selaku dosen penguji I dan II yang telah memberikan saran untuk tercapainya skripsi yang baik
8. Bapak/ Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
9. Orang-orang terdekatku dan Teman-temanku semuanya, terima kasih yang tak terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada kalian dan segala dukungan yang telah memotivasiku dan mensupport dengan setulus hati sehingga bisa menyelesaikan tugas akhir dengan lancar.
10. Untuk teman – temanku terima kasih telah memberikan dukungan dan semangat sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini dengan tepat dan lancar.
11. Tim futas PMM FC, yang telah bersedia dijadikan objek penelitian dalam rangka pengumpulan data bahan skripsi.

Dalam penyusunan tugas akhir ini penulis menyadari bahwa penulis tidak terlepas dari kekurangan. Hal ini dikarenakan kemampuan dan waktu yang tersedia yang dimiliki oleh penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran agar tugas akhir ini lebih baik dan sempurna, dan dapat menjadi bahan referensi serta pertimbangan bagi peneliti yang akan datang.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
MOTTO.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang.....	1
1.2 Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah.....	5
1.2.1 Ruang Lingkup.....	5
1.2.2 Pembatasan Masalah.....	5
1.3 Pertanyaan Penelitian.....	5
1.4 Tujuan Penelitian.....	5
1.5 Manfaat penelitian.....	5
1.6 Batasan Istilah.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
2.1 Kajian Pustaka.....	7
2.1.1 Hakikat Futsal.....	7
2.1.1.1 Pengertian Futsal.....	7
2.1.1.2 Sejarah Futsal.....	7
2.1.1.3 Teknik Dasar Futsal.....	8
2.1.1.4 Peraturan Futsal.....	10
2.1.2 Hakikat Latihan.....	12
2.1.2.1 Pengertian Latihan.....	12
2.1.2.2 Ciri-ciri Latihan.....	12
2.1.2.3 Tujuan dan Sasaran Latihan.....	13
2.1.2.4 Prinsip Latihan.....	14
2.1.3 Hakikat Kelincahan.....	17
2.1.3.1 Pengertian Kelincahan.....	17
2.1.3.2 Macam – Macam Kelincahan.....	19
2.1.3.3 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	19
2.1.4 Hakikat Kecepatan.....	20
2.1.5 Hakikat Menggiring Bola.....	22
2.2 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	24
2.3 Kerangka Konseptual.....	25
BAB III METODE PENELITIAN.....	
3.1 Pendekatan Penelitian.....	27
3.2 Data dan Sumber Data.....	27
3.2.1 Data.....	27

3.2.2 Sumber Data	27
3.3 Metode Pengumpulan Data	28
3.4 Teknik Analisis Data	28
3.5 Keabsahan Data	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Pembahasan	34
<b>BAB V PENUTUP</b>	35
5.1 Simpulan	35
5.2 Saran	35
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	37
<b>LAMPIRAN</b>	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Dalam Menggiring Bola.....	30
Tabel 4.1 Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan Dribbling Futsal Pada <i>Cone</i> yang telah disediakan...	31

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	26
Gambar 3.1 <i>Cone</i> Mangkok.....	28
Gambar 4.1 Diagram <i>Pretest Posttest</i> Ketrampilan <i>Dribbling</i> .....	32
Gambar 4.2 Diagram <i>Pretest</i> Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Futsal PMM FC.....	33
Gambar 4.3 Diagram <i>Posttest</i> Kecepatan Menggiring Bola Pada Tim Futsal PMM FC.....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Surat Balasan .....	42
Foto Kegiatan .....	43
Permohonan Izin Penelitian .....	45
Hasil Kegiatan .....	46