

**PENGARUH LATIHAN *ARROW HEAD* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL SMPN 24
SURABAYA**

SKRIPSI



Martinus Sunardi
Nim.175900171

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

**PENGARUH LATIHAN *ARROW HEAD* TERHADAP
PENINGKATAN PEMAIN FUTSAL SMPN 24 SURABAYA**

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

Martinus Sunardi

Nim.175900171

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN
JASMANI 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Martrinus Sunardi
Nim : 175900171
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Arrow Head* terhadap peningkatan
Kelincihan pemain futsal SMPN 24 Surabaya

Surabaya, 22 februari 2021

UNIVERSITAS PGRI
PRODI PENDIDIKAN
KEFISIKAAN DAN KESEHATAN
SMPN 24 SURABAYA
FPP
Ketua Program Studi

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

Dosen Pembimbing



Dr. Harwanto., S.T.M.Pd
NIDN. 0722106102



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-
0000485.A.H.01.08.Tahun 2019.

Kampus Pusat: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181
<http://fpep.unipasby.ac.id>

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh” Martinus Sunardi” Dengan Judul “Pengaruh Latihan
Arrow Head terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMPN
24 Surabaya. Telah Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Pada
Tanggal 22,Febrari 2021

Dewan Penguji:

Dr.Hayati,,M.Kes

Ketua

YandikaFefrian

Anggota

Rosmi,S.Pd.,M.O.r

Dr.Harwanto S.T.M.Pd

Anggota

Mengesahkan Dekan FPI

Dr. Santika Kentika Hadi, M.Kes

Ketua Program Studi

Achmad Nurwadi, S.Pd., M.Pd

NPP.196702091902031002.

NIDN.0724097301

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya Yang Bertanda Tangan Di Bawah Ini:

Nama : Martinus Sunardi
NIM : 175900171
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, 22 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,


10000
METERAI
TEMPEL
B4916AIX702287341
Martinus Sunardi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN... ..	ii
PERNYATAN KEASLIAN TULIS	iii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xxix
DAFTAR LAMPIRAN.....	lii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	5
D. Tujuan Penelitian	5
E. Manfaat Penelitian	5
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. KAJIAN PUSTAKA.....	8
B. TEKNIK BERMAIN FUTSAL	11
C. PENGERTIAN LATIHAN.....	13

D. PENGERTIAN ARROW HEAD.....	16
E. PENGERTIAN KELINCAHAN	17
F. TINJAUAN PENELITIAN YANG RELAVAN	18
G. KERANGKA KONSEPTUAL PENELITIAN.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Desain Penelitian.....	21
B. Populasi Dan Sampel	23
C. Variabel Penelitian	24
D. Instrumen Penelitian	26
E. Teknik Pengumpulan Data.....	30
F. Teknik Analisis Data.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Hasil Penelitian	38
B. Pembahasan.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN.....	52
TES KELINCAHAN ARROW HEAD	52
SURAT IJIN PENELITIAN.....	54
PROGRAM LATIHAN	55

ABSTRAK

Martinus, Sunardi. 2021. Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMPN 24 Surabaya. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
Pembimbing Dr. Harwanto., S.T., M.Pd

Kata kunci : arrow head, total sampling, kelincahan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan arrow head terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal SMPN 24 Surabaya.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan total sampling artinya semua anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain futsal SMPN 24 Surabaya dengan jumlah sebesar 30 pemain futsal.

Hasil analisis mendapatkan bahwa nilai probabilitas uji sign (uji tanda) sebesar 0,005 dengan uji dua sisi (sig 2 tailed). Berdasarkan nilai probabilitas 0,005 kurang dari nilai alpha sebesar 0,05 maka dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan nilai sebelum dan setelah melakukan pelatihan *arrow head* pada pemain futsal SMPN 24 Surabaya. sehingga penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *arrow head* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal di SMPN 24 Surabaya.

ABSTRACT

Martinus Sunardi. 2021. Effect of Arrow Head Training on The Agility of Futsal Players at SMPN 24 Surabaya. Essay. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University, Surabaya Advisor Dr. Harwanto., S.T., M.Pd

Keywords: arrow head, total sampling, agility.

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of arrow head training on increasing the agility of futsal players at SMPN 24 Surabaya.

Sampling in this study was carried out by total sampling, meaning that all members of the population were used as samples. The sample in this study were futsal players at SMPN 24 Surabaya with a total of 30 futsal players.

The results of the analysis found that the probability value of the sign test (sign test) was 0.005 with a two-tailed test (sig 2 tailed). Based on the probability value of 0.005 less than the alpha value of 0.05, it can be stated that H_0 is rejected and H_1 is accepted. So it was concluded that there was a difference in scores before and after doing arrow head training for futsal players at SMPN 24 Surabaya. so that this study can be concluded that there is an effect of arrow head training on increasing the agility of futsal players at SMPN 24 Surabaya.

MOTTO

Berdoa adalah kunci menuju kesuksesan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan atas kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Esa karena telah melimpahkan rahmat serta hidayah-Nya, sehingga dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Pemain Futsal SMPN 24 Surabaya ” Dalam penyusunan Skripsi ini tidak lepas dari kesulitan serta hambatan, namun berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari berbagai pihak akhirnya Skripsi ini selesai pada waktunya. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Bapak Dr.Santika Rentika Hadi M.Kes Selaku dekan fakultas pedagogik dan psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi, S.Pd,M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Guru Pendidikan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Dr. Harwanto. S. T., M.Pd selaku dosen pembimbing skripsi yang meluangkan waktunya untuk mengasih masukan dan arahan dalam pembuatan skripsi.
5. Kepada orantuaku yang senantiasa mendoakan

dan memberikan semangat hingga dapat diselesaikan skripsi ini.

6. Sahabat serta teman-teman mahasiswa program studi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah banyak membantu sehingga dapat terselesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari mungkin bahwa skripsi ini belum sempurna, sehingga masih dapat kekurangannya, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dan konstruktif untuk perbaikan dan penyempurnaan lebih lanjut.

Surabaya, 22 Februari 2021

Penulis,

Martinus Sunardi