

**PENGARUH LATIHAN *ARROW HEAD* TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL DI MTs. DARUSSALAM
KEBOGUYANG JABON SIDOARJO**

SKRIPSI



Oleh:

MUHAMMAD MISBAKHUS SURUR

NIM: 175900130

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2020

**PENGARUH LATIHAN *ARROW HEAD* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL DI MTs.
DARUSSALAM KEBOGUYANG JABON SIDOARJO**

SKRIPSI

**Diajukan kepada fakultas pedagogik dan psikologi
universitas PGRI adi buana surabaya untuk
memenuhi sebagian Persyaratan dalam memperoleh
gelar sarjana Pendidikan Pada Program studi
Pendidikan Jasmani**

Oleh:

MUHAMMAD MISBAKHUS SURUR

NIM: 175900130

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh: Muhammad Mubakhsin Surur
NIM: 175900130
Judul: Pengaruh Latihan *Aerobic Head* Terhadap
Peningkatan Kelelahan Pemain Futsal di
MTs. Darussalam Kebogoyang Jabon,
Sidoarjo

Proposal skripsi ini telah disetujui dan dinyatakan memenuhi syarat
untuk diajukan dalam ujian seminar proposal skripsi.

Surabaya, 23 Desember 2020

Pembimbing I



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

Pembimbing II



Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0717048703

Mengetahui,
Ketika Program Studi Pendidikan
Jasmani







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

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Muhammad Mubukhus Sura dengan judul "Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal di MTs. Darusalam Keboguyang Jabon Sidoarjo Tahun Ajaran 2020/2021" telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021

Dewan Penguji :

1. Dr. Sumardi, M.Kes Ketua 
2. Moch. Hanafi, S.Pd., M.Pd Anggota 
3. Dr. Suharti, M.Pd. Anggota 

Mengesahkan
Dekan EPP,




Santika Rentika Hadi, M.Kes

Mengetahui

Ketua Program Studi,




Achmad Nurvadi, S.Pd., M.Pd.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Misbakhus Surur
Nim : 175900130
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Pedagogi Dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya 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.

Sidoarjo, 11 Februari 2021

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Misbakhus Surur

ABSTRAK

Muhammad Misbakus

Surur 2021, *Pengaruh Latihan Arrow Head Terhadap ap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo*. Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogi dan Psikologi . Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dosen pembimbing Dr. Sumardi.,M.Kes., Moh. Hanafi, S.Pd., M. Pd.

kata kunci: *Latihan Arrow Head, Kelincahan, Futsal.*

Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan data secara nyata dan untuk mengetahui seberapa besar “Pengaruh Latihan *Arrow Head* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo”.

Dalam penelitian ini jenis penelitian menggunakan penelitian kuantitatif, dalam penelitian ini menggunakan *true exsperimental design (pretest - posttes control group design)*. Dasar menggunakan jenis rancangan penelitian ini karena terdapat dua kelompok tim futsal di MTs. Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo.

Hasil penelitian dan hipotesis yang telah diajukan, maka untuk mengungkapkan permasalahan tersebut peneliti mengadakan metode penelitian dengan menggunakan analisis statistik yaitu rumus uji “t”. Dari hasil data di atas terdapat rata-rata pre test kanan 36,23

sedangkan pos test kiri 38,36 setelah di berikan perlakuan, sedangkan pos test kanan 36,36 dan pos test kiri 38,53 setelah diberikan perlakuan. Sedangkan nilai uji normalitasnya adalah nilai yang disignifikan lebih besae dari $p\text{-value}0,05$, maka data dinyatakan distribusi Normal. Dan uji Homogenitas nilai signifikan semua lebih besar dari $p\text{-value}0,05$. Maka data distribusi homogen tersebut terdapat perbedaan atau pengaruh yang di signifikan antara data masing – masing variabel, Sedangkan kelompok post test kanan dan post test kiri terdapat pengaruh yang di signifikan atau ada perbedaan dari masing – masing variabel.

MOTTO

Bismillahirrohmanirrohiim (Atas Nama Allah Yang
Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang) Tidak Ada
Kekuatan Untuk Menghindar Dari maksiat Dan Tidak
Ada Kekuatan Untuk Melakukan Taat Kecuali Atas
Nama Allah Yang Maha Sakti (Laa haulaa walaa
quwwata illaabillaah)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan limpahan, rahmat, petunjuk, kekuatan, hidayah, sehingga penulis dapat melakukan penelitian dan menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Arrow Head Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal di MTs. Durussalam Keboguyang Jabon Sidoarjo”

Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari adanya kerjasama, bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Seiring dengan selesainya skripsi ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk memaparkan

Sidoarjo, 23 Desember 2020
Penulis

Muhammad Misbakhur Surur

DAFTAR ISI

| | |
|---|-------------|
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | i |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | ii |
| PERNYATAN KEASLIAN TULISAN..... | iii |
| ABSTRACT..... | iv |
| MOTTO..... | vi |
| KATA PENGANTAR..... | vii |
| DAFTAR ISI..... | viii |
| BAB 1 PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Batasan Masalah..... | 4 |
| C. Rumusan Masalah..... | 5 |
| D. Tujuan Penelitian..... | 5 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 6 |
| BAB II KAJIAN PUSTAKA..... | 7 |
| A. Pengertian Futsal..... | 7 |
| B. Teknik Bermain Futsal..... | 9 |
| C. Pengertian Latihan..... | 11 |
| D. Pengertian Arrow Head..... | 14 |
| E. Pengertian Kelincahan..... | 15 |
| F. Tinjauan Penelitian Yang Relevan..... | 17 |

| | |
|--|-----------|
| G. Kerangka Konseptual penelitian..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 19 |
| A. Metode penelitian..... | 19 |
| B. Populasi Dan Sampel..... | 20 |
| C. Variabel Penelitian..... | 21 |
| D. Instrument Penelitian..... | 22 |
| E. Teknik Pengumpulan Data..... | 24 |
| F. Teknik Analisis Data..... | 24 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN | |
| PEMBAHASAN..... | 26 |
| A. Hasil Penelitian..... | 26 |
| B. Pembahasan..... | 30 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... | 35 |
| A. Kesimpulan..... | 35 |
| B. Saran..... | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 37 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 4.1 Data Hasil Tes Keincahan Arrow Head..... | 27 |
| Tabel 4.2 Descriptive Statistics..... | 28 |
| Tabel 4.3 Test of Normality..... | 29 |
| Tabel 4.4 Test of Homogeneity of Variances..... | 30 |
| Tabel 4.5 Uji Beda..... | 31 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|--|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian..... | 18 |
| Gambar 3.2 Tes Kelincahan Arrow Head..... | 23 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|--|----|
| Lampiran 1. Foto bersama ekstrakurikuler Mts. Darussalam Keboguyang Jabon Sidoarjo..... | 39 |
| Lampiran 2. Gambar Tes Arrow Head Mts. Darussalam Keboguyang Jabon Sidoarjo..... | 40 |
| Lampiran 3. Data Hasil Tes Keincahan arrow Head | 41 |
| Lampiran 4. Hasil Uji Statistik..... | 42 |