

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLE* EKSTRAKULIKULER
FUTSAL SISWA SMP JATI AGUNG WAGE
TAMAN SIDOARJO**

SKRIPSI



**Tommy Ardi Juniarta
NIM 185900052**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

**PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP
KEMAMPUAN *DRIBBLE* EKSTRAKULIKULER FUTSAL
SISWA SMP JATI AGUNG WAGE
TAMAN SIDOARJO**

Skripsi Ini Diajukan Kepada Fakultas Pedagogi Dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Pendidikan Jasmani

**Tommy Ardi Juniarta
NIM 185900052**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2022**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Oleh : Tommy Ardi Juniarta
NIM : 185900052
Judul : Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap
Kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler Futsal
Siswa SMP Jati Agung Wage Taman Sidoarjo

Skripsi ini telah si setuju dan dinyatakan memenuhi syarat
untuk diajukan dalam ujian skripsi


Surabaya, 7 Januari 2022

Mengetahui
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani



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

Pembimbing






Dr.Drs Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.
NIDN.0720046203



HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Tommy Ardi Juniarta dengan judul Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Jati Agung Wage Taman Sidoarjo.
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada Hari Selasa, 25 Januari 2022.

Dewan Penguji:

1. Dr.Drs.Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd Ketua..... 
2. Dr. Sumardi, M.Kes Anggota.....  19/1/22
3. Dr. Luqmanul Hakim, M.Pd Anggota..... 

Mengesahkan
Dekan FPP


UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
* * *
Dr. Santika Rantika Hadi, M.Kes
NIDN. 0009026702
* * *
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI

Mengetahui
Ketua Program Studi

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
* * *
Achmad Muryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301
* * *

PERNYATAAN KEASLIAAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tommy Ardi Juniarta
NIM : 185900052
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

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

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian Peryataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Januari 2022



Tommy Ardi Juniarta

HALAMAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“If you want to live a happy life, tie it to a goal, not to people or object : Jika kamu menginginkan untuk hidup dalam kehidupan yang bahagia maka gantungkan itu pada sebuah tujuan, bukan pada orang lain atau benda-benda. (Albert Einstein)”

Skripsi ini saya dedikasikan kepada :

1. Kedua orang tua tercinta saya, yang telah memberikan do'a dan dukungan secara moril maupun materil sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kepada semua keluarga yang telah memberiknan doa dan dukungannya kepada saya agar dapat menyelesaikan skripsi ini,
3. Kepada Teman-teman Mahasiswa Pendidikan Jasmani angkatan 2018, terima kasih sudah memeberi semangat agar skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah SWT yang atas rahmatnya kami telah menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “ Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP Jati Agung”. Dalam pembuatan Skripsi ini , banyak dikit hambatan saya hadapi. Namun saya menyadari bawa kelancaran penyusunan Skripsi ini support dari teman-teman terdekat,oleh karena itu saya mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. M. Subandowo, MS, Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Drs. Santia Rentika Hadi, M. Kes, Dekan FPEP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd, Kaprodi Pendidikan Jasmani. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd, selaku dosen pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, masukan, nasehat dan petunjuk sehingga saya dapat menyelesaikan Skripsi ini.
5. Dosen penguji yang memberikan ilmu pengetahuan serta masukannya untuk mendapat kesempurnaan dalam penulisan Skripsi ini
6. Orang Tua, teman-teman dan kerabat yang yang selalu memberikan mendampingi, mendoakan, kesabaran, keikhlasan dan semangat buat saya untuk segera menyelesaikan penyusunan Skripsi ini.
7. Sahabat terbaik saya Zidan, Renaldy, Vio, Hardi yang selalu meluangkan waktu dan idenya untuk membantu dalam menyelesaikan penyusunan Skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kekurangan atau jauh dari kesempurnaan, hal ini disebabkan karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan yang kita miliki.

Oleh karena itu, besar harapan penulis untuk memberikan saran dan kritik yang bersifat membangun dari pembaca untuk menuju yang lebih baik dan lebih sempurna. Akhir kata semoga skripsi ini bermanfaat khususnya bagi penulis serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya dan menjadi referensi bagi penelitian sejenis yang selanjutnya

Sidoarjo, 17 Februari 2022

Tommy Ardi Juniarta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN (MOTTO)	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR GRAFIK	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah	2
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian.....	3
E. Variabel Penelitian	3
F. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
A. Kajian Pustaka.....	5
1. Pengertian Futsal	5
2. Sejarah Futsal	5
3. Hakikat Ekstrakurikuler	6
4. Peraturan Futsal.....	7
5. Teknik Dasar Futsal.....	7
a. Kontrol Bola	8
b. <i>Passing</i> / Mengumpan	8
c. <i>Dribbling</i> / Menggiring	9
d. <i>Shooting</i> (Menendang Keras).....	10
e. Kecepatan	10
f. Fisik	11
6. Hakikat Kelincahan	11
a. Pengertian Kelincahan.....	11

b. Macam-macam Kelincahan	13
1) Latihan <i>Zig Zag</i>	13
2) Latihan <i>Shuttle Run</i>	13
c. Faktor-Faktor Mempengaruhi Kelincahan	14
B. Penelitian Yang Relevean	15
C. Kerangka Konseptual	15
D. Hipotesis.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	18
A. Rancangan Penelitian	18
B. Populasi Dan Sampel.....	19
C. Metode Pengumpulan Data	20
D. Teknik Analisis Data	21
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	24
A. Hasil Penelitian.....	24
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	24
2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	24
3. Deskripsi Analisis data	25
4. Uji Prasyarat.....	27
a. Uji Normalitas	27
b. Uji Homogenitas.....	27
5. Uji Hipotesis.....	28
B. Pembahasan.....	30
BAB V PENUTUP	33
A. Simpulan.....	33
B. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel Halaman	
4.1 Hasil kemampuan <i>dribble</i> Kel.Eksperimen.....	24
4.2 Hasil kemmapuan <i>dribble</i> Kel.Kontrol	25
4.3 Distribusi Frekuensi Kemampuan <i>Dribble</i>	25
4.4 Uji Normalitas	27
4.5 Uji Homogenitas.....	28
4.6 <i>Paired Samples Test</i>	28
4.7 <i>Independent Samples Test</i>	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman	
2.1 Contoh Kontrol Bola	8
2.2 Contoh Latihan <i>Passing</i>	9
2.3 Contoh Latihan <i>Dribbling</i>	10
2.4 Contoh Latihan <i>Shooting</i>	10
2.5 Contoh Latihan Kecepatan	11
2.6 Kerangka Konseptual	16
3.1 Desain Penelitian	18
3.2 <i>Ordinal Pairing</i>	19
3.3 Instrumen Tes Kemampuan <i>Dribbling</i>	21

DAFTAR GRAFIK

Grafik Halaman	
4.1 Diagram Nilai Rata-rata <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Halaman

1. Surat Izin Penelitian	37
2. Surat Balasan Penelitian.....	38
3. Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	39
4. Hasil Uji Analisis Data SPSS 22	41
5. Uji Statistik Rumus Uji t	45
6. Tabel Taraf Signifikansi (T.tabel)	50
7. Program Latihan	51
8. Matrix Penelitian	55
9. Dokumentasi Penelitian.....	56
10. Format Revisi Skripsi	60
11. Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	61

