

**PERBEDAAN LATIHAN *KNEE TUCK JUMP* DENGAN *LADDER DRILL*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL  
BANGKIT FC SURABAYA**

**SKRIPSI**



**Moh. Akhirudin Jamil  
NIM 185900120**

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

**PERBEDAAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DENGAN LADDER DRILL  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL  
BANGKIT FC SURABAYA**

**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**

**Moh. Akhirudin Jamil  
NIM 185900120**

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

## HALAMAN PERSETUJUAN

Proposal skripsi oleh


: **Moh. Akhirudin Jamil**

NIM 185900120

Judul proposal skripsi


: Perbedaan Latihan *Knee Tuck Jump*  
Dengan *Ladder Drill* Terhadap  
Kelincahan Pemain Futsal Bangkit  
FC Surabaya

Mengetahui  
Kapredi

  
ACHMAD NURYADI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA  
PRODI PENJAS  
SURABAYA

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

Surabaya, 17 Januari 2022  
Pembimbing

  
Dr. Ujang Rohman., M.Kes  
NIDN 0029076402

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Moh. Akhirudin Jamil dengan judul Perbedaan Latihan *Knee tuck Jump* dengan *Ladder drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Bangkit FC Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 19 Januari 2022

Dewan Penguji :

1. Dr. Ujang Rohman., M.kes
2. Dr. Abd. Cholid., M.Pd
3. Ramadhani Hananto Puriana., S.Pd., M.Pd

Ketua .....  
Anggota .....  
Anggota .....



Mengesahkan


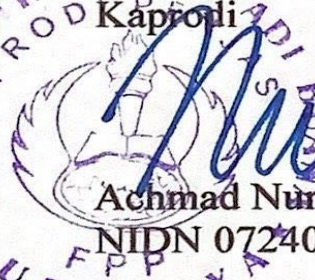
Dekan FPP


Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN 0009026702

Mengetahui

Kaprodi

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN 0724097302



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

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B-17 Telp. (031) 5053127, 5041097 Faks. (031) 5662804 Surabaya 60245  
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII I tlp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Moh. Akhirudin Jamil  
NIM : 185900120  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN KNEE TUCK JUMP DENGAN LADDER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL BANGKIT FC SURABAYA  
Dosen Pembimbing : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

| No | Tanggal     | Materi Bimbingan              | Tanda Tangan |
|----|-------------|-------------------------------|--------------|
| 1  | 23-11-2021  | Bimbingan Bab I, II, III      |              |
| 2  | 25-11-2021  | Bimbingan Bab I,II,III Revisi |              |
| 3  | 09-12- 2021 | Acc Bab I,II,III              |              |
| 4  | 17-12-2021  | Bimbingan Bab IV,V            |              |
| 5  | 29-12-2021  | Bimbingan Bab IV, V Revisi    |              |
| 6  | 04-01-2022  | Acc Bab I, II, III, IV, V     |              |

Selesai bimbingan skripsi tanggal 17 Januari 2022

Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani  
  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.  
NIDN. 0724097301

Surabaya, 18 Januari 2022  
Dosen Pembimbing.

Dr. Ujang Rohman, M.Kes.  
NIDN. 0029076402

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehinggapenulis dapat menyelesaikan proposal skripsi dengan judul “Perbedaan Latihan *Knee TuckJump* dengan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Bangkit Fc” dengan lancar. Dalam penyusunan proposal skripsi ini pastilah penulis mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangandari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Dr. M. Subandowo, M.S. yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi buana Surabaya, Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes. yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ketua Progam Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kelancaran serta kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi.
4. Pembimbing skripsi Dr. Ujang Rohman., M.Kes yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, dukungan, dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
5. Penguji II Dr. Abd. Cholid., M.Pd yang telah membantu menyempurnakan skripsi ini.
6. Penguji III Ramadhani Hananto Puriana., S.Pd., M.Pd yang telah membantu saya danmemberi solusi untuk memperjelas dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak / Ibu dosen Pendidikan Jasmani atas bekal ilmu yang telah diberikan selama diperkuliahan.
8. Kedua orang tua tercinta yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a demi kelancaran menyusun skripsi ini.
9. Keluarga besar, teruntuk Ardila Chandra Septiwi terimakasih atas dukungannya dalamkelancaran menyusun skripsi ini.
10. Terimakasih untuk diri saya sendiri yang mau berusaha untuk menyusun skripsi inisampai selesai.
11. Teman-teman Penjas-D 2018, terimakasih atas waktu kekompakkannya dan kebersamaanya.
12. Pimpinan dan pelatih futsal Bangkit Fc Surabaya yang telah memberikan izin untukmelakukan penelitian serta membantu dalam mengerjakan penelitian.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak terlepas dari kekurangan dan masihsangat jauh dari kata sempurna, baik penyusunan maupun penyajian, hal itu disebabkan karena keterbatasan pengalaman, kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki oleh penulis. Oleh karena itu segala bentuk kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dijadikan penulis sebagai motivasi untuk menjadi lebih baik kedepannya. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya serta bermanfaat bagi pembaca pada umumnya danmenjadi referensi bagi penelitian sejenis selanjutnya yang akan datang.

Surabaya, 17 Januari 2022

**Penulis** ·

**Moh. Akhirudin Jamil**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

**Nama** : Moh. Akhirudin Jamil  
**NIM** : 185900120  
**Program Studi** : Pendidikan Jasmani  
**Fakultas** : Fakultas Pedagogi 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.



Moh. Akhirudin Jamil

## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| Halaman Judul .....                        | ii   |
| Halaman Persetujuan .....                  | ii   |
| Halaman Pengesahan.....                    | iii  |
| Pernyataan Keaslian Skripsi .....          | iv   |
| Abstrak .....                              | v    |
| Kata Pengantar.....                        | vi   |
| Daftar Isi.....                            | viii |
| Daftar Tabel.....                          | x    |
| Daftar Gambar .....                        | xi   |
| Daftar Lampiran .....                      | xii  |
| <br>                                       |      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                   |      |
| A. Latar Belakang.....                     | 1    |
| B. Ruang Lingkup dan Batasan Masalah ..... | 2    |
| C. Rumusan Masalah.....                    | 2    |
| D. Tujuan Penelitian.....                  | 3    |
| E. Variabel Penelitian.....                | 3    |
| F. Manfaat Penelitian.....                 | 4    |
| <br>                                       |      |
| <b>BAB II LANDASAN TEORI</b>               |      |
| A. Kajian Pustaka .....                    | 6    |
| B. Penelitian Terdahulu yang Relevan ..... | 14   |
| C. Kerangka Konseptual.....                | 20   |
| D. Uji Hipotesis .....                     | 19   |
| <br>                                       |      |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>           |      |



|   |        |
|---|--------|
| A. Rancangan Penelitian .....                     | 20     |
| B. Populasi dan Sampel .....                      | 21     |
| C. Metode Pengumpulan Data.....                   | 22     |
| D. Teknik Analisis Data .....                     | 23     |
| <br><b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> |        |
| A. Hasil Penelitian.....                          | 25     |
| B. Pembahasan .....                               | 27     |
| <br><b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>               |        |
| A. Simpulan.....                                  | 29     |
| B. Saran .....                                    | 29     |
| <br>DAFTAR PUSTAKA .....                          | <br>35 |

## DAFTAR TABEL

Tabel

Halaman

|   |    |
|---|----|
| 4.1. <i>Descriptif Statistik Knee Tuck Jump</i> ..... | 23 |
| 4.2. <i>Descriptif Statistik Ladder Drill</i> .....   | 24 |

## DAFTAR GAMBAR

Gambar

Halaman

|  |    |
|--|----|
| 2.1. Latihan <i>Knee Tuck Jump</i> ..... | 11 |
| 2.2. Latihan <i>Ladder Drill</i> .....   | 12 |
| 2.3. Kerangka Konseptual .....           | 16 |
| 3.1. Illinois Agility Run Test.....      | 20 |
| 3.2. Lintasan Agility Ladder Drill ..... | 21 |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Surat Permohonan Izin Penelitian .....                    | 31      |
| 2. Surat izin penelitian dari Klub Bangkit Fc Surabaya ..... | 32      |
| 3. Program Latihan.....                                      | 33      |
| 4. Data Penelitian 1.....                                    | 35      |
| 5. Data Penelitian 2.....                                    | 37      |
| 6. Data Penelitian 3.....                                    | 38      |
| 7. Data Penelitian 4.....                                    | 39      |
| 8. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian 5.....                 | 40      |
| 9. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian 6.....                 | 41      |