

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN-KELINCAHAN TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA  
NEGERI 1 NAGRAK KAB.  
SUKABUMI 2018**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan  
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



**Oleh**  
**DEDE IVAN SUPANDI**  
**1431811085**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
SUKABUMI 2018**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN-KELINCAHAN TERHADAP  
KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMA  
NEGERI 1 NAGRAK KAB.  
SUKABUMI 2018**

**Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing:**

**Pembimbing I,**

**Pembimbing II,**

**Agung Widodo, M.Or**

**Wening Nugraheni, M.Pd**

**Diketahui dan disahkan oleh  
pimpinan perguruan tinggi**

**Ketua Program Studi  
Pend. Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Bachtiar, M.Pd**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler futsal di SMANegeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018”** ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Sukabumi, juli 2018

Dede Ivan Supandi

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

- ❖ “Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan  
maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan),  
kerjakan lah dengan sesungguhnya (urusan) yang lain”  
(Al Insyiroh: 6-7).
  
- ❖ Kerjakanlah kebaikan kepada siapapun dengan ikhlas,  
dan yakin semua perbuatan yang kita lakukan itu  
tidak ada yang sia-sia (Dede Ivan Supandi)

### PERSEMBAHAN

Ketika penulis hadapi perjalanan hidup ini, penulis tahu bahwa penulis tidak akan mampu dan penulis tahu tidak akan sanggup, namun penulis tahu bahwa penulis tidak sendirian, oleh karena itu karya yang sangat sederhana ini secara khusus penulis persembahkan untuk orang-orang yang punya makna istimewa bagi kehidupan penulis, di antaranya:

1. Kedua orang tua tercinta yang telah melahirkan, merawat, membimbing dengan penuh kesabaran dan memenuhi segala keperluan penulis dari kecil sampai dewasa, itu tidak lain hanya untuk mencapai cita-cita yang indah. Terima kasih atas segala cinta dan kasih sayang yang telah orang tua berikan, serta doa-doa yang selalu mengiringi langkah penulis.
2. Kakak yang selalu memberikan dukungan dan semangat agar skripsi ini cepat selesai dan mendapat gelar sarjana.
3. Teman-teman Pendidikan Jasmani UMMI yang selalu memberikan semangat, dukungan, dan motivasi dalam menyusun skripsi.

4. Bapak/Ibu guru SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi yang telah memberikan izin penelitian dan siswa SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler futsal yang telah membantu penelitian ini.
5. Teman-teman sepak bola Madya Kutra Nagrak Utara yang selalu mendukung dalam penyusunan skripsi.

**PENGARUH LATIHAN KECEPATAN-KELINCAHAN TERHADAP  
KEMAMPUAN *DRIBBLING* SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL  
DI SMA NEGERI 1 NAGRAK KAB. SUKABUMI 2018**

**ABSTRAK**

**Oleh:**

**Dede Ivan Supandi**

Berdasarkan survei yang dilakukan peneliti, penguasaan teknik *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi belum maksimal. Banyak pemain cenderung melakukan kesalahan-kesalahan mendasar dalam *dribbling*, seperti jarak kaki dan perkenaan kaki yang terlalu jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kecepatan-kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan desain penelitian menggunakan *Pretest Posttest Control Group Design*. Instrumen berupa tes *Dribbling Zig-Zag*. Subjek penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 1 Nagrak sebanyak 24 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t$  hitung (2,94) >  $t$  tabel (1,78), diartikan ada pengaruh latihan kecepatan-kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi. Berdasarkan hasil pada kelompok eksperimen tersebut dapat diambil kesimpulan untuk penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan kecepatan-kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi.

**Kata Kunci:** latihan kecepatan-kelincahan, kemampuan *dribbling*, ekstrakurikuler futsal.

**THE EFFECT OF SPEED-AGILITY EXERCISE ON THE ABILITY  
OF DRIBBLING IN EXTRACURRICULAR STUDENTS  
SMA NEGERI 1 NAGRAK KAB. SUKABUMI 2018**

**ABSTRACT**

**By:**

**Dede Ivan Supandi**

*Based on the survey conducted by researchers, the mastery of dribbling techniques on extracurricular students SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi has not been maximized yet. Many players tend to make fundamental mistakes in dribbling, such as leg distance and the legs are too far legs. This study aims to determine the effect of speed-agility exercise on the ability of dribbling in extracurricular students SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi.*

*The type of research used in this study is experimental with research design using Pretest Posttest Control Group Design. The instrument is a Dribbling Zig-Zag test. The subjects of the study were students of extracurricular futsal in SMA Negeri 1 Nagrak as many as 24 students.*

*Based on the results of research in the experimental group obtained the value of  $t$  arithmetic (2.94) >  $t$  table (1.78), it means there is the effect of speed-agility exercise on dribbling ability in extracurricular students of SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi. Based on the results in the experimental group can be concluded for this study that there is a significant effect of speed-agility exercise on dribbling ability in extracurricular students of SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi.*

***Keywords: speed-agility drills, dribbling ability, extracurricular futsal.***

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT. Atas limpahan rahmat-nya kita senantiasa diberikan sehatan. Salawat serta salam tak lupa kita curahkan kepada jungjungan alam kita yakni Nabi Muhammad SAW. Sehingga peneliti dapat menjelaskan Proposal yang berjudul “ Pengaruh Latihan Kecepatan-Kelincahan Terhadap Keterampilan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 1 Nagrak Kab. Sukabumi 2018”.

Skripsi ini di ajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi.

Pada kesempatan ini peneliti menyadari bahwa penyusun skripsi ini tidak lepas dari segala saran, kritik, bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang senantiasa membeikan nikmat yakni nikmat iman, nikmatul islam, wanikmatul sehat wal'afiyat.
2. Rektor Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Dr.Sakti Alamsyah, M.Pd.
3. Dekan fakultas Krguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sukabumi, Sistiana Widyariani, M. Pd.
4. Ketua prodi PJKR, Bachtiar M.Pd atas perhatian dan bimbingannya.
5. Dosen Pengampu Akademik, M Riski Adi wijaya M.Pd.
6. Dosen pembimbing I dan Dosen pembimbing II, Agung Widodo M.Or dan Wening Nugraheni M.Pd atas bimbingannya.
7. Seluruh dosen beserta staf prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
8. Serta teman seperjuangan PJKR 2014 terutama PJKR Non Reguler yang telah membantu meyelesaikan skripsi ini.

Dengan ini peneliti meminta maaf bahwa dengan penulisan karya ilmiah ini masih banyak kesalahan dan jauh dari kesempurnaan baik tekstual maupun kontekstual.



Pada akhirnya hanya kepada Allah lah semua urusan kembali dan di selesaikan, Peneliti mengucapkan terimakasih atas semua dukungannya, hingga karya ilmiah ini dapat di selesaikan . Semoga amal dan kebaikan selalu ada dalam ridho dan maghfirah Allah SWT.

Sukabumi 6 Agustus 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	iii
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	iv
<b>ABSTRAK</b> .....	vi
<b>ABSTRACT</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xiii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Batasan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
C. Rumusan Masalah.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
E. Manfaat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian Teori.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1. Pengertian Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2. Sejarah Futsal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3. Teknik dasar .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
4. Ekstrakurikuler .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
5. Hakikat Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
6. Hakikat Kecepatan ( <i>Speed</i> ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
7. Hakikat Kelincahan ( <i>agility</i> ) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
8. Hakikat Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> )......	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

B. Kerangka berpikir .....	Error! Bookmark not defined.
C. Hipotesis .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Metode Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
B. Desain Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
C. Definisi Operasional .....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Populasi .....	Error! Bookmark not defined.
2. Sampel.....	Error! Bookmark not defined.
E. Waktu dan Tempat.....	Error! Bookmark not defined.
1. Waktu Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
2. Tempat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F. Teknik Pengumpulan Data.....	Error! Bookmark not defined.
G. Instrumen Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
I. Alur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J. Jadwal Penelitian .....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1. Prasyarat Analissi Data.....	Error! Bookmark not defined.
B. Pembahasan.....	Error! Bookmark not defined.
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kesimpulan .....	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.1 Desain Penelitian Sugiyono (2014: 38)....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.2 Pelaksanaan Tes Zig-Zag Run With Ball ( <i>dodging</i> ) (Dr. Widiastuti: 2015) .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 3.3 Alur Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.1 Diagram nilai <i>mean pretest</i> dan nilai <i>mean posttest</i> kelompok eksperimen. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Gambar 4.2 Diagram nilai <i>mean pretest</i> dan nilai <i>mean posttest</i> kelompok control .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.4 Jadwal Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.1. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Eksperimen....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.2. Hasil Statistik Data Penelitian Kelompok Kontrol ...	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.3 nilai gain skor <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> kelompok eksperimen dan kelompok kontrol .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.4 normalitas lilieffors .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 3.5 Homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Tabel 4.6 Perhitungan uji signifikansi peningkatan hasil latihan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. SK Pembimbing.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 3. Surat Balasan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 4. Surat Permohonan Validasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 5. Lisensi Kepelatihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 6. Data Hasil Bimbingan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 7. Keterangan Rekomendasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 8. Program Latihan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 10. Daftar Populasi .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 11. Daftar Sampel kelompok eksperimen....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 12. Form pretest kelompok eksperimen.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 13. Form posttest kelompok eksperimen .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 14. Data hasil pretest dan posttest kelompok eksperimen	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
	<b>not defined.</b>
Lampiran 15. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 16. Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 17. Dokumentasi Harian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Lampiran 18. Dokumentasi Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>