

**PENGARUH LATIHAN BERMAIN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA KELAS XI MADRASAH
ALYAH NEGERI (MAN) SAKATIGA INDRALAYA KABUPATEN OGAN
ILIR**

Skripsi oleh

RAMADHAN WISNU WARDANA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA**

2010

S
796.3307
Ramu
2010



**PENGARUH LATIHAN BERMAIN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA KELAS XI MADRASAH
ALIAH NEGERI (MAN) SAKATIGA INDRALAYA KABUPATEN OGAN
ILIR**

Skripsi oleh

RAMADHAN WISNU WARDANA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
INDRALAYA
2010**

**PENGARUH LATIHAN BERMAIN FUTSAL TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN (AGILITY) PADA SISWA PUTRA KELAS XI MADRASAH
ALYAH NEGERI (MAN) SAKATIGA INDRALAYA KABUPATEN OGAN
ILIR**

Skripsi oleh

RAMADHAN WISNU WARDANA

Nomor Induk Mahasiswa 06061006036

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui,

Pembimbing I



Dra. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing II



Drs. Syafarudin, M.Kes
NIP.195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M. Kes
NIP : 196105281987021003

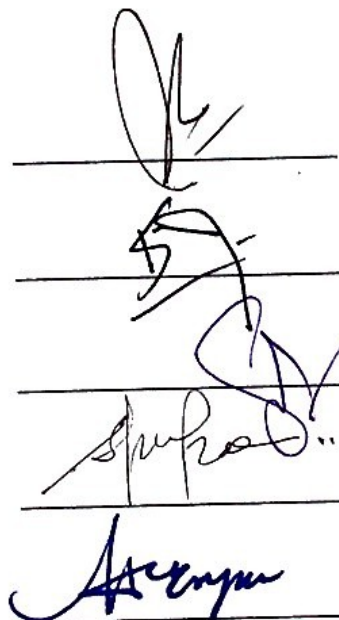
Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 16 November 2010

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dra. Hartati, M.Kes
2. Sekretaris : Drs. Syafarudin, M.Kes
3. Anggota : Dr. Sukirno
4. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes
5. Anggota : Dra. Marsiyem, M.Kes



Indralaya, November 2010

Diketahui oleh

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Meirizal Usra, M.Kes
NIP : 196105281987021003

Kupersembahkan kepada:

- ❖ *Papa dan Mamaku tersayang yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilanku dan pengorbanan demi masa depanku tanpa pamrih*
- ❖ *Kak Arnie, kak Emma, kak Andrie, kak Metrie dan adikku Wenni, Rizki, Adinda, serta keponakanku Bayu, Fikri, Meysa, Tiara yang aku sayangi yang berharap akan keberhasilanku*
- ❖ *Kakek-kakek dan Nenek-nenekku yang selalu kurindukan*
- ❖ *Oom dan Bibikku yang selalu membantuku hingga aku bisa merasakan pendidikan sampai keperguruan tinggi*
- ❖ *Teman-temanku yang selalu menemani dalam perjalanan menuju cita dan cinta*
- ❖ *Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Unsri*
- ❖ *Semua orang yang mencintai Ilmu Pengetahuan dan berusaha untuk mendapatkannya serta mengamalkannya untuk Kebaikan dan Kemajuan*

Motto

- ❖ *“ Jangan pernah takut kepada Siapapun dan Apapun karena yang pantas ditakuti hanyalah Allah swt”*
- ❖ *“ Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu”*

Semoga skripsi ini bermanfaat untuk ilmu pendidikan umumnya dan pendidikan jasmani dan kesehatan khususnya.

Inderalaya, 11 November 2010

Penulis

Ramadhan Wisnu Wardana

UCAPAN TERIMAKASIH

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) Pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini Penulis mengucapkan Alhamdulillah sebagai rasa syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat yang telah dikaruniakanNya terutama untuk selesainya penulisan skripsi ini. Salawat dan Salam semoga selalu tercurah untuk Nabi Muhammad saw. Ucapan terimakasih untuk Kedua orang tuaku yang selalu berikhtiar dan berdoa untuk keberhasilan anaknya, Walaupun ucapan terimakasih tidak akan pernah bisa membayar kasih sayang mereka.

Terimakasih juga Penulis ucapkan kepada Dra. Hartati, M.Kes dan Drs. Syafarudin, M.Kes selaku pembimbing satu dan pembimbing dua dalam penulisan skripsi ini. Terimakasih atas waktu dan bimbingan yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada saya. Ucapan terimakasih juga Penulis sampaikan kepada Prof. Tatang Suhery, M. A.ph.D., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Drs. Meirizal Usra, M.Kes., selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Tidak lupa ucapan terimakasih saya ucapkan kepada seluruh Dosen Penjaskes yang telah memberikan ilmu dengan ikhlas kepada kami, semoga ilmu yang Bapak dan Ibu berikan dapat bermanfaat bagi kami.

Ucapan terimakasih juga di alamatkan kepada Bapak Herman S.Pd, Bapak hendra, selaku guru Olahraga dan Bapak M.A. Fajar. S.Pd. M.M. selaku kepala Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya, serta siswa-siwa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga yang telah memberikan bantuan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



DAFTAR ISI

	Halaman
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Batasan Masalah.....	2
1.3. Rumusan Masalah.....	2
1.4. Tujuan Penelitian.....	3
1.5. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1. Hakikat Latihan.....	4
2.1.1. Tujuan Latihan.....	4
2.1.2. Prinsip-prinsip Latihan.....	5
2.1.3. Faktor-faktor yang kelincahan.....	5
2.2. Sejarah Futsal.....	6
2.2.1. Dasar-dasar Permainan Futsal Dilaksanakan.....	7
2.2.2. Peraturan Permainan Futsal.....	7
2.2.3. Teknik Dasar Bermain Futsal.....	8
2.3. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	8

2.3.1. Pengertian Kelincahan.....	8
2.3.2. Hal-Hal Yang Mempengaruhi Kelincahan.....	9
2.4. Kerangka Berfikir.....	10
2.5. Hipotesis.....	10
2.5.1. Hipotesis Deskriptif.....	10
2.5.2. Hipotesis Statistik.....	11
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....	11
3.1. Jenis Penelitian.....	11
3.2. Tujuan Penelitian.....	11
3.3. Tempat dan Waktu Penelitian.....	11
3.3.1. Tempat Penelitian.....	11
3.3.2. Waktu Penelitian.....	11
3.4. Variabel Penelitian.....	12
3.4.1. Variabel Bebas (X).....	12
3.4.2. Variabel Terikat (Y).....	12
3.4.3. Variabel Kendali.....	12
3.5 Definisi Operasional Variabel.....	12
3.5.1. Latihan Bermain Futsal.....	12
3.5.2. Kelincahan (<i>Agility</i>).....	12
3.6. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	12
3.6.1. Populasi Penelitian.....	12
3.6.2. Sampel Penelitian.....	13
3.7. Jenis Penelitian.....	15
3.8. Rancangan Penelitian.....	15
3.8.1. Teknik Pengumpulan Data.....	15
3.8.2. Teknik Analisis Data.....	16
3.9. Uji Normalitas Data.....	16

3.10. Uji Hipotesis.....	18
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
4.1. Hasil Penelitian.....	20
4.1.1. Karakteristik Subjek.....	20
4.1.2. Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	20
4.1.2.1. Deskripsi Data Hasil Pretest Kemampuan Kelincahan (Aglity) Kelompok Eksperimen.....	20
4.1.2.2. Deskripsi Data Hasil Pretest Kemampuan Kelincahan (Aglity) Kelompok Kontrol.....	22
4.1.2.3. Deskripsi Data Hasil Posttest Kemampuan Kelincahan (Aglity) Kelompok Eksperimen.....	23
4.1.2.4. Deskripsi Data Hasil Posttest Kemampuan Kelincahan (Aglity) Kelompok Kontrol.....	25
4.1.2.5. Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen...	26
4.1.2.6. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	26
4.1.2.7. Perbandingan Hasil Pretest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dengan Posttest Kelompok Eksperimen.....	27
4.1.3. Uji Normalitas Data.....	27
4.1.4. Uji homogenitas Data.....	28
4.1.5. Uji Hipotesis.....	28
4.2. Pembahasan.....	30
4.2.1. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan Kelompok Eksperimen.....	30
4.2.1. Pembahasan Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan Kelompok Kontrol.....	30

4.2.1. Pembahasan Pengaruh Peningkatan Kelincahan Terhadap Permainan Futsal.....	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	32
5.1. Kesimpulan.....	32
5.2. Saran.....	32
DAFTAR PUSTAKA.....	33
LAMPIRAN.....	34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Keadaan Kelas dan Jumlah Siswa Putra.....	13
Tabel 2. Pengelompokan Sampel Berdasarkan Tes Awal.....	14
Tabel 3. Data distribusi Hasil Pretest Kelompok Eksperimen.....	20
Tabel 4. Skor Hasil Pretest Kelincahan Kelompok Eksperimen	21
Tabel 5. Data Distribusi Hasil Pretest Kelompok Kontrol	22
Tabel 6. Skor Hasil Pretest Kelincahan Kelompok Kontrol.....	22
Tabel 7. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Eksperimen.....	23
Tabel 8. Skor Hasil Posttest Kelincahan Kelompok Eksperimen	24
Tabel 9. Data Distribusi Hasil Posttest Kelompok Kontrol	25
Tabel 10. Skor Hasil Posttest Kelincahan Kelompok Kontrol.....	25
Tabel 11. Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen.....	26
Tabel 12. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dan Kelompok Eksperimen	27
Tabel 13. Perbandingan Hasil Pretest Kelincahan (<i>Agility</i>) Kelompok Kontrol dengan Posttest Kelompok Eksperimen.....	27

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Lapangan Permainan Futsal.....	7
Gambar 2. Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Eksperimen.....	21
Gambar 3. Histogram Frekuensi Pretest Kelompok Kontrol.....	23
Gambar 4. Histogram Frekuensi Posttest Kelompok Eksperimen.....	24
Gambar 5. Histogram Frekuensi Posttest Kelompok Kontrol.....	26

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Analisis Data Penelitian.....	34
Lampiran 2. Deskripsi Data Penelitian.....	36
Lampiran 3. Uji Homogenitas.....	46
Lampiran 4. Perbandingan Mean Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	48
Lampiran 5. Program latihan.....	49
Lampiran 6. Tabel Distribusi t.....	50
Lampiran 7. Harga Kritik Chi Kuadrat.....	51
Lampiran 8. Usul Judul Skripsi.....	52
Lampiran 9. SK Pembimbing Skripsi.....	53
Lampiran 10. Surat Permohonan Penelitian dari FKIP Unsri.....	54
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian dari Depag O. I.....	55
Lampiran 12. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Sekolah	56
Lampiran 13. Kartu Bimbingan Skripsi.....	57
Lampiran 14. Foto-foto Penelitian.....	60

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Bermain Futsal Terhadap Peningkatan Kelincahan (*Agility*) Pada Siswa Putra Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir”. Dalam penelitian ini permasalahan yang ingin dilihat adalah apakah latihan Bermain Futsal berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Bermain Futsal terhadap peningkatan kelincahan (*Agility*). Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen murni (*true-experimental research*). Hipotesis dalam penelitian ini adalah “Latihan Bermain Futsal berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir?”.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah seluruh siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir yang berjumlah 60 siswa dan di ambil seluruhnya dari populasi untuk dijadikan sampel penelitian dengan cara *ordinal pairing* yaitu 30 siswa menjadi kelompok eksperimen yang di beri perlakuan Bermain Futsal dan 30 siswa menjadi kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan. Setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu dan intensitas 60% ternyata kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Berdasarkan analisis data dengan cara statistik *uji t* dengan taraf signifikan $\alpha = 0,005$ di dapat $t_{hitung} = 5.9964$ dan $t_{tabel} = 1.671$. dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat diterima kebenarannya, bahwa Latihan Bermain Futsal berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada Siswa Putra Kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir.

Kata kunci: Latihan, Bermain Futsal, dan Peningkatan kelincahan (*agility*).





BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Kelincahan atau *agility* adalah salah satu komponen dari kebugaran jasmani. Hal ini sesuai dengan pernyataan Muhajir (2004 :12) kebugaran jasmani mempunyai beberapa unsur, yaitu : *Strength, Power, Speed, Flexibility, Agility* dan *Endurance*. Kelincahan (*agility*) adalah salah satu aspek kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan oleh siswa baik untuk aktivitas sehari-hari atau pun untuk cabang-cabang olahraga tertentu selain aspek-aspek biomotorik yang lain.

Kelincahan dapat ditingkatkan dengan latihan yang benar dan berhubungan dengan kelincahan, akan tetapi latihan-latihan untuk kemampuan-kemampuan biomotorik dasar ini jarang sekali dilakukan tidak terkecuali di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya ini. Hal ini dikarenakan siswa sangat enggan untuk melakukan latihan-latihan yang berhubungan dengan kemampuan biomotorik dasar termasuk latihan kelincahan. Mereka hanya ingin langsung bermain tanpa latihan-latihan yang berhubungan dengan olahraga terlebih dahulu. Kurangnya minat siswa terhadap latihan-latihan kemampuan fisik dasar ini menyebabkan kurangnya informasi tentang tingkat kelincahan siswa. Kurangnya informasi ini juga akan menyebabkan kesulitan untuk mencari bibit-bibit atlet yang berkualitas karena kelincahan adalah salah satu aspek yang penting dalam olahraga. Selain itu jika latihan-latihan untuk kelincahan ini kurang maka hal itu juga akan berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak-anak karena kelincahan adalah salah satu komponen dari kebugaran jasmani.

Tingkat kelincahan siswa Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga sangat rendah, dikarenakan siswanya di khususnya belajar tentang keagamaan, sedangkan berolahraga hanya seminggu sekali. Kelincahan sangat diperlukan dalam berolahraga.

Peneliti tertarik untuk menggunakan permainan futsal karena permainan ini cocok untuk latihan kelincahan, selain itu peneliti mengambil permainan ini karena melihat siswa yang masih sangat gemar bermain dibandingkan dengan latihan dengan intensitas tinggi tanpa unsur permainan. Berdasarkan permainan futsal ini siswa dapat bermain dan berlatih dengan senang dan gembira tanpa mengabaikan aspek latihan kelincahan didalamnya.

Berdasarkan permasalahan yang telah diuraikan di atas, Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan bermain futsal terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya Kabupaten Ogan Ilir”.

1.2 Batasan Masalah

Dalam penelitian ini penulis membatasi ruang lingkup permasalahannya, supaya penelitian ini tidak menyimpang dari permasalahannya dan karena keterbatasan waktu, dana, serta tenaga maka penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan bermain futsal terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya Kabupaten Ogan Ilir.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, dapat dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut :

1. Apakah ada Pengaruh latihan bermain futsal terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya Kabupaten Ogan Ilir?
2. Apakah ada perbedaan antara Kelompok Kontrol (KK) dengan Kelompok Eksperimen (KE) setelah di berikan latihan?
3. Seberapa besar pengaruh (signifikan) sebelum latihan dan setelah latihan bagi Kelompok Eksperimen (KE)?

1.4. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan bermain futsal terhadap peningkatan kelincahan (*agility*) pada siswa putra kelas XI Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Inderalaya Kabupaten Ogan Ilir?

1.5. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi peneliti ingin menambah pengalaman dalam melakukan penelitian eksperimen.
2. Bagi guru Penjaskes Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Sakatiga Indralaya bermanfaat untuk mengetahui sejauh mana kelincahan (*agility*) siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Maskur. 2006. *Kinesiology Ilmu Gerak*. Palembang.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1986. *Theory and Methodolody of Training. The Key to Athletic Performance*: Dubuque, Kendal/ Hunt Publishing.
- Furqon. 1995. *Teori Umum Latihan*. Surakarta: UNS Press.
- Harsono. 1988. *Couching dan Aspek-Aspek Psikologi*. Jakarta: Depdikbud.
- Ismaryati, 2008. *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani*. jakarta: Erlangga
- Muharnanto. 2008. *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta.
- Lutan, Rusli dan Adang Suherman, 1999/2000. *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*. Yogyakarta: Depdikbud.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Bandung :Depdikbud
- Sudjana. 2002. *Metodologi Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Haji Masagung.
- Sugiyono. 2006. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Zainuddin, M. 1988. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Universitas Erlangga.