

**PERBANDINGAN LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN *AGILITY RING* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN CABANG
OLAHRAGA FUTSAL**



FATWA ALDIANSYA

1604620041

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

PROGRAM STUDI

KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

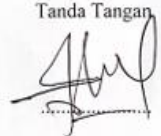
JANUARI, 2025


LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI
PRODI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA


LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI


Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I		
Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	14/01/2025

Pembimbing II		
Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	15/01/2025

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Abdul Gani, S.Pd, M.Pd NIP. 197802172006041000	Ketua		14/01/2025

2. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Sekretaris		15/01/2025
---	------------	--	------------

3. Andri Irawan, M.Pd NIP. 198009092006041001	Anggota		14/01/2025
--	---------	--	------------

4. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN. 0015029204	Anggota		15/01/2025
--	---------	--	------------

5. Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or NIP. 198202022010121003	Anggota		15/01/2025
---	---------	--	------------

Tanggal Lulus : 08 Januari 2025

PERNYATAAN ORISINALITAS

PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam persiapan skripsi tersebut tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau di publikasikan oarang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena makalah tersebut, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 8 Januari 2025

Pernyataan

Fatwa Aldiansya
1604620041

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Fatwa Aldiansya

Nim : 1604620041

Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Prodi Kepelatihan Kecabangan
Olahraga

Alamat email : fatwaaldiansya362@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain

yang berjudul :

Perbandingan Latihan *Agility Ladder* Dan *Agility Ring* Terhadap Peningkatan Kelincahan Cabang Olahraga Futsal

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 23 Januari 2025

Penulis

(Fatwa Aldiansya)

PERBANDINGAN LATIHAN *AGILITY LADDER* DAN *AGILITY RING* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN CABANG OLAHRAGA FUTSAL

ABSTRAK

Pada penelitian ini bertujuan untuk membandingkan latihan antara *agility ladder* dan *agility ring* terhadap peningkatan kelincahan cabang olahraga futsal. Penelitian ini di tujukan pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta. Berdasarkan fenomena dilapangan para siswa belum memiliki kelincahan yang baik, sehingga dibutuhkan sebuah perlakuan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Setelah mendapat sampel yang sesuai sebanyak 18 siswa, kemudian dilakukan tes awal kelincahan dengan menggunakan instrumen *illinois agility run test*. Lalu dilakukan pembagian dua kelompok dengan cara *split half* ganjil genap yang disesuaikan dengan kemampuan siswa, agar kedua kolompok diisi siswa dengan kemampuan yang sama. Setelah dibagi kelompok, siswa menjalani latihan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi setiap minggunya ialah sebanyak 4 kali. Proses latihan dilakukan dengan menggunakan teori-teori keilmuan yang sudah ada. Setelah itu siswa melakukan tes akhir. Tes akhir sudah dikelompokkan dengan masing-masing kelompok *agility ladder* dan *agility ring* berisi 9 siswa. Kemudian dilakukan uji hipotesis dengan uji-t. Setelah uji-t maka hasil didapati metode latihan peningkatan kelincahan dengan menggunakan *agility ladder* mampu meningkatkan kelincahan cabang olahraga futsal secara signifikan dengan hasil uji-t yaitu $t_{hitung} = 3,626 > t_{tabel} 2,896$ dan untuk uji-t pada metode *agility ring* yaitu $t_{hitung} = 33,471 > t_{tabel} = 2,896$ artinya H_0 ditolak dan H_1 di terima. Selanjutnya membandingkan hasil tes akhir antara dua viabel tersebut dan hasilnya yaitu $t_{hitung} = 6,88 > t_{tabel} = 2,921$ artinya terdapat perbedaan antara metode latihan dengan menggunakan *agility ladder* dan *agility ring*, untuk menentukan hasil mana yang lebih signifikan maka dilakukan uji-t sampel berbeda yakni rata – rata dari metode *agility ladder* adalah 15,44 seconds (*Average*) sedangkan pada metode *agility ring* adalah 13 seconds (*Excellent*) maka dapat di simpulkan metode *agility ring* lebih unggul karena hasil rata – rata tes lebih cepat.

Kata Kunci : *agility ladder, agility ring, kelincahan, futsal.*

Intelligentia - Dignitas

COMPARISON OF AGILITY LADDER AND AGILITY RING TRAINING ON IMPROVING AGILITY IN FUTSAL SPORTS

ABSTRACT

This study aims to compare training between agility ladder and agility ring to increase agility in futsal sports. This research is aimed at extracurricular students of State High School 68 Jakarta. Based on the phenomenon in the field, students do not have good agility, so a training treatment is needed to improve agility. This study used purposive sampling technique. After obtaining a suitable sample of 18 students, an initial agility test was carried out using the illinois agility run test instrument. Then the division of two groups was carried out by split half odd even which was adjusted to the ability of students, so that both groups were filled with students with the same ability. After being divided into groups, students undergo training for 16 meetings with a frequency of 4 times each week. The training process is carried out using existing scientific theories. After that, students took the final test. The final test has been grouped with each agility ladder and agility ring group containing 9 students. Then hypothesis testing is done with t-test. After the t-test, the results showed that the agility improvement training method using the agility ladder was able to significantly improve the agility of the futsal sports branch with the results of the t-test, namely $t_{hitung} = 3.626 > t_{tabel} 2.896$ and for the t-test on the agility ring method, namely $t_{hitung} = 33.471 > t_{tabel} = 2.896$, meaning that H_0 is rejected and H_1 is accepted. Furthermore, comparing the final test results between the two variables and the results are $t_{hitung} = 6.88 > t_{tabel} = 2.921$, meaning that there is a difference between the training methods using the agility ladder and agility ring, to determine which results are more significant, a different sample t-test is carried out, namely the average of the agility ladder method is 15.44 seconds (Average) while the agility ring method is 13 seconds (Excellent), it can be concluded that the agility ring method is superior because the average test results are faster.

Keywords : agility ladder, agility ring, agility, futsal.

Intelligentia - Dignitas

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada ALLAH SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, bapak **Andri Irawan, S.Pd., M.Pd** selaku dosen pembimbing I, bapak **Fajar Arie Mangun, M.Pd** selaku dosen pembimbing II, bapak **Ferry Yohannes Wattimena, S.Pd., M.Pd** selaku Kaprodi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga, bapak **Ricky Susiono, S.Pd., M.Pd** selaku pembimbing akademik, dan tidak lupa juga kepada dosen-dosen pengampu mata kuliah yang telah bersedia menyediakan waktu, pikiran dan tenaga untuk penulis dari mulai menyusun skripsi sampai dengan dilaksanakannya sidang skripsi, ibu **Yunidar, M.Pd** selaku kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta, bapak **Budi Affandi, M.Pd** selaku guru pjok Sekolah Menengah Atas Negeri 68 Jakarta yang telah banyak membantu dalam upaya memperoleh data penelitian, orang tua saya **bapak Ali** dan **ibu Juju Juhati** yang telah memberikan do'a dan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya harap ALLAH SWT berkenan membalas segala kebaikan pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan olahraga.

Bekasi, 8 Januari 2025
FA

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORITIK	10
A. Deskripsi Konseptual	10
1. Hakikat Kelincahan Futsal	10
2. Hakikat <i>Agility Ladder</i>	18
3. Hakikat <i>Agility Ring</i>	28
4. Hakikat Futsal.....	33
5. Hakikat Latihan	36
B. Kerangka Berfikir.....	43
C. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	48
A. Tujuan Penelitian.....	48

B. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	48
C. Metode Penelitian.....	49
D. Populasi Dan Sampel	50
E. Teknik Pengumpulan Data	52
F. Teknik Analisis Data	56
G. Hipotesis Penelitian.....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	59
A. Deskripsi Data.....	59
B. Pengujian Hipotesis.....	62
C. Pembahasan Hasil Penelitian	64
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	73

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. <i>Agility Ladder</i>	18
2. <i>Icky Shuffle</i>	22
3. <i>In-out Shuffle</i>	23
4. <i>Side Right-In</i>	24
5. <i>Crossover Shuffle</i>	25
6. <i>Zigzag Crossover Shuffle</i>	26
7. <i>180-Degre Turn</i>	27
8. <i>Hop-Scoth Drill</i>	27
9. <i>Tapak Gunung</i>	30
10. <i>One Step</i>	31
11. <i>Two Foot Step</i>	32
12. <i>Zig-zag Jump</i>	33
13. <i>Sistem Tangga</i>	41
14. <i>Program Short-Training</i>	42
15. <i>Illinois Agility Run Test</i>	55
16. <i>Histogram Tes Awal Agility Ladder</i>	59
17. <i>Histogram Tes Akhir Agility Ladder</i>	60
18. <i>Histogram Tes Awal Agility Ring</i>	61
19. <i>Histogram Tes Akhir Agility Ring</i>	62

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Tabel Kelebihan dan Kekurangan <i>Agility Ladder</i> dan <i>Agility Ring</i>	47
2. Tabel Desain Penelitian.....	50
3. Tabel Formulir Tes	53
4. Tabel <i>Normative Illinois Agility Run Test</i>	55
5. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Agility Ladder</i>	59
6. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Agility Ladder</i>	60
7. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Awal <i>Agility Ring</i>	61
8. Tabel Distribusi Frekuensi Tes Akhir <i>Agility Ring</i>	62
9. Tabel Data Tes Awal <i>Agility Ladder</i>	73
10. Tabel Data Tes Akhir <i>Agility Ladder</i>	73
11. Tabel Data Tes Awal <i>Agility Ring</i>	74
12. Tabel Data Tes Akhir <i>Agility Ring</i>	74
13. Tabel Penolong Uji T Sampel Sejenis <i>Agility Ladder</i>	80
14. Tabel Penolong Uji T Sampel Sejenis <i>Agility Ring</i>	81
15. Tabel Penolong Menghitung Nilai Varian <i>Agility Ladder</i>	82
16. Tabel Penolong Menghitung Nilai Varian <i>Agility Ring</i>	83
17. Tabel Penolong Uji T Sampel Berbeda <i>Agility Ladder</i> Dan <i>Agility Ring</i>	84

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Agility Ladder</i>	73
2. Data Tes Awal Dan Tes Akhir <i>Agility Ring</i>	74
3. Perhitungan Distribusi Frekuensi	75
4. Perhitungan Uji Hipotesis	79
5. Instrumen Penelitian.....	85
6. Dokumentasi Penelitian	119
7. Surat Keterangan Izin Penelitian.....	120
8. Surat Permohonan Izin Mengadakan Penelitian	121
9. Surat Validasi Program Latihan.....	122
10. Daftar Riwayat Hidup	125



Intelligentia - Dignitas