

**EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN *FRONTBACK
SHUFFLE EXERCISE* DAN *IN AND OUT SHUFFLE*
TERHADAP KETERAMPILAN KELINCAHAN ATLET
FUTSAL USIA 14 TAHUN**



Intelligentia - Dignitas

**MUHAMMAD DAFFA BAIHAQY
1604618009**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN
OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI, 2025**

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing 1,		
Andri Irawan, M.Pd NIP 198009092006041001		
Pembimbing 2,		
Raisa Ganeswara, S.Pd. M.Or NIP 199609072023212020		
Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1. Dr. Abdul Gani, M.Pd NIP 197802172006041001	Ketua	
2. Fajar Arie Mangun, M.Pd NIDN 0015029204	Sekretaris	
3. Andri Irawan, M.Pd NIP 198009092006041001	Anggota	
4. Raisa Ganeswara, S.Pd. M.Or NIP 199609072023212020	Anggota	
5. Drs. Bambang Sutiyono, M.Pd NIP 196203201987031002	Anggota	

Tanggal Lulus : 22 Juli 2025

SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS

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 diperguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dipublikasikan orang lain, kecuali 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 hal terdapat penyimpangan saya bersedia sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 16 Juli 2025 Yang

membuat pernyataan,



Muhammad Da'ifa Baihaqy





KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.uni.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 : Muhammad Daffa Baihaqy
NIM : 1604618009
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan / Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : baihaqydaffa46@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 : EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN FRONTBACK SHUFFLE EXERCISE DAN IN AND OUT SHUFFLE TERHADAP KETERAMPILAN KELINCAHAN ATLET FUTSAL USIA 14 TAHUN

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, 31 Juli 2025

Penulis

(MUHAMMAD DAFFA BAIHAQY)

**EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN *FRONTBACK SHUFFLE EXERCISE*
DAN *IN AND OUT SHUFFLE* TERHADAP KETERAMPILAN KELINCAHAN
ATLET FUTSAL USIA 14 TAHUN**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Latihan *Frontback Shuffle* dapat meningkatkan hasil kelincahan pada pemain Akar Futsal Akademi. (2) Latihan *In And Out Shuffle* dapat meningkatkan hasil kelincahan pada Akar Futsal Akademi. (3) Latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan antara latihan *Frontback Shuffle* dan *In And Out Shuffle*. Penelitian dilakukan dengan menggunakan metode kuantitatif komparatif, yaitu membandingkan kedua latihan yang berbeda dan sampel menggunakan sampling *accidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan dijadikan sampel dengan jumlah 30 tetapi yang hadir 24. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test*. Teknik analisis data yang menggunakan teknik statistik uji t. Hasil ini menyimpulkan bahwa: (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan *frontback shuffle* terhadap kelincahan pemain. Latihan dengan *frontback shuffle* dengan uji signifikansi $t_{hitung}(16,34) > t_{tabel}(2,201)$ dengan derajat kebebasan = 11 menunjukkan bahwa latihan dengan *frontback shuffle* memberikan peningkatan kelincahan pada pemain. (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan *In and Out Shuffle* dengan uji signifikansi $t_{hitung}(20,72) > t_{tabel}(2,201)$ dengan derajat kebebasan = 11 menunjukkan bahwa latihan *In and Out Shuffle* memberikan peningkatan kelincahan pada pemain. (3) Tes akhir latihan *Frontback Shuffle* dan *In and Out Shuffle* diperoleh $t_{hitung}(15,66) > t_{tabel}(2,047)$ berarti nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ H_0 ditolak H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *Frontback Shuffle* dan *In and Out Shuffle*.

Kata Kunci: Futsal, Kelincahan, *Frontback Shuffle*, *In And Out Shuffle*, *Illinois Agility Run*

***The Effectiveness of Frontback Shuffle Exercise and In and Out Shuffle Agility
Training on the Agility Skills of 14-Year-Old Futsal Athletes***

ABSTRACT

This study aims to determine: (1) Whether the Frontback Shuffle exercise can improve agility in players of Akar Futsal Academy. (2) Whether the In and Out Shuffle exercise can improve agility in Akar Futsal Academy players. (3) Which exercise is more effective in improving agility between the Frontback Shuffle and In and Out Shuffle exercises. This study aims to determine: (1) Whether the Frontback Shuffle exercise can improve agility in players of Akar Futsal Academy. (2) Whether the In and Out Shuffle exercise can improve agility in Akar Futsal Academy players. (3) Which exercise is more effective in improving agility between the Frontback Shuffle and In and Out Shuffle exercises. The research employed a quantitative comparative method, which involves comparing two different types of training. The sample was selected using accidental sampling, a technique based on chance encounters, resulting in 30 selected participants, although only 24 were present. The instrument used in this study was the Illinois Agility Test. Data analysis was conducted using statistical t-tests. (1) There is a significant effect of the Frontback Shuffle exercise on players' agility. The significance test shows that the t-value (16.34) > t-table (2.201) with a degree of freedom = 11, indicating that the Frontback Shuffle training improves player agility. (2) There is a significant effect of the In and Out Shuffle exercise, with a t-value (20.72) > t-table (2.201) and a degree of freedom = 11, indicating that the In and Out Shuffle training also improves agility. (2) There is a significant effect of the In and Out Shuffle exercise, with a t-value (20.72) > t-table (2.201) and a degree of freedom = 11, indicating that the In and Out Shuffle training also improves agility.

Keyword: *Futsal, Agility, Frontback Shuffle, In And Out Shuffle, Illinois Agility Run.*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan Segala kerendahan hati dan rasa syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini penulis persembahkan kepada:

- 1) **ALLAH SWT**, karena hanya atas izinnya maka skripsi ini dapat diselesaikan dengan waktu yang tepat, puji syukur yang tak ada habisnya pada **ALLAH SWT**, tuhan yang mengabulkan segala do'a hambanya.
- 2) **Ayah dan Ibu Tercinta**, yang selalu memberikan cinta, doa, motivasi serta dukungan moral dan material yang tiada henti. Terimakasih atas segala pengorbanan, kasih sayang dan keikhlasan dalam membesarkan dan mendidik penulis hingga saat ini
- 3) **Kakak dan keluarga besar**, yang selalu memberikan semangat dan do'a di setiap langkah perjuangan penulis
- 4) **Dosen pembimbing dan seluruh dosen di lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan**, yang telah memberikan ilmu, bimbingan serta arahan yang sangat berarti selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini
- 5) **Rekan – rekan seperjuangan, Ariandha Novanto, Fathoni Lukman, Yery Surya Aditya, Ahmad Maulana Yusuf, Bagus Saiful, Mufadhdhal Hady, Farizi, Evril, Antet, Yanu, Iqbal, Qidir**, yang senantiasa memberikan bantuan, semangat, motivasi serta berbagi suka dan duka selama masa studi
- 6) **Almamater tercinta**, yang telah memberikan wadah bagi penulis untuk belajar, tumbuh dan berkembang menjadi pribadi yang lebih baik.

Semoga karya sederhana ini dapat bermanfaat dan menjadi amal jariyah bagi kita semua.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran ALLAH SWT, karena berkat rahmatnya penyusunan skripsi yang berjudul “EFEKTIVITAS LATIHAN KELINCAHAN *FRONTBACK SHUFFLE EXERCISE* DAN *IN AND OUT SHUFFLE* TERHADAP KETERAMPILAN KELINCAHAN ATLET FUTSAL USIA 14 TAHUN” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak akan dapat terselesaikan tanpa adanya bantu, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Ibunda tercinta Ibu Tuty Handayani, Ayah tercinta Saudin Wahyudi dan Mbah tercinta Ibu Suratmi, yang selama ini membesarkan dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang dan dengan ketabahannya, kesabarannya penulis bisa sampai di sini.
2. **Bapak Prof. Dr. Komarudin, M.Si.A.**, selaku Rektor, Universitas Negeri Jakarta
3. **Ibu Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, **Bapak Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, bapak **Drs. Bambang Sutyono, M.Pd.** Selaku Pembimbing Akademik, **Bapak Andri Irawan, M.Pd.** Selaku Pembimbingan I dan **Ibu Raisa Ganeswara, S.Pd, M.Or.** selaku pembimbing II, yang meluangkan waktu serta tenaga sampai penulisan skripsi ini selesai.

Penulis sadar bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu. Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi refrensi bagi penelitian selanjutnya.

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
LEMBAR PERSEMBAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	v
BAB I	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian.....	8
BAB II	9
A. Deskripsi Konseptual.....	9
B. Kerangka Berpikir.....	28
C. Hipotesis Penelitian.....	30
BAB III	31
A. Tujuan Penelitian.....	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Metode Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel.....	32
E. Teknik Pengumpulan Data.....	33
BAB IV	40
A. Deskripsi Data.....	40
B. Pengujian Hipotesis.....	45
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
BAB V	48
A. Kesimpulan.....	48
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3. 1 Blanko Tes Illinois Agility Run	37
Tabel 3. 2 Norma Tes <i>Illinois Agility Run</i>	37
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan Frontback Shuffle.....	40
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan Frontback Shuffle	42
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Tes Awal Kelompok Latihan <i>In And Out Shuffle</i>	43
Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Tes Akhir Kelompok Latihan In And Out Shuffle	45



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2. 1 Frontback Shuffle	12
Gambar 2. 2 In And Out Shuffle	14
Gambar 2. 3 Beban Latihan Secara Bertahap	19
Gambar 2. 4 Ukuran Lapangan Futsal	22
Gambar 3. 1 Illinois Agility Run	34
Gambar 3. 2 Peluit dan Stopwatch	35
Gambar 3. 3 Cone.....	35
Gambar 3. 4 Meteran.....	36
Gambar 4. 1 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan Frontback Shuffle	41
Gambar 4. 2 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan Frontback Shuffle.....	42
Gambar 4. 3 Histogram Tes Awal Kelompok Latihan In And Out Shuffle	44
Gambar 4. 4 Histogram Tes Akhir Kelompok Latihan In And Out Shuffle.....	45

