

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI AGILITY PADA
OLAHRAGA FUTSAL PUTRI USIA 16 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam
Memperoleh Gelar Sarjana Satu Pendidikan pada
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam “45” Bekasi



Oleh :

Muhamad Kahfi Pramana

41182191170062

JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS
ISLAM “45” BEKASI

2024

LEMBAR PENGESAHAN
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI AGILITY PADA OLAHRAGA
FUTSAL PUTRI USIA 16

OLEH :

Muhamad Kahfi Pramana

41182191170062

Disetujui Oleh:

Pembimbing



Aisya Kemala, M.Pd.

Tanggal : 02 Februari 2024

Mengetahui

Ketua Program Bidang Studi PJKR



DR. . Apta Mylsidayu, M.Or

NIK : 45101122011035

LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN VARIASI AGILITY PADA CABANG OLAHRAGA FUTSAL PUTRI USIA 16 TAHUN

Dipersiapkan dan ditulis oleh :

Muhamad Kahfi Pramana

41182191170062

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji

Pada Tanggal 02 Februari 2024

Dan dinyatakan memenuhi syarat

Susunan Dewan Penguji

Ketua : Yudi Budianti, S.Pd, M.Pd
Sekertaris : Dr. Apta Mylsidayu, M.Or
Penguji 1 : Dr. Aridhotul Haqiyah, M.Pd
Penguji 2 : Dani Nur Riyadi, M.Pd
Penguji 3 : Domi Bustomi, M.Pd

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Bekasi, 2024
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam "45" Bekasi


Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd
NIK : 45.1.01.02.2012.015

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Muhamad Kahfi Praman

NPM : 41182191170062

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Judul Skripsi : Pengembangan Model Latihan Variasi Agility Pada Cabang
Olahraga Futsal Putri Usia 16 Tahun

Menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Sepanjang pemikiran saya tidak terdapat karya dan pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Bekasi, 02 Februari 2024

Yang Membuat Pernyataan

A handwritten signature in black ink is written over a red rectangular meter stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMPEL' and a unique identification number 'D01EDAKX355676720'. The signature is written in a cursive style.

Muhamad Kahfi Pramana

NPM : 41182191170062

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih sangat jauh dari kata sempurna. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan lebih lanjut.

Penulis berharap semoga hasil karya ilmiah ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dan bagi semua pihak pada umumnya. Dan penulis berharap skripsi ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan untuk acuan penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Bekasi, 02 Februari 2024

Yang menyatakan,



Muhamad Kahfi Pramana

ABSTRAK

Muhammad Kahfi Pramana : 41182191170062. **“Pengembangan Model Latihan Variasi Agility Pada Cabang Olahraga Futsal Putri Usia 16”** Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Islam “45” Bekasi. Tujuan penelitian ini menggunakan metode penelitian R&D (Research and Development) yang bertujuan untuk mengembangkan model latihan agility pada cabang olahraga futsal putri usia 16 tahun agar dapat dikembangkan dan memberikan kemudahan dalam menyampaikan materi. Menurut Sugiyono penelitian ini menggunakan 10 langkah penelitian, yaitu potensi masalah, pengumpulan data, desain produk, validasi, revisi, uji coba kelompok kecil, revisi uji coba, uji coba kelompok besar, revisi uji coba yang di validasi oleh 3 ahli.

Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Variasi Agility Pada Cabang Olahraga Futsal Putri Usia 16 Tahun” dikategorikan layak untuk digunakan sebagai variasi Pengembangan Model Latihan Agility Pada Cabang Olahraga Futsal Putri Usia 16 Tahun. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian para expert judgment yang dinilai oleh, ahli pelatih futsal 92,5%, ahli motorik 90% dan ahli kepelatihan 92,5%. Sehingga jika ditotal keseluruhan mendapatkan hasil kelayakan sebesar 98%

Kata Kunci : Model Pengembangan, Latihan Agility Futsal, Cabang Olahraga, Usia 16 Tahun Putri.

ABSTRACT

Muhammad Kahfi Pramana : 41182191170062. **“Development of Agility Variation Training Models in Futsal Sports for Girls Aged 16”** Skripsi. Department of Physical Education, Health and Recreation. Islamic University “45” Bekasi. The aim of this research is to use the R&D (Research and Development) research method which aims to develop an agility training model in the futsal sport for girls aged 16 years so that it can be developed and provide convenience in delivering the material. According to Sugiyono, this research used 10 research steps, namely potential problems, data collection, product design, validation, revision, small group trials, trial revisions, large group trials, trial revisions which were validated by 3 experts.

The results of the research "Development of Agility Variation Training Models in Futsal Sports for Girls Aged 16 Years" are categorized as suitable for use as variations in the Development of Agility Training Models for Futsal Sports Branches for Girls Aged 16 Years. This can be seen from the results of the expert judgment which was assessed by futsal trainer experts 92.5%, motorbike experts 90% and coaching experts 92.5%. So if you add up the total you get a feasibility result of 98%.

Keywords: Development Model, Futsal Agility Training, Sports, 16 Year Old Girls.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Esa atas segala Rahmat Nya yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengembangan Model Latihan Agility Pada Cabang Olahraga Futsal Putri Usia 16 Tahun”**.

Penulisan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan pada Universitas Islam “45” Bekasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Penyusunannya dapat terlaksana dengan baik berkat dukungan dari banyak pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Yudi Budianti, M.Pd., S.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Dr. Apta Mylsidayu, M.Or, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas “45” Bekasi.
3. Ibu Aisyah Kemala M.Pd selaku Dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membantu penulis selama penyusunan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen jurusan pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi FKIP Unisma Bekasi.
5. Kedua orang tua, saya serta keluarga saya yang telah memberikan semangat dan support agar saya menjadi orang yang berhasil didunia dan akhirat.

6. Sahabat seperjuangan saya : Kelas C Penjas 2017 yang selalu memberikan semangat dan inspirasi saya dalam mengerjakan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebut satu persatu yang telah memabantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Walaupun demikian, dalam laporan penelitian ini, peneliti menyadari masih belum sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharpakan saran dan kritik demi kesempurnaan penelitian ini. Namun demikian adanya, semoga skripsi ini dapat dijadikan acuan tindak lanjut penelitian selanjutnya dan bermanfaat bagi kita semua terutama bagi pendidikan jasmani.

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

“Mulailah dari tempatmu berada, Gunakan yang kau punya, Lakukan yang kau bisa”

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI	ii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah	3
1. Batasan Masalah	3
2. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Spesifikasi Produk.....	5
BAB II TINJAUAN TEORITIS	6
A. Hakikat Latihan.....	6
1. Pengertian Latihan	6
2. Ciri - Ciri Latihan	7
3. Prinsip Latihan.....	8
4. Faktor - Faktor Latihan.....	11
B. Hakikat Kelincahan	13
C. Hakikat Futsal	19
E. Penelitian Yang Relevan	26
F. Kerangka Berfikir.....	30
BAB III PROSEDUR PENELITIAN	31
A. Metode Penelitian.....	31
B. Waktu dan Tempat Penelitian	31
1. Tempat Penelitian	31
2. Waktu Penelitian.....	31
C. Desain Penelitian.....	32

D. Definisi Operasional Penelitian.....	33
E. Prosedur Pengembangan	34
F. Instrumen Penelitian.....	37
G. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A. Produk Pengembangan.....	41
1. Analisis Kebutuhan Data	41
2. Deskripsi Draft Produk awal	43
3. Validasi Ahli.....	53
4. Revisi Draft Produk Awal	58
5. Hasil Penilaian Rata - Rata Uji Validasi	61
6. Hasil Uji Coba	63
7. Pembahasan	68
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran.....	80
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	84
RIWAYAT HIDUP.....	120

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Latihan Shuttle Run.....	16
Gambar 2.2 Latihan Zig-Zag Run.....	17
Gambar 2.3 Latihan Side Shuffle.....	18
Gambar 2.4 Latihan Squat Trush	19
Gambar 2.5 Ukuran Lapangan Futsal	23
Gambar 2.6 Bola Futsal.....	24
Gambar 2.7 Tiang Gawang	26
Gambar 3.1 Langkah Penelitian.....	33
Gambar 4.1 Zig-Zag Box Agilty	43
Gambar 4.2 Flower Agilty	44
Gambar 4.3 M - Agilty.....	45
Gambar 4.4 B - Agilty.....	46
Gambar 4.5 Leader Box Agilty	47
Gambar 4.6 Hour Glass Agilty.....	48
Gambar 4.7 Corner Agilty.....	49
Gambar 4.8 G Agilty	50
Gambar 4.9 E Agilty	51
Gambar 4.10 Forward Agilty	52
Gambar 4.11 Triangle Agilty	69
Gambar 4.12 Z - Croos Agilty	70
Gambar 4.13 N - Shoot Agilty	71

Gambar 4.14 M - Shoot Agilty	72
Gambar 4.15 Flower Agilty	73
Gambar 4.16 Persegi Panjang Agilty	74
Gambar 4.17 Layangan Agilty	75
Gambar 4.18 C - Shoot Agilty	76
Gambar 4.19 T - Shoot Agilty.....	77
Gambar 4.20 Ladzig Agilty.....	78

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Dan Tempat Penelitian	32
Tabel 3.2 Kategori Presentase Kelayakan.....	40
Tabel 4.1 Hasil Analisis Kebutuhan	42
Tabel 4.2 Data Hasil Penilaian Ahli Futsal	55
Tabel 4.3 Data Hasil Penilaian Ahli Kepelatihan	56
Tabel 4.4 Data Hasil Penilaian Ahli Motorik	57
Tabel 4.5 Perbedaan Antara Draft Produk Awal Dengan Produk Revisi	59
Tabel 4.6 Kategori Kelayakan Skala Presentase.....	62



KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Muhamad Kahfi P.
 NPM : 41182191170062
 Program Studi : Penjas kesrek
 Judul : Pengembangan Model Latihan Variasi Agility
Pada Olahraga Futsal Putri usia 16 Tahun
 Pembimbing : Aisya kemala, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1	1/12/2021	Pengarahan SK Dosen Pembimbing	
	10/1/2022	Melengkapi materi BAB 1-3	
	5/7/2022	Pembuatan model latihan Agility	
	12/9/2022	Validasi Para Ahli	
	5/10/2022	Revisi Model latihan	
	22/10/2022	Penelitian	
	7/5/2023	BAB IV + Revisi	
	12/7/2023	Disusui Bab IV	



UNIVERSITAS ISLAM "45" FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia No. 83 Bekasi 17113
Telp. (021) 8801027, 8802015, 8808851-52 Ext. 146-147 Fax. (021) 8801192

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIARISME

Nomor : Perpus-PE032/Ak.OV/EN/2024

Staf Perpustakaan FKIP Unisma Bekasi menerangkan bahwa mahasiswa dengan identitas tersebut :

Nama : Muhamad Kahfi Pramana
NPM : 41182191170062
Program Studi : Pejanskesrek

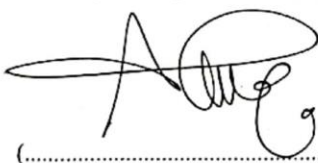
Judul Tugas Akhir/Skripsi :

Pengembangan model latihan Variasi agility Pada cabang Olahraga Futsal Putri Usia 16 tahun

Dinyatakan lolos / ~~tidak lolos~~ (coret yang tidak perlu) plagiasi berdasarkan hasil uji turnitin dengan persentase 28% pada setiap subbab naskah tugas akhir/skripsi yang disusun. Surat Keterangan ini digunakan sebagai prasyarat untuk mengikuti ujian tugas akhir/skripsi.

Bekasi, 23 Januari 2024

Mengetahui,
Kepala Program Studi


 (.....)

Staf Perpustakaan FKIP


 (.....)

Note : Syarat hasil uji turnitin $\leq 35\%$



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

NOMOR : 041 / SK.01/ E-DK / XII / 2023

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang** : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat** : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan** : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani

MEMUTUSKAN

Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Aisya Kemala, M. Pd**

Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi :
 Nama : **Muhammad Kahfi Pramana**
 NPM : 41182191170062

Pengembangan Model Latihan Variasi Agility Pada Olahraga Futsal Putri Usia 16 Tahun

- Kedua** : Surat Keputusan Berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Genap T.A. 2021/2022**
 Perpanjangan 1 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
 Perpanjangan 2 Sampai : Akhir Semester **Genap T.A 2022/2023**
 Perpanjangan 3 Sampai : Akhir Semester **Ganjil T.A 2023/2024**
- Ketiga** : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat** : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima** : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana

DITETAPKAN DI : Bekasi

TANGGAL : 20 Desember 2023

