



**PENGARUH LATIHAN LOMPAT *HURDLE* DAN *AGILITY LADDER*
TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA
ATLET FUTSAL MTs N 2 SUKOHARJO**

SKRIPSI

**Disusun Oleh :
ILHAM THORIQ ZAHIRO
(D0421035)**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA
2025**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT *HURDLE* DAN *AGILITY LADDER*
TERHADAP KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA
ATLET FUTSAL MTs N 2 SUKOHARJO**

**Oleh :
Ilham Thoriq Zahiro
D0421035**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan mendapat gelar
Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TUNAS PEMBANGUNAN
SURAKARTA**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat *Hurdle* dan *Agility Ladder* terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal pada Atlet Futsal MTs N 2 Sukoharjo”, karya:

Nama : Ilham Thoriq Zahiro

Nim : D0421035

Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.

Surakarta, 9 Juli 2025

Disetujui oleh:

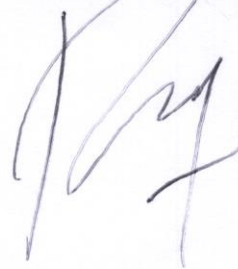
Pembimbing I



Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.

NIDN : 0604088702

Pembimbing II



Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.

NIDN : 0614028701

PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI

Skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Lompat *Hurdle* dan *Agility Ladder* terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal pada Atlet Futsal MTs N 2 Sukoharjo ", karya:

Nama : Ilham Thoriq Zahiro

NIM : D0421035





Prodi : Pendidikan Jasmani

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dan diterima untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan.

Pada : Senin

Tanggal : 28. Juli 2025

Dewan Penguji Skripsi :

	Nama Terang	Tanda tangan
Ketua	: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd.	
Sekretaris	: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd.	
Anggota I	: Karlina Dwijayanti, S.Pd., M.Or.	
Anggota II	: Untung Nugroho, S.Pd.K.Or., M.Or	


Disahkan oleh

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Tunas Pembangunan

Pr. Dekan,




Kodrad Budiyo, S.Pd., M.Or.

NIDN. 0619068401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa yang tertulis didalam skripsi ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain atau kutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau keseluruhannya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Surakarta, 9 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Ilham Thoriq Zahiro

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Al Baqarah : 286)

"Tidak ada pemberian orang tua yang paling berharga kepada anaknya daripada pendidikan akhlak mulia."

(HR. Bukhari)

"Masa depan kadang menakutkan, penuh dengan tidak pastian. Lebih mudah jika tidak dipikirkan, kita lebih mudah membuat rencana untuk sekian tahun ke depan"

(The Adams – Timur)

"Kegagalan adalah kesuksesan yang tertunda"

(Nur Zalina)

"Bersyukur atas prosesmu, bukan hanya hasil."

(Peneliti)

Persembahan

Skripsi ini dipersembahkan untuk :

Tuhan yang Maha Esa, Allah SWT

Kedua Orang Tua dan Keluarga Besar Tercinta

Teman-teman Seperjuangan Angkatan 2021

Almamaterku Program Studi Pendidikan Jasmani

Universitas Tunas Pembangunan

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan hidayah-Nya skripsi ini akhirnya dapat diselesaikan untuk memenuhi sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan.

Banyak hambatan yang menimbulkan kesulitan dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, namun berkat bantuan dari berbagai pihak akhirnya kesulitan-kesulitan yang timbul dapat teratasi. Untuk itu atas segala bentuk bantuannya, disampaikan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Ibu Prof. Dr. Dra. Winarti, M.Si. selaku Rektor Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
2. Bapak Kodrad Budiyono, S.Pd., M.Or. selaku Plt. Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
3. Bapak Satrio Sakti Rumpoko, S.Pd., M.Or. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Tunas Pembangunan Surakarta.
4. Bapak Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd. selaku Pembimbing I, yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd. selaku Pembimbing II, yang telah banyak membantu dan membimbing peneliti dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tunas Pembangunan Surakarta yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan kepada peneliti.
7. Kedua orang tua peneliti yang selalu menjadi penyemangat bagi peneliti dalam setiap hal yang telah memberi dukungan moril dan materil, cinta dan kasih serta doa yang tiada henti. Skripsi ini peneliti persembahkan spesial buat Bapak dan Ibu, semoga dapat menjadi kebanggaan atas jerih payah yang telah diusahakan untuk peneliti.
8. Keluarga besar peneliti yang telah memberikan *support*, masukan motivasi serta doa terbaik selama menempuh pendidikan.

9. Siswa tim futsal MTs N 2 Sukoharjo yang menjadi sampel dan meluangkan waktu untuk melakukan *treatment* selama 2 bulan.
10. Seluruh jajaran official atau pelatih tim futsal MTs N 2 Sukoharjo yang telah menyediakan waktu serta membantu terlaksananya penelitian ini.
11. Semua pihak, yang tidak dapat disebut satu persatu, yang telah memberikan bantuan kepada peneliti selama proses penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
12. Kepada seseorang yang sedang bersama peneliti dan tidak bisa sebut namanya oleh peneliti. Terima kasih untuk dukungan yang diberikan saat proses penyusunan skripsi ini. Ternyata hadirnya Anda di kehidupan ini cukup memberikan motivasi untuk terus maju dan berproses menjadi pribadi yang mengerti apa itu pengalaman, pendewasaan dan rasa sabar. Terima kasih telah menjadi bagian yang menyenangkan dalam hidup ini.
13. Dan terakhir, untuk diri saya sendiri. Terima kasih sudah menepikan ego, memilih untuk bangkit dan memutuskan untuk tidak menyerah dalam melalui banyak hal untuk sampai di titik ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa. Disadari dalam skripsi ini masih banyak kekurangannya, namun demikian diharapkan skripsi ini bisa dimanfaatkan bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Surakarta, 9 juli 2025

Peneliti

Ilham Thoriq Zahiro

ABSTRAK

Ilham Thoriq Zahiro. Pengaruh Latihan Lompat *Hurdle* dan *Agility Ladder* terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal pada Atlet Futsal MTs N 2 Sukoharjo. Skripsi, Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta. Pembimbing I: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., Pembimbing II: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd..

Tujuan penelitian ini, 1) untuk mengetahui pengaruh latihan lompat *hurdle* terhadap kelincahan dalam permainan futsal. 2) Mengetahui pengaruh latihan *agility ladder* terhadap kelincahan dalam permainan futsal. 3) Mengetahui pengaruh latihan yang lebih efektif antara lompat *hurdle* dan *agility ladder* terhadap kelincahan pada permainan futsal pada atlet futsal MTs N 2 Sukoharjo.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 18 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing menerima perlakuan latihan selama enam minggu dengan total 16 kali pertemuan. Instrumen pengukuran menggunakan Illinois Agility Test. Data dianalisis menggunakan uji *statistik independent t-test* untuk mengetahui perbedaan hasil antara kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, 1) Hasil analisis lompat *hurdle* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan (0,005) antara nilai *pretest* dan *post-test*. 2) Hasil analisis *agility ladder* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan (0,000) antara *pretest* dan *post-test*. 3) Hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan (0,338) antara kedua kelompok dalam hal peningkatan kelincahan. Meskipun rata-rata peningkatan pada kelompok *agility* (0,84667) sedikit lebih tinggi dibanding kelompok *hurdle* (0,64667), perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik karena hanya terdapat selisih sebesar (0,20000). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *agility ladder* tidak terbukti secara signifikan lebih efektif dibanding latihan lompat *hurdle*

Kata kunci: kelincahan, lompat *hurdle*, *agility ladder*, futsal

ABSTRACT

Ilham Thoriq Zahiro. *The Effect of Hurdle Jump and Agility Ladder Training on Agility in Futsal Games in Futsal Athletes of MTs N 2 Sukoharjo. Thesis, Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Tunas Pembangunan University of Surakarta. Advisor I: Dr. Agustanico Dwi Muryadi, M.Pd., Advisor II: Rima Febrianti, S.Pd., M.Pd..*

The purpose of this study is: 1) to determine the effect of hurdle jump training on agility in futsal. 2) to determine the effect of agility ladder training on agility in futsal. 3) to determine the effect of more effective training between hurdle jump and agility ladder on agility in futsal in futsal athletes of MTs N 2 Sukoharjo.

The research method used was an experiment with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 18 athletes divided into two groups, each receiving training treatment for six weeks with a total of 16 meetings. The measurement instrument used the Illinois Agility Test. Data were analyzed using the independent t-test statistical test to determine the difference in results between the two groups.

The results of the study showed that, 1) The results of the hurdle jump analysis showed that there was a significant difference (0.005) between the pretest and post-test scores. 2) The results of the agility ladder analysis showed that there was a very significant difference (0.000) between the pretest and post-test. 3) The test results showed that there was no significant difference (0.338) between the two groups in terms of increasing agility. Although the average increase in the agility group (0.84667) was slightly higher than the hurdle group (0.64667), the difference was not statistically significant because there was only a difference of (0.20000). Thus, it can be concluded that agility ladder training was not proven to be significantly more effective than hurdle jump training.

Keywords: *agility, hurdle jump, agility ladder, futsal.*

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGAJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERSETUJUAN PENGUJI SKRIPSI	iv
PERNYATAAN	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN-PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Definisi Futsal	8
2. Teknik Dasar Futsal	9
3. Komponen Kondisi Fisik dalam Permainan Futsal	13
B. Penelitian yang Relevan	23
C. Kerangka Berpikir	24
D. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	28

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
B. Metode Penelitian.....	28
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling	29
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	32
A. Gambaran Umum Penelitian.....	32
B. Hasil Penelitian	32
1. Analisis Univariat	32
2. Analisis Bivariat	36
C. Pembahasan.....	40
D. Keterbatasan Penelitian	42
BAB V PENUTUP	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi	44
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Passing</i>	10
Gambar 2. <i>Shooting</i>	11
Gambar 3. <i>Dribling</i>	11
Gambar 4. <i>Controlling</i>	12
Gambar 5. <i>Heading</i>	13
Gambar 6. <i>Shuttle Run</i>	19
Gambar 7. <i>Zig-Zag Run</i>	19
Gambar 8. <i>Squat Trusht</i>	20
Gambar 9. <i>Agility Ladder</i>	21
Gambar 10. <i>Lompat Hurdle</i>	22
Gambar 11. Bagan Kerangka Berpikir	26
Gambar 12. Rancangan Penelitian.....	28
Gambar 13. Diagram <i>Pie</i> Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i>	33
Gambar 14. <i>Diagram Pie</i> Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i>	34
Gambar 15. <i>Agility T-Test</i>	52
<i>Gambar 16. Latihan Agility Ladder</i>	78
<i>Gambar 17. Latihan Lompat Hurdle</i>	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Distribusi Frekuensi <i>Pretest</i> dan <i>Post-test</i>	32
Tabel 2. Tabel Deskriptif Kelompok Lompat <i>Hurdle</i>	34
Tabel 3. Tabel Deskriptif Kelompok <i>Agility Ladder</i>	35
Tabel 4. Uji Normalitas Shapiro-Wilk	36
Tabel 5. Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	36
Tabel 6. Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Kelompok <i>Hurdle</i>	37
Tabel 7. Hasil Uji <i>Paired Samples T-Test</i> Kelompok <i>Agility</i>	38
Tabel 8. Hasil Uji <i>Independent Samples T-Test</i> Pada Nilai Delta	39