

## KATA PENGANTAR



Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke Hadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan rencana yang ditentukan. Skripsi yang penulis susun ini berjudul “**Kontribusi Aglitas, Kecepatan Reaksi dan Fleksibilitas Panggul terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal (Studi Deskriptif pada Anggota Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya)**”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik materi maupun cara penyajiannya. Namun meskipun demikian, semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan pikiran serta manfaat khususnya bagi penulis, umumnya bagi semua pembaca.

Tasikmalaya, September 2020

Penulis,

**A R P**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Selama proses penyusunan skripsi ini, penulis tidak lepas dari berbagai kendala dan hambatan yang dapat melemahkan semangat, namun atas dorongan, bimbingan, dan arahan dari para dosen pembimbing segala hambatan tersebut dapat penulis atasi. Untuk itu pada kesempatan ini dengan rasa tulus dan kerendahan hati penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik moril maupun material selama penyusunan skripsi.

1. Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya beserta stafnya, yang telah banyak memberikan kemudahan penyelesaian berbagai administrasi untuk kelancaran pelaksanaan penelitian.
2. Bapak Drs. H. Abdul Narlan, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya yang selalu memotivasi, membimbing, dan memberikan arahan kepada penulis untuk menyelesaikan studi dengan sebaik-baiknya.
3. Bapak Dr. H. Iis Marwan, M.Pd., selaku dosen pembimbing I dan Bapak Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd., selaku dosen pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu di sela-sela kesibukannya untuk memberikan bimbingan, arahan, pikiran dan pandangannya serta turut membantu pelaksanaan pengambilan data sampai data penelitian ini terhimpun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dosen di lingkungan Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan olahraga, wawasan, kepedulian, komitmen dan ketulusannya.
5. Pelatih Klub Futsal WLT Kota Tasikmalaya telah memberikan dorongan/motivasi kepada penulis serta bantuan dan kerja sama yang harmonis sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dan penyusunan skripsi ini dengan lancar.

6. Ayahanda Salya Mulyana dan Ibunda Nuning Hernilah tercinta yang selalu memberikan doa restu, dorongan, dan bantuan moril maupun material.
7. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan, Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya, dan semua pihak yang tidak mungkin penulis sebutkan di sini satu per satu, yang telah membantu penulis baik berupa moril maupun material.

Hanya kepada Allah penulis memohon semoga amal baik semua pihak mendapat imbalan yang berlipat ganda dari Allah SWT. sebagai amal saleh.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	i
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iii
<b>ABSTRACT</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	6
1.3 Definisi Operasional .....	7
1.4 Tujuan Penelitian .....	8
1.5 Kegunaan Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORETIS</b>	
2.1 Kajian Pustaka .....	10
2.1.1 Permainan Futsal .....	10
2.1.1.1 Pengertian Permainan Futsal .....	10
2.1.1.2 Peraturan Permainan .....	11
1) Bentuk dan Ukuran Lapang .....	11
2) Bola ( <i>The Ball</i> ) .....	13
3) Pemain .....	13
4) Wasit .....	14
5) Lamanya Permainan .....	14
6) Bola di Dalam dan di Luar Permainan .....	14
2.1.1.3 Teknik Dasar Permainan Futsal .....	14

	Halaman
1) Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	15
2) Teknik Dasar Menerima Bola ( <i>Control</i> ) .....	16
3) Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> ) .....	17
4) Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	18
5) Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	19
6) Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ).....	20
2.1.2 Kondisi Fisik .....	21
2.1.2.1 Pengertian Kondisi Fisik .....	21
2.1.2.2 Komponen Kondisi Fisik .....	22
2.1.3 Kelincahan ( <i>Agilitas</i> ) .....	24
2.1.4 Kecepatan .....	26
2.1.5 Kecepatan Reaksi .....	28
2.1.5.1 Pengertian Kecepatan Reaksi .....	28
2.1.5.2 Waktu Reaksi .....	29
2.1.6 Fleksibilitas .....	29
2.1.6.1 Pengertian Fleksibilitas.....	29
2.1.6.2 Manfaat Fleksibilitas bagi Manusia atau Seorang Atlet .....	30
2.1.6.3 Faktor-faktor yang Mendukung Fleksibilitas ..	30
2.1.6.4 Cara-cara Melatih Fleksibilitas .....	31
2.1.7 Fleksibilitas Panggul .....	35
2.2 Hasil Penelitian yang Relevan .....	36
2.3 Kerangka Konseptual .....	37
2.4 Hipotesis Penelitian .....	38
 <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>	
3.1 Metode Penelitian.....	40
3.2 Variabel Penelitian .....	40
3.3 Populasi dan Sampel .....	41
3.4 Teknik Pengumpulan Data .....	42

	Halaman
3.5 Instrumen Penelitian .....	42
3.6 Teknik Analisis Data .....	46
3.7 Langkah-langkah Penelitian .....	48
3.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....	49
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Deskripsi Data .....	51
4.1.1 Data Hasil Penelitian .....	51
4.1.2 Pengujian Persyaratan Analisis .....	52
4.1.3 Pengujian Hipotesis .....	53
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian .....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Simpulan .....	56
5.2 Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>57</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Lapangan Futsal .....	11
Gambar 2.2 Titik Penalti Futsal .....	13
Gambar 2.3 Bola Futsal .....	13
Gambar 2.4 Teknik Dasar Mengumpan ( <i>Passing</i> ) .....	16
Gambar 2.5 Teknik Dasar Menerima Bola .....	17
Gambar 2.6 Teknik Dasar Mengumpan Lambung ( <i>Chipping</i> ) .....	18
Gambar 2.7 Teknik Dasar Menggiring Bola ( <i>Dribbling</i> ) .....	18
Gambar 2.8 Teknik Dasar Menembak ( <i>Shooting</i> ) .....	19
Gambar 2.9 Teknik Menyundul Bola ( <i>Heading</i> ) .....	20
Gambar 2.10 Peregangan Dinamis .....	32
Gambar 2.11 Peregangan Statis .....	33
Gambar 2.12 Peregangan Statis .....	34
Gambar 2.13 Peregangan <i>proprioceptive neuromuscular facilitation</i> ( <i>PNF</i> ) untuk <i>hamstring</i> . A adalah pelaku yang melakukan kontraksi isometris terhadap tahanan yang dibuat oleh B	34
Gambar 3.1 Diagram Variabel .....	41
Gambar 3.2 Tes <i>Shuttle Run</i> .....	43
Gambar 3.3 Tes <i>Flexion of Trunk</i> .....	45
Gambar 3.4 Visualisasi Tes Menggiring Bola .....	46
Gambar 3.5 Tes Menggiring Bola .....	46
Gambar 3.6 Tempat Penelitian .....	50

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 <i>Roadmap</i> Penelitian .....	49
Tabel 4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	51
Tabel 4.2 Hasil Penghitungan Skor Rata-rata, dan Standar Deviasi dari Tiap-tiap Tes .....	52
Tabel 4.3 Hasil Penghitungan Uji Signifikasi Korelasi <i>Multiple</i> .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Data Hasil Tes Agilitas, Kecepatan Reaksi, Fleksibilitas Panggul dan Menggiring Bola .....	60
Lampiran 2. Korelasi Agilitas ( $X_1$ ) terhadap Menggiring Bola (Y) .....	61
Lampiran 3. Korelasi Kecepatan Reaksi ( $X_2$ ) terhadap Menggiring Bola (Y).....	62
Lampiran 4. Korelasi Fleksibilitas Panggul ( $X_3$ ) terhadap Menggiring Bola (Y) .....	63
Lampiran 5. Rekapitulasi Kontribusi Tiap Variabel .....	64
Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal .....	65
Lampiran 7. Tabel <i>Chi-Kuadrat</i> $\chi^2$ .....	66
Lampiran 8. Tabel Distribusi F .....	67
Lampiran 9. Tabel Distribusi t .....	69
Lampiran 10. SK Bimbingan .....	70
Lampiran 11. Surat Izin Penelitian .....	71
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian .....	72