

**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL**

**(Eksperimen pada mahasiswa ukm futsal universitas siliwangi)**

**SKRIPSI**

**Dianjukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**



**Oleh :  
RIFKI ANDREHANSYAH  
152191100**

**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
TASIKMALAYA  
2019**



**PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP  
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL**

(Eksperimen pada mahasiswa ukm futsal universitas siliwangi)

**RIFKI ANDREHANSYAH**

**NPM. 152191100**

Disahkan oleh

Pembimbing I

pembimbing II

**Dr . H . Cucu Hidayat , M.Pd**

NIP.196304091989111001

**Iman Rubiana, M.Pd**

NIDN.0422048304

Disetujui oleh

Dekan FKIP

Universitas Siliwangi

Ketua Jurusan PJKR

**DR. H. Cucu Hidayat, M. PD**

NIP. 196304091989111001

**H. Abdul Narlan, M. Pd**

NIDN. 0415116301

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL(Eksperimen pada mahasiswa ukm futsal universitas siliwangi)**. Beserta seluruh isinya adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung konsekuensi atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian skripsi ini.

Tasikmalaya, Januari 2019

Yang membuat pernyataan,

**RIFKI ANDREHANYSAH**  
**NPM. 152191100**

# **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL.**

**RIFKI ANDREHANSYAH<sup>1)</sup>, Cucu Hidayat<sup>2)</sup>, Iman rubiana,<sup>3)</sup>**

**<sup>1)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**<sup>2)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**<sup>3)</sup>Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya**

**e-mail :**

**[zeldafikri7@gmail.com](mailto:zeldafikri7@gmail.com)<sup>1)</sup>, [cuhid68@yahoo.com](mailto:cuhid68@yahoo.com)<sup>2)</sup>, [imanrubiana@unsil.ac.id](mailto:imanrubiana@unsil.ac.id)<sup>3)</sup>**

## **ABSTRAK**

Skripsi ini dilatar belakangi oleh pengamatan penulis terhadap permainan futsal UKM futsal universitas siliwangi, pemain selalu takut untuk menguasai bola dan menggiring bola untuk mendekati daerah lawan sehingga dibutuhkan program latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Program latihan tersebut diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif terhadap menggiring bola sehingga dapat dengan mudah melewati dan menembus pertahanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan UKM futsal Universitas Siliwangi pada cabang olahraga futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas yaitu Latihan *small sided games*, dan variabel terikatnya adalah Peningkatan kelincahan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain UKM futsal Universitas Siliwangi yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *T-Test of Agility*. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan penelitian ini adalah: **PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL** memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pada pemain UKM futsal Universitas Siliwangi.

Mahasiswa Program Studi Pendidikan jasmani Angkatan 2015 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan

## **ABSTRACT**

*This thesis is motivated by the author's observation of the futsal game UKM Siliwangi university futsal, players are always afraid to master the ball and dribble to approach the opponent's area so that agility training programs are needed to improve the ability to dribble the ball. The training program is expected to provide positive support for dribbling so that it can easily pass and penetrate the opponent's defense. This study aims to determine the effect of agility training on improving the ability of futsal SMEs at Siliwangi University in futsal. This research uses an experimental method, with the independent variable that is the small sided games exercise, and the dependent variable is Increased agility. The sample used in this study is the player Siliwangi University futsal UKM, amounting to 20 people. The instrument used in this study was the T-Test of Agility. Based on the results of data processing and analysis, the conclusion of this study is: **THE INFLUENCE OF SMALL SIDES GAMES TRAINING ON IMPROVEMENT OF DETERMINATION IN FUTSAL SPORTS** provide a significant influence on improving ability in futsal UKM players at Siliwangi University.*

*Students of Physical Education Study Program Class of 2015 Faculty of Teacher Training and Education*

## KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal yang berjudul “PENGARUH LATIHAN *SMALL SIDES GAMES* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA OLAHRAGA FUTSAL” Tujuan penyusunan skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini, penulis mendapat banyak bantuan, bimbingan, dan arahan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Allah swt yang telah memberikan rahmat dan kelancaran untuk saya dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Ely gaus selaku ibu kandung penulis yang selalu meberikan bantuan materi maupun moral dan juga yang salalu mendoakan saya.
3. Prof. Dr . H .Rudi priyadi, Ir .,M.S selaku rektor universitas siliwangi .
4. Dr. H. Cucu Hidayat, M. PD selaku Dosen Pembimbing utama yang telah memberikan arahan dan nasehatnya dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Iman Rubiana, M.Pd selaku pemingbing pendamping yang telah memberikan perbaikan dan penyempurnaan dalam penyelesaian skripsi ini.

6. Fihranisa handana selaku pacar,teman dan,sahabat yang selalu memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Segenap dosen jurusan pendidikan jasmani yang telah memeberikan ilmu yang bermanfaat bagi penulis selama studi.
8. Dr. H. Cucu Hidayat, M.Pd selaku dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.
9. Keluarga tercinta yang telah membantu penulis dengan Do'a dan dukungan dalam berbagai hal.
10. Rekan-rekan yang senasib dan seperjuangan Wiliam, Yogas, Rafi, Irman, Fajar,Aloysius,Ara, Riki, Dea, Isman, rifky, dena, iqbal, ramdan dan yang lainnya. Yang telah memberikan bantuan, masukan, kritikan dan saran-saran.
11. Kepada seluruh citivas akademik universitas siliwangi yang telah memberikan saya pengalaman.
12. Dicky tri juniar selaku dosen yang membimbing,dan mengarahankan dalam penulisan dan pengerjaan skripsi ini.



Semoga arahan, motivasi, dan bantuan yang telah diberikan menjadi amal ibadah bagi keluarga, bapak, dan rekan-rekan, sehingga memperoleh balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa proposal ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan proposal atau tulisan penulis berikutnya. Semoga proposal ini bermanfaat bagi pembaca serta dapat dijadikan sebagai sumbangan pikiran untuk perkembangan pendidikan khususnya pendidikan matematika.

Tasikmalaya, Januari 2019

**RIFKI ANDREHANSYAH**  
Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Rumusan Masalah .....	<b>1Error! Bookmark not defined.</b>
C. Definisi Oprasional .....	<b>1Error! Bookmark not defined.</b>
D. Tujuan Penelitian .....	15
E. Kegunaan /Manfaat Penelitian .....	15
<b>BAB II LANDASAN TEORITIS .....</b>	<b>1Error! Bookmark not defined.</b>
A. Kajian teoritis.....	<b>1Error! Bookmark not defined.</b>
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Berpikir .....	31
D. Hipotesis .....	32
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN.....</b>	<b>33</b>
A. Metode Penelitian.....	33
B. Variable penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Desain Penelitian.....	36
E. Langkah – langkah penelitian .....	38
F. Teknik Pengumpulan Data .....	39
G. Instrument Penelitian.....	39
H. Teknik Analisis Data .....	40
F. Waktu dan Tempat Penelitian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBEHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitian .....	44
B. Pembahasan .....	48
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>50</b>
A. Simpulan.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
B. Saran.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>52</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS .....</b>	<b>75</b>

## DAFTAR TABEL

Table 2.1 dosis latihan small sided games .....	29
Table 4.1 hasil perhitungan skor.....	44
Table 4.2 hasil perhitungan skor.....	44
Table 4.3 hasil pengujian normalitas .....	45
Table 4.4 Hasil pengujian normalitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.5 hasil pengujian homogenitas .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.6 hasil pengujian homogenitas.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
Table 4.7 Hasil Uji Hipotesis Data Tes Ahir Kelas Eksperimen Dan Kontrol ...	<b>Error!</b>
<b>Bookmark not defined.</b>	

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Pernyataan Angket .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
lampiran 2 program latihan .....	55
Lampiran 3 Penghitungan skor rata-rata tes awal .....	58
Lampiran 4 Perhitungan skor rata-rata tes awal .....	59
Lampiran 5.5 Perhitungan skor rata-rata tes akhir.....	60
Lampiran 6 Perhitungan skor rata-rata tes akhir .....	61
Lampiran 7 Hasil Pengolahan Data .....	62
lampiran 8.hasil pengolahan data uji hipotesis kelas eksperimen dan kontrol tes akhir .....	63
lampiran 9 distribusi normal.....	63
lampiran 10 tabel nilai - nilai uji liliefors.....	64
lampiran 11 gambar nilai presentil untuk distribusi F .....	65
lampiran 12 SK bimbingan .....	68
lampiran 13 izin penelitian .....	69
lampiran 14. surat izin observasi .....	70
lampiran 15 dokumentasi .....	71

