

**DAMPAK PENERAPAN *COMPLEMENTARY TRAINING*
TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN
FUTSAL PUTRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Pepi Sopiah

2001533

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh

Pepi Sopiah

2001533

DAMPAK PENERAPAN *COMPLEMENTARY TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

Sebuah Skripsi yang Diajukan untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan.

© Pepi Sopiah

**Universitas Pendidikan Indonesia
Juli 2024**

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, di fotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

PEPI SOPIAH

DAMPAK PENERAPAN COMPLEMENTAR Y TRAINING TERHADAP
PENINGKATAN AGILITY PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I,



Dr. H. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
NIP. 196812181994021001

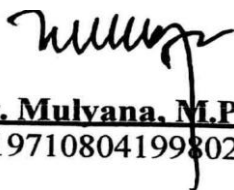
Pembimbing II,



Ridha Mustaqim, M.Pd.
NIP. 920200119880809101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Dr. Mulyana, M.Pd.
NIP. 1971080419980210

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Dampak Penerapan *Complementary Training* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal Putri” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara tidak sesuai etika ilmu yang berlaku di masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ilmiah saya ini.

Bandung, Juli 2024

Yang membuat pernyataan,

Pepi sopiah

NIM. 2001533

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah Subhanahu Wa Ta'ala bahwasannya penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan (S.Pd.) di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia. Dalam penyusunan skripsi ini terdapat judul yang diambil yaitu Dampak Penerapan *Complementary Training* Terhadap Peningkatan *Agility* Pada Pemain Futsal Putri. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Shalallaahu Alaihi Wassalaam yang senantiasa menjadi sumber inspirasi dan teladan terbaik untuk umat manusia penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi terdapat rintangan yang membutuhkan kesabaran, keyakinan, ketekunan, dan melawan rasa malas yang dihadapi. Manusia tetaplah manusia yang selalu membutuhkan manusia lain untuk mencapai kesuksesan, artinya terdapat do'a, dukungan, dorongan, bimbingan, masukan, arahan, dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini dan selama menyelesaikan studi. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pembaca dan masyarakat yang bergelut di dunia olahraga khususnya cabang olahraga Futsal. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan hidayahnya kepada kita semua.

Bandung, Juli 2024

Penulis,

Pepi Sopiah

NIM. 2001533

ABSTRAK

DAMPAK PENERAPAN *COMPLEMENTARY TRAINING* TERHADAP

PENINGKATAN *AGILITY* PADA PEMAIN FUTSAL PUTRI

Pembimbing 1: Dr.H.Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.

2: Ridha Mustaqim, M.Pd.

Dalam menciptakan atlet yang berprestasi diperlukan pembinaan dan latihan yang terbaik bagi atlet. Olahraga prestasi, termasuk futsal tentunya memerlukan atlet yang mempunyai keterampilan dan kemampuan fisik yang baik. Penelitian ini bertujuan Untuk mengkaji dampak yang signifikan penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal putri. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pre test-post test control group design*. Subjek penelitian adalah 18 atlet futsal yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan control. Instrument penelitian menggunakan *shuttle run 4x5*, serta analisis data menggunakan *uji paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat dampak yang signifikan *Complementary Training* terhadap peningkatan *agility* pada pemain futsal putri. Sedangkan, latihan konvensional tidak memberikan dampak yang signifikan. *Complementary Training* memberikan peningkatan kemampuan sebesar 3%, sedangkan latihan konvensional hanya memberikan peningkatan kemampuan sebesar 1%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *Complementary Training* efektif digunakan untuk meningkatkan *agility* pemain futsal putri. Disarankan bagi pelatih futsal untuk memasukkan *Complementary Training* dalam program latihan agar dapat membantu meningkatkan performa atlet dengan lebih maksimal.

Kata Kunci: *Agility*, *Complementary Training*, Pemain Futsal Putri

ABSTRACT

**THE IMPACT OF COMPLEMENTARY TRAINING ON IMPROVING
AGILITY IN FEMALE FUTSAL PLAYERS**

Supervisor 1: Dr.H.Dikdik Zafar Sidik, M.Pd.
2: Ridha Mustaqim, M.Pd.

In creating athletes who excel, the best coaching and training is needed for athletes. Sports achievements, including futsal, certainly require athletes who have good skills and physical abilities. This study aims to examine the significant impact of the application of complementary training on increasing agility in female futsal players. This research method uses an experimental method with a pre test-post test control group design. The research subjects were 18 futsal athletes who were divided into experimental and control groups. The research instrument used a 4x5 shuttle run, and data analysis using paired sample t-test. The results showed that there was a significant impact of Complementary Training on increasing agility in female futsal players. Meanwhile, conventional training does not have a significant impact. Complementary Training provides an increase in ability by 3%, while conventional training only provides an increase in ability by 1%. This study concludes that Complementary Training is effectively used to increase the agility of female futsal players. It is recommended for futsal coaches to include Complementary Training in the training program in order to help improve athlete performance more optimally.

Keywords: Agility, Complementary Training, Female Futsal Players

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Batasan Masalah	5
1.6 Struktur Organisasi	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Hakikat Permainan Futsal	7
2.2 Hakikat Kondisi Fisik.....	8
2.3 Hakikat Kondisi Fisik dalam Permainan Futsal.....	9
2.3.1 <i>Fleksibilitas</i>	9

2.3.2 Kecepatan	10
2.3.3 Kekuatan (<i>Strength</i>).....	12
2.3.4 Daya Tahan (<i>Endurance</i>)	13
2.4 Hakikat Kemampuan Agility Dalam Permainan Futsal	14
2.5 Hakikat metode Latihan.....	15
2.5.1 Prinsip Latihan.....	18
2.5.2 Norma Latihan	19
2.6 Hakikat Model <i>Complementary Training</i>	19
2.6.1 <i>Stabilization</i>	21
2.6.2 <i>Strength Endurance</i>	22
2.6.3 <i>Hypertropy</i>	22
2.6.4 <i>Maximum strength</i>	22
2.6.5 <i>Power</i>	22
2.7 Hakikat Penerapan Model <i>Complementary Training</i> Terhadap Kemampuan <i>Agility</i>	23
2.8 Penelitian Relevan.....	24
2.9 Kerangka Berfikir.....	25
2.10 Hipotesis.....	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Metode Penelitian.....	27
3.2 Desain Penelitian.....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1 Populasi.....	27
3.3.2 Sampel.....	28
3.4 Instrumen Penelitian.....	28
3.5 Program Perlakuan.....	30

3.6	Prosedur Penelitian.....	32
3.7	Analisis Data.....	33
3.7.1	Deskripsi Data	33
3.7.2	Uji Normalitas	33
3.7.3	Uji Hipotesis	34
3.7.4	Persentase Hasil	34
BAB IV	35
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....		35
4.1	Temuan	35
4.2	Pembahasan.....	38
BAB V	41
KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN		41
5.1	Simpulan.....	41
5.2	Implikasi	41
5.3	Saran	41
DAFTAR PUSTAKA.....		vii
Sumber Buku.....		.xiii
Sumber journal.....		.xiii
Sumber Lain.....		.xv
LAMPIRAN		45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 (Piramida tanpa puncak).....	17
Gambar 2. 2 Norma Latihan.....	19
Gambar 2. 3 Fase complementary training	21
Gambar 3. 1 desain penelitian.....	27
Gambar 3. 2 Shuttle run 4x5 meter	29
Gambar 3. 3 Prosedur Penelitian.....	33
Gambar 4. 1 Persentase Hasil Kelompok Eksperimen.....	37
Gambar 4. 2 Persentase Hasil Kelompok Kontrol	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Deskripsi Statisitk	35
Tabel 4. 2 Uji Normalitas	35
Tabel 4. 3 Uji Hipotesis Kelompok Eksperimen	36
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis Kelompok Kontrol	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Skripsi	46
Lampiran 2 Buku Bimbingan.....	50
Lampiran 3 Program Latihan Complementary	51
Lampiran 4 Dokumentasi Test dan Treatmen	52

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku

Jovanović, M. (N.D.). *Strength Training Manual: The Agile Periodization Approach. Volume One And Two, Theory.*

Sumber Journal

- Açak, M., Karademir, T., Taşmektepli gil, Y., Çalışkan, E., Üniversitesi, İ., Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, B., Sütçü İmam Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, K., Mayıs Üniversitesi, O., Doğu Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu, Y., & Üniversitesi Beden Eğitimi Ve SporYüksekokulu, A. (2012).
- Ahmad Nuruhidin, Dkk. (N.D.). *Fleksibilitas, Panjang Tungkai, Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Futsal. 2023.*
- Bahtra, R., Tohidin, D., Andria, Y., Dinata, W. W., & Susanto, N. (2023). *Small-Side Games 5v5: Improving Aerobic Endurance Of Youth Football Players.*
- Barasakti, B. A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (2019). *Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal... I Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc Ponorogo.*
- Benvenuti, C., Minganti, C., Condello, G., Capranica, L., Tessitore, A., Susirašinėti, A., & Benvenuti: C. (2010). *Agility Assessment In Female Futsal And Soccer Players.*
- Boychuk, C. R., Gyarmati, P., Xu, H., & Smith, B. N. (2015). *Glucose Sensing By Gabaergic Neurons In The Mouse Nucleus Tractus Solitarii.*
- Debyanto. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Satelite Futsal Club Kota Padang.*
- Darmawan, G. E. B. (2010). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob Dan Waktu Reaksi Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari 100 Meter.*
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). *Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*Dikdik Zafar, S., Paulus L., P., & Luky, A. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik . Fahmi. (2021). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Hasil Dribbling Pada Permainan Futsal.*
- Ibnu Yunshor Amar. (N.D.). *Pengaruh Latihan Saq (Speed, Agility, Quickness) Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bulutangkis Kelompok Umur Ganda Remaja Puteri Pb. Djarum. 2016.*
- Isnanta, R. (2024). *Analisis Tingkat Kebugaran Fisik Mahasiswa Pendidikan Olahraga Melalui Latihan Weight Training. Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan,*

- Johanna Matitaputty. (N.D.). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon 2019.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan, Power, Dan Hypertrophy Otot.
- Moore, R., Bullough, S., Goldsmith, S., & Edmondson, L. (2014). A Systematic Review Of Futsal Literature.
- Muhammad Karnadi. (2016). *Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Pon Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill*.
- Muhammad Syamsul. (2023). *Jpo: Pengaruh Mict With Ball Mastery Terhadap Daya Tahan Aerobic Pemain Futsal Sma Muhammadiyah 2 Surabaya*
- Muhammad Yusuf. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma*.
- Miftah. (2012). *Pengaruh Latihan Chest Press Resistance Band Dan Push Up Terhadap Kekuatan Otot Lengan Mahasiswa*.
- May, C. A., Cipriani, D., & Lorenz, K. A. (2010). Powerdevelopment Through Complex Trainingfor
- Nopriansyah. (2020). *Hubungan Antara Speed Dan Agility*.
- Patel, H., Alkhawam, H., Madanieh, R., Shah, N., Kosmas, C. E., & Vittorio, T. J. (2017). Aerobic Vs Anaerobic Exercise Training Effects On TheCardiovascular System.
- Rahman Diputra. (N.D.). Pengaruh Latihan *Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill* terhadap Kelincahan (*Agility*) Dan Kecepatan.2015.
- Toma Urichianu, S. (2018, March 19). *Methodological Orientation In Rowing By Introducing Complementary Training*.
- Vurmaz, M. O., & Bingul, B. M. (2018). Investigating The Effect Of Light Reaction Exercises On Agility-Quickness And Reaction Time Of The U-20 Eotball Players.
- Waskito, H., Wiriawan, O., Pendidikan, S.-1, & Olahraga, K. (2018). *EvaluasiKondisi Fisik Pemain Futsal Putra Sma Negeri 1 Sidoarjo*.
- Wibowo, P. (2018). *Perbedaan Metode Latihan Set System (Priantoni Wibowo)2*.
- Young, W., & Farrow, D. (2006). A Review Of Agility: Practical Applications For Strength And Conditioning.

Yachsie, B. T. P. W. B. (2021). Pengaruh Metode Latihan Beban Free Weight Dan Gym Machine Terhadap Kekuatan Otot Lengan Ditinjau Dari Daya Tahan Otot Lengan Atlet Panahan

Zainuddin, F. (2024). Pengaruh Latihan Five-Cone Snike Drill Terhadap Kelincahan Pada Tim Futsal Fims Academy Undikm.

Sumber Lain

Mulyadiono, A., & Puspita Sari, Y. (2021). Pentingnya Manajemen Olahraga Terhadap Perkembangan Prestasi Dan Pembinaan Tim Futsal Sumur Waru.

Rai, A. (2007). Gaya Hidup Sehat Fitness Dan Binaraga. Jakarta.

Sitepu, M. S. Z., Tangkudung, J., & Puspitorini, W. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Dan Motivasi Berolahraga Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh.

