



**GAMBARAN *AGILITY* PADA ATLET SEPAK BOLA PERSITA
TANGERANG**

SKRIPSI

**DISAYU JULIDAMAYANTI EKAPUSPA
2110715032**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2025**



**GAMBARAN *AGILITY* PADA ATLET SEPAK BOLA PERSITA
TANGERANG**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Kesehatan**

DISAYU JULIDAMAYANTI EKAPUSPA

2110715032

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI FISIOTERAPI PROGRAM SARJANA
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Disayu Julidamayanti Ekapuspa

NIM : 2110715032

Tanggal : 13 Desember 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 13 Desember 2024

Yang Menyatakan,



(Disayu Julidamayanti Ekapuspa)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Disayu Julidamayanti Ekapuspa
NIM : 2110715032
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul: **“Gambaran Agility Pada Atlet Sepak Bola Persita Tangerang”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 13 Desember 2024

Yang menyatakan,



Disayu Julidamayanti Ekapuspa

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Disayu Julidamayanti Ekapuspä
NIM : 2110715032
Program Studi : Fisioterapi Program Sarjana
Judul : Gambaran *Agility* Pada Atlet Sepak Bola Persita
Tangerang


Telah berhasil dipertahankan dihadapan tim penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan pada Program Studi Fisioterapi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.


Agusdiyawan, SST.FT., Ftr., M.Fis., AIFO

Ketua Penguji


Andy Sirada, SST.FT., M.Fis., AIFO

Penguji I


Fidyatul Nazhira, S.Fis., Ftr., M.Fis., AIFO

Penguji II


Desmawati, SKp., M.Kep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan


Rabia, S.Ft., M.Biomed., AIFO

Koordinator Prodi Fisioterapi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal ujian: 13 Desember 2024

GAMBARAN *AGILITY* PADA ATLET SEPAK BOLA PERSITA TANGERANG

Disayu Julidamayanti Ekapuspa

Abstrak

Latar Belakang: *Agility* menjadi salah satu komponen kunci dalam kualitas performa pemain karena mempengaruhi kualitas kinerja pemain, memungkinkan perubahan arah yang cepat, penghindaran lawan, dan kontrol bola. **Tujuan Penelitian:** Untuk mengetahui gambaran tingkat *agility* pada atlet sepak bola Persita Tangerang berdasarkan karakteristik usia, tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, gaya hidup, dan posisi pemain. **Metode Penelitian:** Deskriptif kuantitatif digunakan dalam penelitian ini dengan teknik pengambilan data menggunakan pengukuran *Illinois Agility Test*, pengukuran tinggi badan, berat badan, dan karakteristik gaya hidup dengan *Fantastic Lifestyle Questionnaire*. Dengan jumlah sampel sebanyak 28 atlet sepak bola Persita Tangerang. **Hasil Penelitian:** Mayoritas atlet memiliki kemampuan *agility* dengan kategori rata-rata/*average*. Distribusi terbanyak berada pada atlet di rentang usia remaja (15 – 19 tahun) dengan presentase 67.9%, rentang tinggi badan 170 – 174 cm dengan presentase 28.6%, rentang berat badan 60 – 64 kg dengan presentase 25%, indeks massa tubuh kategori normal dengan presentase 82.1%, gaya hidup kategori sangat baik dengan presentase 60.7%, dan pada posisi *defender* dengan presentase 32.1%. **Kesimpulan:** Secara keseluruhan, karakteristik usia, tinggi badan, berat badan, indeks massa tubuh, gaya hidup, dan posisi pemain berpengaruh terhadap performa *agility* atlet. Maka penting untuk memperhatikan faktor-faktor tersebut dalam program pelatihan dan pembinaan atlet.

Kata Kunci: *Agility*; *Illinois agility test*; Sepak bola

THE OVERVIEW OF AGILITY IN PERSITA TANGERANG FOOTBALL ATHLETES

Disayu Julidamayanti Ekapuspa

Abstract

Background: Agility plays a big role in player's performance because it lets them quickly change direction, avoid opponents, and control the ball. **Research purpose:** To assess the agility of Persita Tangerang football athletes in relation to their age, height, weight, body mass index, lifestyle factors, and players position. **Methods:** This research applies a quantitative descriptive design, utilizing data gathering methodologies based on the Illinois Agility Test assessment, measurement of height, weight, and lifestyle characteristics with the Fantastic Lifestyle Questionnaire. With a sample size of 28 Persita Tangerang football athletes. **Results:** The majority of athletes have agility skills in the average category. The largest distribution was in athletes in the teenage age range (15 - 19 years) with a percentage of 67.9%, a height range of 170 - 174 cm with a percentage of 28.6%, a weight range of 60 - 64 kg with a percentage of 25%, a normal body mass index category with a percentage of 82.1%, a very good lifestyle category with a percentage of 60.7%, and in the defender position with a percentage of 32.1%. **Conclusion:** Overall, the characteristics of age, height, weight, body mass index, lifestyle, and players position had an effect on athletes' agility performance. Therefore, it is essential to take these elements consideration in training programs and athlete coaching.

Keywords: Agility; Football; Illinois agility test

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia-Nya yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul “Gambaran *Agility* Pada Atlet Sepak Bola Persita Tangerang” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Kesehatan di Program Studi Fisioterapi Program Sarjana. Tugas akhir ini disusun dengan tujuan untuk mengetahui gambaran *agility* pada atlet sepak bola.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan tugas akhir skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua penulis yaitu Bapak Casripin dan Ibu Dartanti serta adik penulis yaitu Faisal, serta keluarga besar penulis, kepada Ibu Rabia, S.Ft., M.Biomed selaku Ketua Jurusan Fisioterapi dan Koordinator Program Studi Fisioterapi Program Sarjana, Bapak Agustiyawan, SST.Ft., Ftr., M.Fis., AIFO selaku dosen pembimbing yang telah membimbing penulis, mengoreksi materi, dan memberikan saran selama proses penyusunan, kepada para dosen jurusan fisioterapi yang telah memberikan ilmunya kepada penulis, sahabat-sahabat penulis yang selalu menyemangati penulis, teman-teman YPPA yang selalu kebersamai penulis selama menjalankan studi di Fisioterapi, teman-teman seperjuangan S1 Fisioterapi Angkatan 2021, rekan-rekan atlet serta seluruh tim klub sepak bola Persita Tangerang yang telah bersedia membantu dan menjadi subjek penelitian ini, serta kepada diri sendiri yang memilih untuk tidak meyerah dalam perjuangan ini.

Dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini tentunya tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan dan perbaikan agar nantinya tugas akhir skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dapat lebih dikembangkan lagi.

Jakarta, 13 Desember 2024

Penulis

Disayu Julidamayanti Ekapuspa

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Sepak Bola	6
II.2 <i>Agility</i>	9
II.3 <i>Agility</i> Pada Atlet Profesional.....	19
II.4 Kerangka Teori	21
II.5 Tabel Penelitian Terdahulu.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Kerangka Konsep.....	29
III.2 Definisi Operasional	29
III.3 Desain Penelitian	33
III.4 Populasi Dan Sampel.....	34
III.5 Lokasi Dan Waktu Penelitian	34
III.6 Instrumen Penelitian	35
III.7 Metode Pengumpulan Data.....	36
III.8 Analisis Data.....	37
III.9 Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	39
IV.1 Hasil.....	39
IV.2 Karakteristik Subjek Penelitian Dalam <i>Agility</i>	43
IV.3 Pembahasan	50

IV.4 Keterbatasan Penelitian	54
BAB V PENUTUP.....	55
V.1 Kesimpulan.....	55
V.2 Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori IMT	13
Tabel 2	Penelitian Terdahulu	22
Tabel 3	Definisi Operasional	29
Tabel 4	Deskripsi Karakteristik Variabel Penelitian.....	39
Tabel 5	Karakteristik Usia Atlet Sepak Bola PERSITA	39
Tabel 6	Karakteristik Berat Badan Atlet Sepak Bola PERSITA	40
Tabel 7	Karakteristik Tinggi Badan Atlet Sepak Bola PERSITA	40
Tabel 8	Karakteristik IMT Atlet Sepak Bola PERSITA.....	41
Tabel 9	Karakteristik Kategori Gaya Hidup Atlet Sepak Bola PERSITA.....	41
Tabel 10	Karakteristik Kategori <i>Agility</i> Atlet Sepak Bola PERSITA.....	42
Tabel 11	Karakteristik <i>Agility</i> Berdasarkan Usia.....	43
Tabel 12	Karakteristik <i>Agility</i> Berdasarkan Tinggi Badan	44
Tabel 13	Karakteristik <i>Agility</i> Berdasarkan Berat Badan	45
Tabel 14	Karakteristik <i>Agility</i> Berdasarkan IMT.....	47
Tabel 15	Karakteristik <i>Agility</i> Berdasarkan Gaya Hidup.....	48
Tabel 16	Nilai Normatif <i>Illinois Agility Test</i>	68
Tabel 17	<i>Fantastic Lifestyle Questionnaire</i>	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	<i>Illinois Agility Test</i>	15
----------	------------------------------------	----

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	21
Skema 2	Kerangka Konsep	29
Skema 3	Desain Penelitian.....	33

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Illinois Agility Test*
- Lampiran 2 *Fantastic Lifestyle Questionnaire*
- Lampiran 3 Perhitungan Kelas
- Lampiran 4 Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
- Lampiran 5 *Informed Consent*
- Lampiran 6 Kuesioner
- Lampiran 7 Dokumentasi
- Lampiran 8 *Ethical Clearance*
- Lampiran 9 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 10 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 11 Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Uji Turnitin