

**PENGARUH LATIHAN LARI INTERVAL 10 METER
TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA
DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA
KELAS X SMA Dr. SOETOMO SURABAYA**

SKRIPSI



**Godilia Mardi
NIM 155900196**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

**PENGARUH LATIHAN *INTERVAL* 10 METER TERHADAP
KLEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM
PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA KELAS X SMA
Dr. SOETOMO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada
Program Studi Pendidikan Jasmani.

**Godilia Mardi
NIM 155900196**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Gydilia March
NIM 133500196
Judul Skripsi "Pengaruh Latihan Lari Interval 10 Meter terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas X SMA Dr. Soetomo" telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.


Surabaya, 17 Mei 2019

Mengetahui
Kata Program Studi
Pendidikan Jasmani



Dr. Muhammad Mahyudi, M.Pd
NIP/PP 10025661/DY

Pembimbing,



Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd, M.Pd
NIDN.0720046203



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127,
5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp.
(031)8281181,8281182,8281183 Surabaya 60234.
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Godilia Mardi
NIM : 155900196
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Interval 10 Meter terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas X SMA Dr. Soetomo.

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Jumat
Tanggal : 17 Mei
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

Dr. Sahari, S.H., M.Si.

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.

4. Anggota

Dr. Drs. Abd Cholid, S. Pd, M. Pd.



FAKULTAS KEDIRIJAN DAN ILMU PEDAGOGIAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jemberlombak 50-502, Jember, 60132, Indonesia, 031-8533000-031-8533001
Kampus 2: Trawaslombak 50-502, Trawas, 60191, Indonesia, 031-8533000-031-8533001

<http://www.upgrisab.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa
NIM
Program Studi
Jenis Skripsi

Ustadita Maulid
1520801196
Pendidikan Inersani
Pengaruh Latihan Lari Interval 30 Detik Terhadap
Kemampuan Menggiring Bola Tangan Perempuan
Sepak Bola Pada Siswa Kelas X SMA 52 Sutanom
Sumbaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	10-09-2018	Pengajuan Judul	
2	13-09-2018	Bab I	
3	16-09-2018	Revisi Bab I	
4	22-09-2018	Bab II	
5	30-09-2018	Revisi Bab II	
6	07-10-2018	Bab III	
7	14-10-2018	Revisi Bab III	
8	20-10-2018	Revisi Bab III, IIII	
9	28-10-2018	Bab I, III, Dan Instrumen Lengkap	
10	25-11-2018	Bimbingan Setelah Pengambilan Data	
11	07-01-2019	Bab IV	
12	23-01-2019	Revisi Bab IV	
13	28-01-2019	Bab V	
14	31-01-2019	Revisi Bab V	
15	03-02-2019	Skripsi Lengkap Bab I-V	
16	05-05-2019	Revisi Skripsi Lengkap Dan Persetujuan Sidang	

Selaku bimbingan skripsi tanggal 17 Mei 2019.

Mengikuti
Dosen FKIP,
M. Si,
19201031992031

Dosen Pembimbing I,

Dr. Des. Ani Cholis, S.Pd, M.Pd
NIND 0720046205

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa yang senantiasa melimpahkan segala rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Pengaruh latihan lari interval 10 meter terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa kelas X SMA Dr. Soetomo Surabaya” tepat pada waktunya. Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis telah banyak terima bantuan dari berbagai pihak, baik material maupun spritual. Oleh karena itu dalam kesempatan ini perkenankan penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, ST., MM., D. BA, selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya,
2. Dr. Suhari, M. Si, selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya,
Dr. Muhammad Muhyi M.Pd. Kaprodi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Drs Abd Cholid, S.Pd. M.Pd, selaku dosen pembimbing dalam penyusunan skripsi
4. Bapak/Ibu dosen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang sudah membimbing saya selama saya studi di universitas PGRI Adi Buana.
5. Seluruh Dosen Pendidikan Jasmani UNIPA Surabaya yang telah membimbing saya agar menjadi guru yang baik dalam melaksanakan tugas sebagai guru.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum mencapai kesempurnaan, maka dari itu penulis berharap kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga berharap semoga Skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis-penulis selanjutnya serta dapat dijadikan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya.

Surabaya, 17 Mei 2019

Penulis,

Godilia Mardi

HALAMAN MOTTO

**“KITA MELIHAT KEBAHAGIAAN ITU SEPERTI
PELANGI, TIDAK PERNAH BERADA DI ATAS KEPALA
KITA SENDIRI, TETAPI SELALU BERADA DI ATAS
KEPALA ORANG LAIN”**

Persembahan

Aku persembahkan SKRIPSI ini dengan penuh rasa bangga, cinta, dan sayang kepada kedua orang tuaku (Bapak Bernadinus Juki & Ibu Maria Rendi), dan keluarga besar yang telah menjadi motivasi, inspirasi, dan tiada henti memberikan dukungan serta doanya kepadaku.

Teruntuk teman-teman seperjuangan Pendidikan Kesehatan Jasmani 2015, yang senantiasa mengajarku dan menjadi penyemangat, selalu berbagi canda dan tawa, melewati setiap suka dan duka selama kuliah.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Halaman Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Abstract	vii
Kata Pengantar.....	x
Daftar Isi.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah	4
C. Rumusan Masalah.....	4
D. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	
2. Tujuan Khusus.....	
E. Manfaat Penelitian	5
Bab II Kajian Pustaka	
A. Dasar Teori	6

B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	13
C. Kerangka Konseptual.....	14
D. Hipotesis	15
Bab III Metode Penelitian	
A. Desain Penelitian	16
B. Populasi Dan Sampel Penelitian	17
C. Variabel Penelitian.....	19
1. Identifikasi Variabel	21
2. Defenisi Operasional Variabel.....	22
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data.....	29
F. Teknik Analisis Data.....	40
BAB V PENUTUP	
A.Simpulan.....	44
B.Saran	44
DAFTAR PUSTAKA.....	45
LAMPIRAN	47

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini;

Nama : Godilia Mardi
NIM : 155900196
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri; bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 17 Mei 2019



DAFTAR TABEL

Tabel Halaman

3.1. Prosedur Penelitian Kelompok	16
3.2 Indikator Latihan Lari Interval 10 Meter	20
3.3 Indikator Kemampuan Menggiring Bola	20
3.4 Kriteria Persentase Penilaian Observasi	25
4.1. <i>Pretest</i> Kemampuan Menggiring Bola	31
4.2 <i>Posttest</i> Kemampuan Menggiring Bola	31
4.3 Observasi Kemampuan Menggiring Bola B.....	32
4.4 Observasi Kemampuan Menggiring Bola A.....	34
4.5 <i>Test Of Normality</i> Kemampuan Menggiring Bola....	36
4.6 <i>Test of Homogeneity of Variances</i>	39
4.7 <i>Independent Samples Test</i>	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar Halaman

2.1 Lari Interval 10 Meter	8
2.2 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	10
2.3 Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	11
2.4 Menggiring bola menggunakan Punggung Kaki	12
2.5 Kerangka konseptual	15
3.1 <i>Teknik Simple Random Sampling</i>	18
3.2 Rumus persentase	25