Daftar Pustaka

Irawan, Adi. (2009). *Teknik Dasar Modern Futsa*l. Jakarta : Pena Pundi Aksara.

Sutanto, Teguh. (2016). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press.

M. Asriady Mulyono. (2017). *Buku Pintar Futsal.* Jakarta :Anugerah

Danim, Sudarwan. (2004). *Motivasi Kepemimpinan, Dan Efektivias Kelompok.* Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Jaya, Asmar. (2008). *Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips Tips Permainan.* Yogyakarta: Pustaka Timur

.

Yoga Dwi Sumantoro Pamungkas. (2013). *Tingkat Katerampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Peserta Ekstrakulikuler Futsal SMA Dan SMK Yayasan PIRI.* Daerah Istimewa Yogyakarta.

https://www.google.com/search?q=diagram+tes+keterampilan +menggiring+bola+nurhasan,+(2000:153)&tbm=isch&so rce=univ&sa=X&ved=2ahKEwjqwuffmqLkAhUoIbcAHTu AjcQ7Al6BAgGECQ&biw=1366&bih=08#imgrc=FAqOEi 7UhbtdM:

https://docplayer.info/49066448-Pengaruh-laihan-zig-zag-run terhadap kecepatan-lari-pemain-futsal.html.

Cholis, Nur. (2017). *Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Dalam Bermain Futsal Pada Ekstrakulikuler Futsal Smp Negeri 48 Surabaya.* Surabaya.

Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja.* Yogyakarta. Perpustakaan FIK UNY.

https://contohdanfungsi.blogspot.com/2015/10/hakikat-latihan ziq-zag-run-with ball.htm.

Lhaksana, Justinus, Pardosi.H Ishak. 2008. *Inspirasi Dan Spirit Futsal.*

Rumputeki. " Sejarah Dan Perkembangan Futsal Di Indonesia." http://futsallover.com/ sejarah-futsal indonesia/ diakses pada tanggal 02 September 2016.

http://www.futsallin.com/2014/07/Sejarah-Futsal-Di-Dunia.html diakses pada tanggal 8 september 2016.

Sukadiyanto. (2007). *Olahraga. Majalah Ilmiah.*

Andi, Nugraha. " *Sejarah Permainan Futsal* "dari BerbagiVersi.http://tau sejarah.blogspot.co.id/2013/03/sejarah-permainan-futsal dari- berbagai.html diakses pada tanggal 01 September 2016.

Jcoo, "Bapaknya futsal. " http://jcoomaulana.blogspot.co.id/2012/03/bapak-nya-futsal.html diakses pada tanggal 01 September 2016.

Wawang Armasyah. " *Ukuran Lapangan Futsal Lengkap Dengan Ukuran Tiang Gawang Dan Bola Yang Digunakan."* http://www.belajarbagus.com/2015/11/ukuran-lapangan futsal.html diakses pada tanggal 02 September 2016.

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.* Bandung : Alfabeta, cv.

LAMPIRAN

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5041097 Fax. (031)5042804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234
Website : http://fkip.unipasby.ac.id

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : RIZAL SECOND BIRANTO
NIM : 16500062
Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Kelas VII SMPN 36 Surabaya
Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.
Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd, M.Or

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penulisan		
2	Sumber Data		

Batas waktu revisi proposal : 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi

Dosen Penguji I,

(Dr. Sumardi, M.Kes.)
NIDN 0723035701

Dosen Penguji II,

(Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.)
NIDN 0717008703

30

Scanned by TapScanner

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 60284
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://fkip.unipasby.ac.id/

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Rizal Second Biranto
NIM : 165900062
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 36 Surabaya.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31-07-2019	Pengarahan Bimbingan	
2	06-08-2019	Pengajuan Judul	
3	13-08-2019	ACC Judul	
4	07-09-2019	Bab I, II dan III Revisi	
5	13-09-2019	Bab I , Bab II dan III ACC	
6	27-12-2019	Pengumpulan Bab IV dan V	
7	08-01-2020	Bab IV dan V Revisi	
8	13-01-2020	Pengumpulan Bab I--Bab V	
9	15-01-2020	Revisi Skripsi	
10	16-01-2020	ACC Skipsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Januari 2020

Mengetahui,
Dekan FKIP,

Dr. Suhari, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701

PEMERINTAH KOTA SURABAYA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 36 SURABAYA
Jalan Kebonsari Sekolahan No. 15 Surabaya 60233
Telepon / Fax (031) 8282591

SURAT BALASAN
No. 421/ 479 /436.7.1/P36/2019

Surabaya, 15 November 2019
Kepada Yth :
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Fakultas Ilmu Pendidikan dan Keguruan

Hal : **Balasan**

Dengan hormat,

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dra. Setyowati, M.Pd
NIP : 19660519 198903 2 006
Jabatan : Kepala SMP Negeri 36 Surabaya

Menerangkan bahwa nama di bawah ini :

No	Nama Mahasiswa	NIM	Jurusan / Prodi
1	RIZAL SECOND BIRANTO	165900062	Pendidikan Jasmani

Nomor Surat : 396/Ak.2/FKIP/X/2019

Pada Tanggal 21 Oktober 2019 s/d 21 November 2019 telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 36 Surabaya dengan judul "Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya".

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami mengucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Kepala SMP Negeri 36 Surabaya

Dra. Setyowati, M.Pd
Pembina Tk. I
NIP. 19660519 198903 2 006

Email: smpntigaenamsby@yahoo.com

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II:Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : http://fkip.unipasby.ac.id
Unipa Surabaya

Nomor : 396/Ak.2/FKIP/X/2019 09 Oktober 2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Yang Terhormat,
Kepala SMPN 36
di Surabaya

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala SMPN 36 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama	:	Rizal Second Biranto
NIM	:	165900062
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian	:	Pengaruh Pelatihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 36 Surabaya.
Waktu penelitian	:	21 Oktober 2019 s/d 21 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Sluban, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 1
Hari/Tanggal : Senin, 21 Oktober 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 1
Hari/Tanggal : Rabu, 23 Oktober 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	 5 Menit	 Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	 15 Menit	 Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 1
Hari/Tanggal : Jum'at, 25 Oktober 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 2
Hari/Tanggal : Senin, 28 Oktober 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 2
Hari/Tanggal : Rabu, 30 Oktober 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 2
Hari/Tanggal : Jum'at, 01November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 3
Hari/Tanggal : Senin, 04 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 3
Hari/Tanggal : Rabu, 06 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 3
Hari/Tanggal : Jum'at, 08 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 4
Hari/Tanggal : Senin, 11 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 4
Hari/Tanggal : Rabu, 13 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	

Program Latihan

Cabang Olahraga : Futsal Pertemuan : Minggu 4
Hari/Tanggal : Jum'at, 15 November 2019 Waktu : 90 Menit

No.	Materi	Dosis	Keterangan
1.	**Pendahuluan** Berbaris Berdoa	5 Menit	Berdoa, dan baris Secara cepat, dan tepat waktu.
2.	**Pemanasan** Lari keliling lapangan 5x *Stretching dan samba*	15 Menit	Dilakukan secara urut dari atas ke bawah.
3.	**Latihan Inti** a). Melakukan Lari Zig-zag tanpa menggunakan bola. b). Game	Intensitas maksimal menggunakan alat peluit, dan 8 buah *cone* dengan jarak antar *cone* 1 m.	Dijadikan 2 Kelompok pertama-tama lakukan gerakan *squad jump* kemudian dilanjutkn lari zig-zag dengan secara bergantian. Bermain dengan lapangan normal

4.	**Penutup** Colling Down Doa	10 Menit	