

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB AREBO U-12**

SKRIPSI



**MUHAMMAD IKHWAN AJI PUTRA
NIM 165900117**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAK BOLA DI SSB AREBO U-12**

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 Jasmani

**MUHAMMAD IKHWAN AJI PUTRA
NIM 165900117**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMUPENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

HALAMAN PERSETUJUAN


Skripsi oleh : Muhammad Ikhwan Aji Putra
NIM 165900117

Judul Skripsi : Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap
Kemampuan menggiring bola dalam
permainan sepak bola di ssb arebo u-12.

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

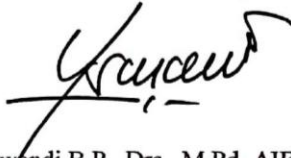
Surabaya, 7 Januari 2020

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani



Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DY

Dosen Pembimbing



Ismawandi B P, Drs., M.Pd. AIFO
NPP.0605442/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5953127, 5041997 Fax. (031) 5662004 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Duhah Mengagol XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkp.unipasby.ac.id/>

PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Muhammad Ikhwan Aji Putra
NIM : 165900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola di ssb arebo u-12

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 : Kamis
Tanggal : 30 Januari 2020

Panitia Ujian Skripsi:

1. Ketua

2. Sekretaris

Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.

3. Anggota

Ismawandi B P Drs., M.Pd, AIFO

4. Anggota

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Ikhwan Aji Putra
NIM : 165900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai 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, 7 Januari 2020

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Ikhwan Aji Putra

MOTTO

**” TIDAK PERNAH ADA KATA TERLAMBAT, SEMUANYA
AKAN TERJADI PADA WAKTU YANG TELAH DITETAPKAN
#BE YOURSELF “**

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya kepada kita, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan tepat waktu, judul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Di SSB Arebo U-12”. Maksud penulis menyusun skripsi ini adalah untuk menyelesaikan tugas-tugas memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak mungkin selesai tanpa doa dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu, dengan kerendahan hati penulis sampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Dr. Marianus. Subandowo, M.S., selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H., M.S, selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Ismawandi B P , Drs., M.Pd. AIFO selaku dosen Pembimbing yang mendampingi saya untuk menyelesaikan skripsi.
5. Bapak/Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah memberikan ilmu.

Penulis mengucapkan terima kasih atas bantuan dan doa yang sudah diberikan. Penulis menyadari bahwa penelitian ini mungkin jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan.

Surabaya, 7 Januari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Persembahan/motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	7
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan.....	19
C. Kerangka Konseptual.....	20
D. Hipotesis.....	22

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	23
B. Populasi dan Sample Penelitian.....	23
C. Variabel Penelitian.....	24
D. Instrument Penelitian.....	24
E. Teknik Pengumpulan Data.....	25
F. Teknik Analisis Data.....	26

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	28
B. Pembahasan.....	35
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	36
B. Saran	36
DAFTAR PUSTAKA.....	37
LAMPIRAN.....	39

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data <i>Pre-Test</i>	29
4.2 Data <i>Post-Test</i>	29
4.3 Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	30
4.4 Data Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> hasil menggiring bola.....	30
4.5 Data Hasil Uji Normalitas.....	32
4.6 Data Hasil Uji Homogenitas	33
4.7 Data Hasil Uji SPSS <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lari <i>Zig-Zag</i>	19
2.2 Kerangka Konseptual	21
3.1 Desain Penelitian	23
3.2 Instrumen <i>Dribbling</i>	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Format Revisi Skripsi	39
Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi.....	40
Lampiran 3 Surat Permohonan Ijin Penelitian	41
Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian	42
Lampiran 5 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test dribbling</i>	43
Lampiran 6 Deskriptif Statistik	45
Lampiran 7 Perhitungan Uji Normalitas	45
Lampiran 8 Perhitungan Uji Homogenitas	46
Lampiran 9 Perhitungan Uji Hipotesis	46
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	47
Lampiran 11 Nilai T Tabel	49
Lampiran 12 Program Latihan.....	50