

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Mukholid. 2006. *Pendidikan Jasmani*, Jakarta. Yudhitira.
- Arikunto, Suharsimi 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi Revisi VI. Cetakan Ke-13, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2012. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. 2004. *Statistika Terapan: Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Erik Betty. 2007. *Latihan Metode Baru Sepak Bola Pertahanan*. Bandung: Pionir Jaya.
- Exercise. 2019. *Shuttle Run*.
<https://www.exercise.com/exercise/shuttle-run> diakses 09 Januari 2020 pukul 01.38.
- Danny Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.
- Daryanto, Zusyah Porja dan Hidayat, Khoirul. 2015. *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada siswa putra kelas VIII Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Kembayan*. Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 4, No. 2.
<http://www.journal.ikipgripta.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85>, diunduh 30 Agustus 2019 pukul 21.47.
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*.

- Departemen Pendidikan Nasional. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Depdikbud. 2003. *Undang-Undang RI Nomor 20, Tahun 2003, tentang Sistem Pendidikan Nasional*.
- Hadi, Sutrisno. 2015. *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hadi, Firdaus S., Hariyanto E., dan Amiq F. 2016. *Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepak Bola Jajag Kabupaten Banyuwangi*. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani, Vol 26 No 1. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7748/3566>, diunduh 30 Agustus 2019 pukul 21.52.
- Hargreaves, Alan. And Bate, Richard (eds). 2010. *Skills and Strategies For Coaching Soccer*. United States. Human Kinetics.
- Harsono. 1998. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching Depdikbud*. Dirjen Dikti P2PLTK. Jakarta: Tambak Kusuma.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta. Raja Grafindo Persada.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik dan tes Pengukuran dalam Olahraga*. Mataram: LPP Mandala.
- Irianto, S. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Tesis. Yogyakarta: FIK UNY.

- Joko Purwanto. 2004. *Hoki*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY Yogyakarta.
- Koger, R. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi.
- Luxbacher. 2001. *Sepakbola*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph. 2012. *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Edisi ke-2, Cetakan Ke-6, Jakarta: Rajawali Pers.
- Maksum, A. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA.
- Mariyono., Rahayu S., Rustiana Eunike R. 2017. *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putra SMA Negeri 1 Jebus Kabupaten Bangka Barat*. Dalam Journal of Physical Education and Sports, Vol 6 (1): 66 - 71. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17324/8747>, diunduh 30 Agustus 2019 pukul 22.15.
- Muhajir, 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Muhajir, 2016. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sudijono, Anis. 1998. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Dan R&D*. Cetakan ke-11, Bandung: Alfabeta, Cv.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Supranto. 2003. *Metode Penelitian Hukum Dan Statistik*. Cetakan Ke-1, Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Udam, Malkianus. 2017. ‘*Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*’. Dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, Jilid 3, Nomor 1, Hlm 58 - 71. <http://ejournal.uncen.ac.id>, diunduh 08 Januari 2020 pukul 19.51.
- Wiyanto, Purnomosidi dkk. 2018. *Senang Belajar Matematika*. Jilid II. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I: Jl. Ngali Dadi III-037 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662904 Surabaya 60234
 Kampus II: R. Dohah Merunggul XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fahrizal Mahardika Haris
 NIM : 165900187
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik Tahun Pelajaran 2019-2020
 Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.
 Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Sistematika Penulisan		
2	Sistematika Penomoran		
3	Penulisan Kutipan		
4	Pembuatan Tabel		
5	Gambar		
6	Ukuran Huruf SPSS v26		

Batas waktu revisi skripsi: 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. 0717088703

Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I: Jl. Ngagel Das 6 III- B37 Telp. (031) 5953127, 5941097 Fax. (031) 5622804 Surabaya 60234
 Kampus II: Jl. Dalem Moneggel XII Telp. (031) 8251151, 8251152, 8251153 Surabaya 60234
<http://fkjp.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fahrizal Mahardika Haris
 NIM : 165900187
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Putra Kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik Tahun Pelajaran 2019-2020

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	29-07-2019	Diskusi permasalahan penelitian	
2	06-08-2019	Matrik penelitian	
3	08-08-2019	Penetapan Judul dan ACC judul	
4	13-08-2019	Bimbingan Bab 1, 2, dan 3	
5	21-08-2019	Revisi Bab 1, 2, dan 3	
6	12-09-2019	Bimbingan Bab 1, 2, 3, 4, 5	
7	30-09-2019	Revisi Bab 1, 2, 3, 4, 5	
8	26-12-2019	Penyerahan Bab 1, 2, 3, 4, 5	
9	02-01-2020	Revisi Bab 4 dan 5	
10	06-01-2020	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 06 Januari 2020

Mengetahui:
 Dekan FKIP

 NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
 NIDN. 0717088703

Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian



Universitas Surabaya

**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>

 Nomor : 102/Ak.2/FKIP/X/2019
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

30 September 2019

 Yang Terhormat,
 Kepala UPT SMPN 8
 di Gresik

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 UPT SMPN 8 Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

 Nama : Fahrizal Mahardika Haris
 NIM : 165900187
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Shuttle Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Putra Kelas VIII SMPN 8 Gresik Tahun Pelajaran 2019-2020
 Waktu penelitian : 8 Oktober 2019 s/d 12 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 8 GRESIK
 Jl. Raya Tenaru Driyorejo Telp. (031) 7507318
G R E S I K

.....

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/ 396/437.53.08.02/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. JUPRI,MM
N I P. : 196303121989031021
Pangkat/Golongan : Pembina TK.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo)

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : FAHRIZAL MAHARDIKA HARIS
N I M : 165900187
Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Unipa Surabaya

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/ pengambilan data untuk skripsi dengan judul "Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Kelas VIII UPT SMP Negeri 8 Gresik Tahun Pelajaran 2019-2020" pada 8 Oktober - 12 November 2019

Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Driyorejo, 16 November 2019

Kepala Sekolah



JUPRI,MM
 N.P. 196303121989031021

Lampiran 5: Tabel Uji t

Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Tarf Signifikansi						
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,771	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,101	2,718	3,106
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
co	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 6: Prasarana Penelitian

A. Sarana dan Prasarana Penelitian

a. Peluit



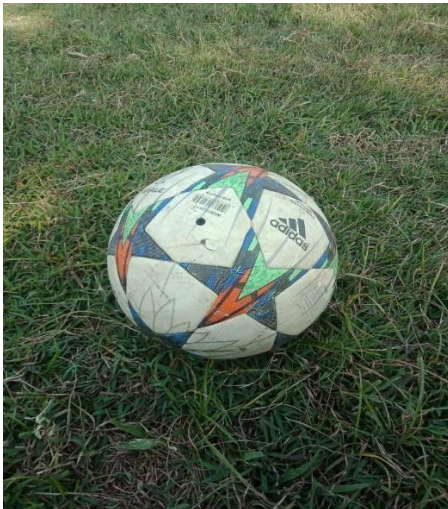
b. Stopwatch



c. Cones



d. Bola Sepak Bola



e. Lapangan Sepak Bola



Lampiran 7: Foto Kegiatan Penelitian

A. Foto Kegiatan Pemanasan



B. Foto Kegiatan Pelatihan Shuttle Run



C. Foto Kegiatan Pretest atau Test Awal Menggiring Bola



D. Foto Kegiatan Posttest atau Test Akhir Menggiring Bola



E. Foto Sampel Penelitian



F. Foto Setelah Melakukan Posttest Menggiring Bola



Lampiran 8: Jadwal Penelitian

A. Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	Bulan			
		Sep	Okt	Nov	Des
1	Pengumpulan Literatur	√			
2	Permohonan izin penelitian	√			
3	Pengumpulan populasi	√			
4	Pengambilan sampel		√		
5	Pengambilan data		√		
6	Pengumpulan data/analisis data			√	
7	Menentukan hasil analisis				√

Lampiran 9: Program Kegiatan Penelitian

PROGRAM PELATIHAN 1 BULAN

MINGGU 1					
Hari	Jam	Jenis Pelatihan	SET	REP	REST
Selasa	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		
Kamis	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		
Sabtu	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		

MINGGU 2					
Hari	Jam	Jenis Latihan	SET	REP	REST
Selasa	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		
Kamis	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		
Sabtu	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	3	2
		Dribbling	3	3	2
		Cooling down	15 menit		

MINGGU 3					
Hari	Jam	Jenis Latihan	SET	REP	REST
Selas	14.00-16.00	Stretching	15 menit		

a	WIB	Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		
Kamis	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		
Sabtu	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		

MINGGU 4					
Hari	Jam	Jenis Latihan	SET	REP	REST
Selasa	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		

Kamis	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		
Sabtu	14.00-16.00 WIB	Stretching	15 menit		
		Shuttle Run	3	4	2
		Dribbling	3	4	2
		Cooling down	15 menit		