

DAFTAR PUSTAKA

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

Cholid. 2013. *Manajemen Sekola Sepakbola Indonesia*. Surabaya: Unipa Press.

Ditya Adi Wisesa. 2013. *Pengaruh Latihan Small Side Games 4 vs 4 dan 6 vs 6 Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Tim Sepakbola UKM UNY*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

<https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Di unduh tanggal 29 Agustus 2019, pukul 09.15 Wib.

Lakshmikrishnan, R dan Sivakumar, K. 2013. *Effect Of Weight Training And Plyometric Training On Strength Endurance And Leg Strength*. International Journal Of Health, Physical Endurance And Computer Science In Sport. Vol. 11. No. 1. pp. 152-153.

Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Luxbacher Joseph A. 2011. *Sepakbola Edisi Ke-2*. Jakarta: PT. Raja Persada.

Maksum. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Mylsidayu. 2014. *Ilmu Kepeatihan*. Bekasi Kota: Percetakan ST. Jl. Veteran No.5.

- Nurhasan. 2011. *Menjaga Kebugaran Jasmani*. Gresik Jawa Timur: Abil Pustaka.
- Sporis, G. Igor., J. Luka, M., And Vlatko, V. 2010. *Reliability And Factorial Validity Of Agility Tests For Soccer Players*. Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Zagreb, Croatia. Vol. 24.
- Sucharitha, B.S., Reddy, A.V., and Madhavi, K. 2014. *Effectiveness Of Plyometric Training On Anaerobic Power And Agility In Female Badminton Players*. International Journal of Pharmaceutical Research and Bio-Scienc. ISSN: 2277-8713, Volume 3 No 4.pp 754-761.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alferita.
- Sukadiyanto & Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Tim Penyusun PGRI Adi Buana. 2019. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games* 4 Versus 4 Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Tanjungan Soccer Academy Driyorejo Gresik

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	21-10-2019	Pengajuan Judul	
2	23-10-2019	Pengajuan Matrik Penelitian	
3	29-10-2019	Latar Belakang	
4	01-11-2019	Kajian Pustaka	
5	04-11-2019	Kerangka Konseptual	
6	12-11-2019	Hipotesis Penelitian	
7	13-11-2019	Rancangan Penelitian	
8	27-12-2019	Intrumen Penelitian	
9	08-01-2020	Teknik Analisis Data	
10	18-01-2020	Acc (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi tanggal: 18-01-2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing

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

Dr. Muhammad Muhyi, M.Ed
NPP.1002560/DY

Lampiran 5: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-2/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II: Jl. Driyoharjo Mumpung XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234,
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games* 4
Versus 4 Terhadap Peningkatan Komponen
Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB
Tanjungan *Soccer Academy* Driyorejo Gresik
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Tata Cara Penulisan		
2	Latar Belakang		
3	Rancangan Penelitian		
4	Pembahasan		
5	Daftar Pustaka		

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

Dosen Penguji I

Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
NIDN. 0712127502

Dosen Penguji II

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.
NIDN. 0717048703

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



Universitas PGRI
Adi Buana Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Ngagel Darmo II-6037 Telp. (031) 5041007 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus 2 : Jl. Dukuh Mawungsih 202 Telp. (031) 8281182 Fax. (031) 8281183 Surabaya 60234
Website : www.upgrisab.ac.id

Nomor : 134/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

01 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SSB Tanjung Soccer Academy
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 SSB Tanjung Soccer Academy Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Small Side Games 4 Versus 4 terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan pada Siswa SSB Tanjung Soccer Academy Driyorejo Gresik
Waktu penelitian : 22 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian



SSB Tanjungan Soccer Academy
Jl. Raya Tanjungan - Driyorejo - Gresik
61177

Hal *Surat Balasan atas Penelitian*

Kepada
Universitas PGSD Adi Buana Surabaya

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama Bambang Irawan
Jabatan Ketua Pengurus SSB Tanjungan Soccer Academy

Menerangkan bahwa,

Nama : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Prodi : Penjasa
Angkatan : 2016 A

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di SSB Tanjungan Soccer Academy dengan permasalahan dan judul

"PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES 4 VERSUS 4 TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA SISWA SSB TANJUNGAN SOCCER ACADEMY DRIYOREJO GRESIK."

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

Driyorejo, 14 November 2019

Mahasiswa

Dicky Praja R



Lampiran 1. Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games 4 Versus 4* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB Tanjungan *Soccer Academy* Driyorejo Gresik

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan
1	21-10-2019	Pengajuan Judul	
2	23-10-2019	Pengajuan Matrik Penelitian	
3	29-10-2019	Latar Belakang	
4	01-11-2019	Kajian Pustaka	
5	04-11-2019	Kerangka Konseptual	
6	12-11-2019	Hipotesis Penelitian	
7	13-11-2019	Rancangan Penelitian	
8	27-12-2019	Instrumen Penelitian	
9	08-01-2020	Teknik Analisis Data	
10	18-01-2020	Acc (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi tanggal: 18-01-2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing

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

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

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



Unipa 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 : 134/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

01 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SSB Tanjungan Soccer Academy
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 SSB Tanjungan Soccer Academy Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Small Side Games 4 Versus 4 terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan pada Siswa SSB Tanjungan Soccer Academy Driyorejo Gresik
Waktu penelitian : 22 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3 : Surat Balasan Penelitian



SSB Tanjungan Soccer Academy
Jl. Raya Tanjungan – Driyorejo – Gresik
61177

Hal *Surat Balasan Ijin Penelitian*

Kepada :
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Dengan Hormat,
Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Bambang Irawan
Jabatan : Ketua Pengurus SSB Tanjungan Soccer Academy

Menerangkan bahwa,

Nama : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Prodi : Penjas
Angkatan : 2016 A

Telah kami setuju untuk mengadakan penelitian di SSB Tanjungan Soccer Academy dengan permasalahan dan judul :

“PENGARUH LATIHAN SMALL SIDE GAMES 4 VERSUS 4 TERHADAP PENINGKATAN KOMPONEN BIOMOTORIK KELINCAHAN PADA SISWA SSB TANJUNGAN SOCCER ACADEMY DRIYOREJO GRESIK.”

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

Driyorejo, 14 November 2019

Mahasiswa

Dicky Praja R

Pengurus,



Bambang Irawan

Lampiran 4 : PROGRAM LATIHAN *SMALL SIDE GAMES 4 VERSUS 4*

MINGGU 1

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	5	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	5	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	5	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	1	1 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 2

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	6	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	6	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	6	1	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	8 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				

MINGGU 3

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	7	2	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	10 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	7	2	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	10 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	7	2	1 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	10 menit	2	2 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

MINGGU 4

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	8	3	3 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	12 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	8	3	3 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	12 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	2x8	1	1 menit
		Jogging	8	3	3 menit
	Inti	Latihan <i>Small Side Games 4 Versus 4</i>	12 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
		Evaluasi			

Lampiran 5: Format Revisi Skripsi



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/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dicky Praja Romadhona
NIM : 165900210
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Small Side Games* 4
Versus 4 Terhadap Peningkatan Komponen
Biomotorik Kelincahan Pada Siswa SSB
Tanjung *Soccer Academy* Driyorejo Gresik
Penguji I : Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
Penguji II : Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Tata Cara Penulisan		
2	Latar Belakang		
3	Rancangan Penelitian		
4	Pembahasan		
5	Daftar Pustaka		

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

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

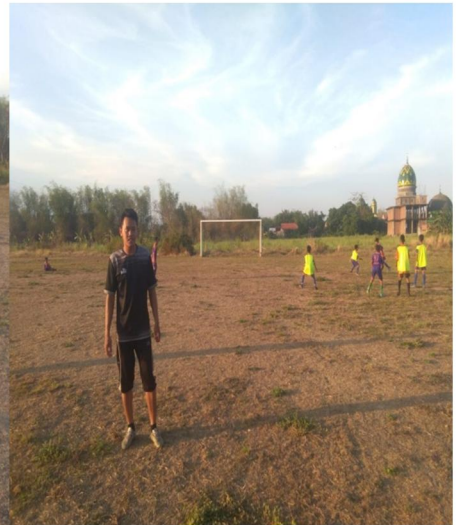
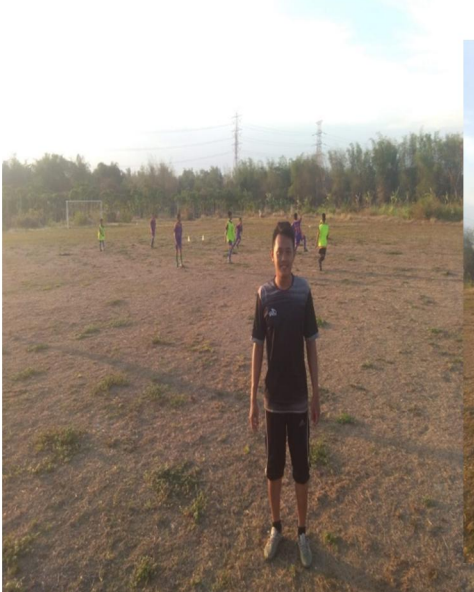
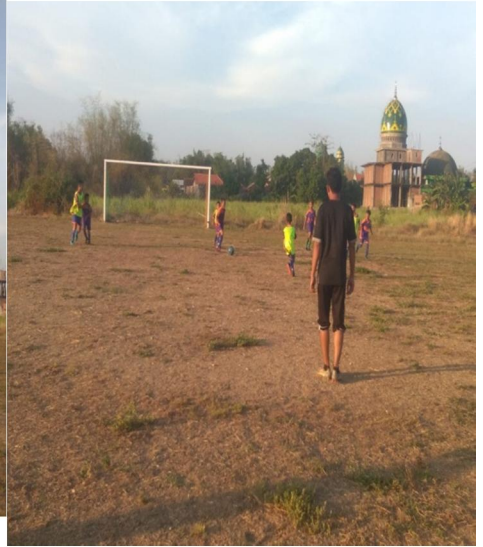
Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd
NIDN. 0712127502

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd
NIDN. 0717048703

Lampiran 6 : Dokumentasi Lapangan

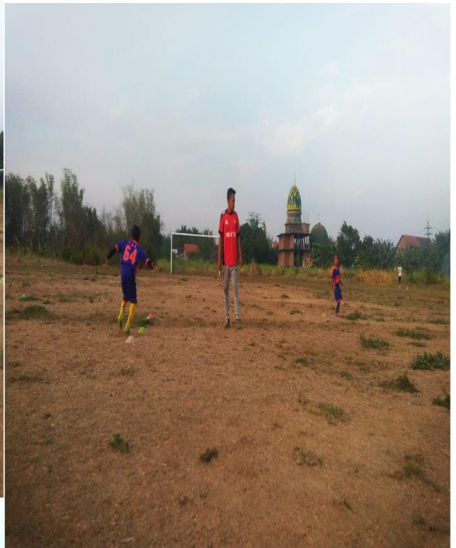


Peserta (sampel) ketika melakukan pelembasan (*strecing*)



Peserta (sampel) melakukan latihan *small side games* 4 Versus

4



Peserta (sampel) melakukan tes kelincihan (*illionis aqility test*)



Foto bersama peserta (sampel) dengan peneliti