

DAFTAR PUSTAKA

- Asmar. 2008. *Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan Futsal*. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Bompa, T. O. & Haff, G. Gregory. 2009. *Theory and Methology of training (Fifth edition)*. United State of America : Human Kinetic.
- Daniel. 2012. *Fitness Seasonal Changes in a First Division English Futsal*.
- Dati Maryani. 2016. *Profil Kondisi Fisik Pemain Putih Abu-Abu Futsal Universitas Negeri Yogyakarta (PAF UNY) Menuju Women Pro Futsal League Tahun 2016*. Skripsi. Univerits Negeri Yogjakarta
<https://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>. Di unduh tanggal 29 Agustus 2019, pukul 09.15 Wib.
- Hadisasmita & Syarifuddin, A. 2010. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pendidikan Tenaga Akademik.
- Herwin. 2016. *Latihan Fisik Untuk Pemain Usia Muda*. Jurnal Olahraga Prestasi Volume 2, Nomor 1, : 75 – 92.
- Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Luxbacher Joseph A. 2011. *Sepakbola Edisi Ke-2*. Jakarta: PT. Raja Persada.
- Maksum, A. 2012. *“Metodologi Penelitian dalam Olahraga”*. Surabaya: Unesa University Press.

- Roesdiyanto & Setyo Budiwanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepeleatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Rahman Diputra. 2015. *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. JURNAL SPORTIF Jurnal Penelitian Pembelajaran Volume 1 Nomor 1 Halaman 1-123 November 2015, ISSN: 2477 – 3379.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- 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.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Zola. 2013. *Definisi Keterampilan Teknik Dasar Futsal*. Bandung.

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.DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Moh. Arief Ubeidillah
NIM : 165900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*

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	11-01-2020	Instrumen Penelitian	
9	17-01-2020	Daftar Pustaka	
10	24-01-2020	Acc (Ujian)	

Selesai bimbingan skripsi tanggal: 24-01-2020

Mengetahui
Dekan FKIP,



D. Sjahrir, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Ranyadhy Hatanto P., M.Pd
NIDN. 0701058802

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Ngagel Dadi III-83/7 Telp. (031) 8041067 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukun Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234
Website : <http://www.upgrisab.ac.id>

Nomor : 399/Ak 2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

09 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMP Surabaya Cambridge School
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 SMP Surabaya Cambridge School berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Moh. Arief Ubeldillah
NIM : 1659000147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Model Penerapan Program SAQ *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cusp* terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya Cambridge School
Waktu penelitian : 7 Oktober 2019 s/d 11 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3 : Surat Balasan



SMP SURABAYA CAMBRIDGE SCHOOL.
JL. RAYA JELIDRO II No. 36 - SURABAYA
NPSN : 69900839 NSS : 204056031035
TELP. (031) 99163645, (031) 99163651

09811960002

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suryo Suwojo
Jabatan : Kepala SMP Surabaya Cambridge School

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Moh. Arief Uheidillah
Nim : 165900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Surabaya Cambridge School terhitung mulai tanggal 7 Oktober 2019 s.d 11 November 2019 dengan judul "Model Penerapan Program SAQ Z-Pattern Run Dan Z-Pattern Cust Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Siswa Ekstra Kurikuler Futsal Di SMP Surabaya Cambridge School".

Demikian surat keterangan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 20 Oktober 2019

Kepala Sekolah

Suryo Suwojo

Lampiran 4: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-E/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 : Moh. Arief Ubeidillah
NIM : 165900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid., M.Pd
Penguji II : Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Kajian Teori		
3	Hasil Penelitian		
4	Daftar Pustaka		
5	Lampiran		

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

Dosen Penguji I

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

Dosen Penguji II

Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd
NIDN. 0701058802

Lampiran 2 : Surat Ijin Penelitian



**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) 8281162, 8281163 Surabaya 60234.
Website : <http://isp.unsashby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 399/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

09 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMP Surabaya Cambridge School
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 SMP Surabaya Cambridge School berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Moh. Arief Ubeidillah
NIM : 1659000147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Model Penerapan Program SAQ *Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya Cambridge School
Waktu penelitian : 7 Oktober 2019 s/d 11 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3 : Surat Balasan



SMP SURABAYA CAMBRIDGE SCHOOL
JL.RAYA JELIDRO II No. 36 - SURABAYA
NPSN : 69900839 NSS : 204056031035
TELP. (031) 99163645, (031) 99163651

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Suryo Suwojo
Jabatan : Kepala SMP Surabaya Cambridge School

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Moh. Arief Ubeidillah
Nim : 165900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Perguruan Tinggi : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Nama tersebut diatas benar-benar telah melaksanakan penelitian di SD Surabaya Cambridge School terhitung mulai tanggal 7 Oktober 2019 s/d 11 November 2019 dengan judul "**Modal Penerapan Program SAQ Z-Pattern Run Dan Z-Pattern Cust Terhadap Peningkatan Kompone Biomotorik Kelincahan Pada Siswa Ekstra Kurikuler Futsal Di SMP Surabaya Cambridge School**".

Demikian surat keterangan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 20 Oktober 2019

Kepala Sekolah

Suryo Suwojo

Lampiran 4: 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 : Moh. Arief Ubeidillah
NIM : 165900147
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Model Penerapan Program *SAQ Z-Pattern Run* dan *Z-Pattern Cust* Terhadap Peningkatan Komponen Biomotorik Kelincahan Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SMP Surabaya *Cambridge School*
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid., M.Pd
Penguji II : Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak		
2	Kajian Teori		
3	Hasil Penelitian		
4	Daftar Pustaka		
5	Lampiran		

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

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II

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

Ramadhany Hatanto P., S.Pd., M.Pd
NIDN. 0701058802

Lampiran 5: PROGRAM SAQ Z-PATTERN RUN DAN Z-PATTERN CUST

MINGGU 1

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan z-pattern run dan z-pattern cust	2 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan z-pattern run dan z-pattern cust	2 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Latihan z-pattern run dan z-pattern cust	2 menit	1	2 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				

MINGGU 2

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	6 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	6 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	6 menit	2	5 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				

MINGGU 3

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				

MINGGU 4

Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Senin	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	3	10 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	10 menit	3	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	3	10 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	10 menit	3	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				
Hari	Karakteristik Latihan	Bentuk Latihan	REP	SET	REST
Jumat	Pemanasan	Statis/Dinamis	1x8	1	-
		Jogging	5	3	10 menit
	Inti	Latihan <i>z-pattern run</i> dan <i>z-pattern cust</i>	10 menit	3	7 menit
	Penutup	Colling down			
	Evaluasi				

Lampiran 5. Dokumentasi Lapangan



Pengarahan kepada sampel



Peserta (sampel) melakukan posisi awal latihan *z-pattern run*



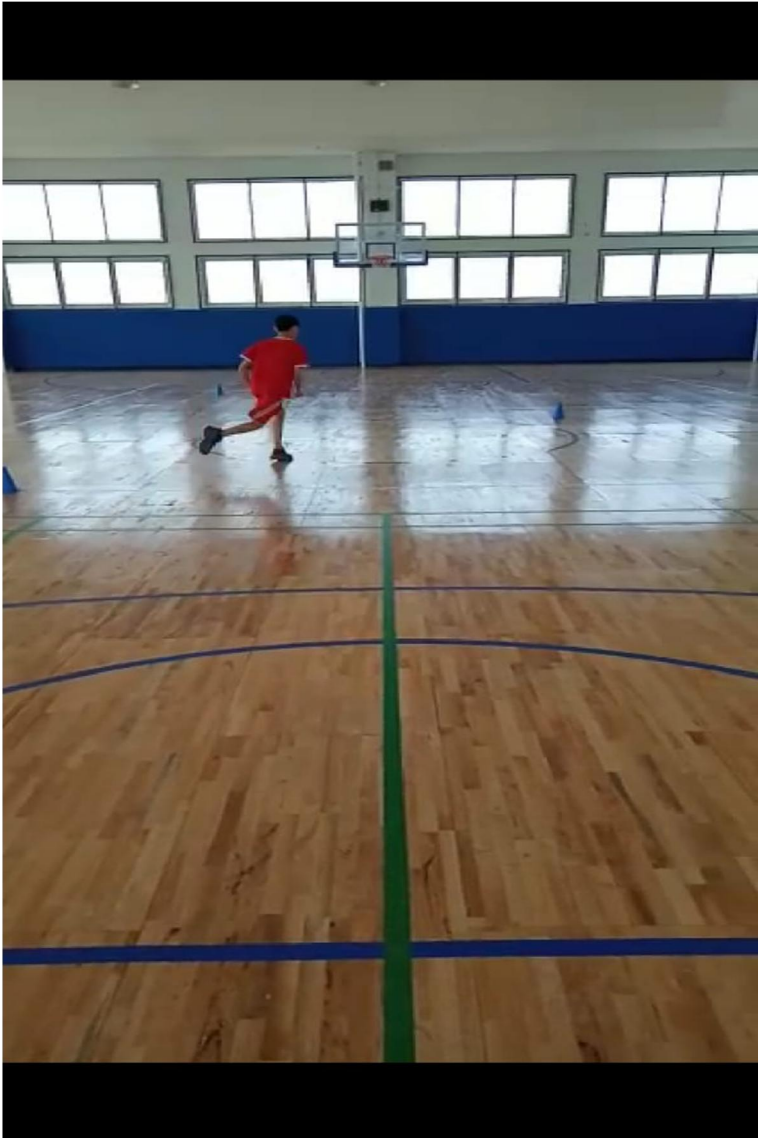
Lanjutan latihan *z-pattern run*



Lanjutan latihan *z-pattern run*



Peserta (sampel) melakukan posisi awal latihan *z-pattern cust*



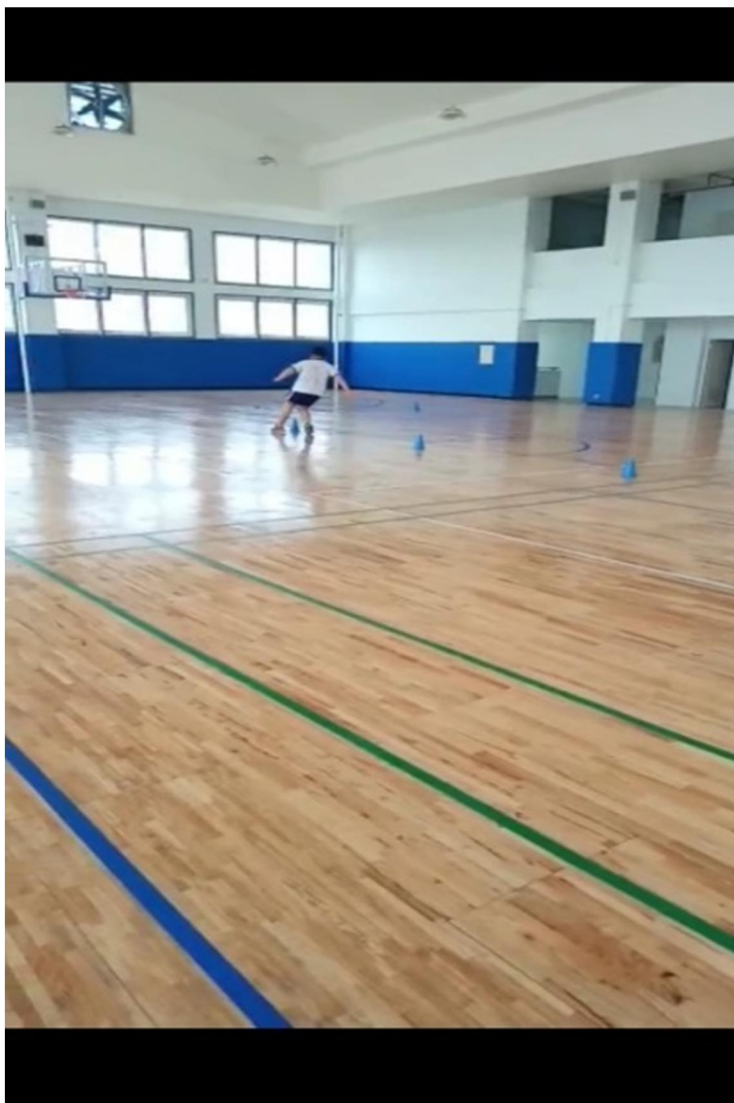
Lanjutan latihan *z-pattern cust*



Lanjutan latihan *z-pattern cust*



Posisi awal sampel melakukan tes kelincahan (*illionis aqility test*)



Lanjutan tes *illionis aqility test*



Lanjutan tes *illionis aqility test*