

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksu. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: UNESA University Press.
- A Sarumpaet, dkk. 1992. *20 Permainan Besar*. Jakarta: Dekdikbud.
- Dinata, M. 2007. *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Dedy Sumiyarsono. 2006. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Pemain Basket*. Yogyakarta: FIK
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Komarudin. 2005. *Dasar Gerak Sepak Bola*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mielke. 2003. *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes: Kelas VI*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementrian Pendidikan Nasional.
- Mochamad Sajoto. 1998. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Debdikbud.
- Rizki, FC. 2015. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Menggiring Bola di Ekstrakurikuler Sepak Bola MTSN 2 Pontianak*. Skripsi. Universitas Tanjung Pura Pontianak.
- Remmy, Muchtar. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Bola*. Jakarta: Dekdikbud Dirjendikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sukadiyanto. 2005. *Mengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soedjono. 1985. *Taktik Dan Kerjasama*. Yogyakarta: PT Blai Pustaka.
- Soekatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Toto Subroto, dkk. 2008. *Teori Bermain*. Bandung: PJKR FPOK UPL.

Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I, Jl. Ngagel Dahli III-III/37 Telp. (031) 5951127, 5941097 Fax. (031) 5962804 Surabaya 60234
Kampus II, Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ikhwan Aji Putra
NIM : 165900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan lari *Zig-zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan sepak bola di SSB Arebo U12
Penguji I : Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT
Penguji II : Ismawandi B P Drs., M.Pd, AIFO

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar belakang		
2	Tata tulis		
3	BAB III Populasi sampel		
4			
5			
dst.			

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

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd, AIFO-FIT
NIDN:0712067403

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

Lampiran 2 Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : JLN. Gajel Dadi III, B/37, Telp. (031) 5053127, 5041097, Fax: (031) 5662804 Surabaya. 60245
 Kampus II: Jl. Dukuh Memanggal XII, Telp. (031) 8281183 Surabaya. 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

NAMA : 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 Arebo u-12.

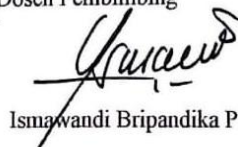
No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan judul skripsi	4/4
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	4/4
3	4 Agustus 2019	Bab I ACC	4/4
4	12 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	4/4
5	27 Agustus 2019	Bab II ACC	4/4
6	1 September 2019	Bab III (Revisi)	4/4
7	5 September 2019	Bab III ACC	4/4
8	08 Januari 2020	Bab IV (Revisi)	4/4
9	10 Januari 2020	Bab IV ACC	4/4
10	14 Januari 2020	Bab V (Revisi)	4/4
11	16 Januari 2020	Bab V ACC	4/4

Selesai bimbingan skripsi tanggal : 16 Januari 2020

Mengetahui
 Dekan FKIP,


 Dr. Supriyanto, S.Pd., M.Si.,
 NIP. 196804031992031003

Dosen Pembimbing



Isma wandi Bripandika P, Drs., M.Pd. AIFO

NPP.0605442/DY

Lampiran 3 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) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://pan.unipabstv.ac.id>

Universitas

Nomor : 668/Ak.2/FKIP/XI/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian


05 November 2019

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah Sepak Bola (SSB) Arebo U-12 Krian
di Sidoarjo

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 Sekolah Sepak Bola (SSB) Arebo U-12 Krian Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Muhammad Ikhwan Aji Putra
NIM : 165900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola di SSB Arebo U-12
Waktu penelitian : 6 November 2019 s/d 06 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian



SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) AREBO FC

Jl. Manunggal Jati Keboharan, Krian, Sidoarjo, Jawa Timur

Telp. 089676226094

Sidoarjo, 24 Desember 2019

Nomor : 093/A.FC/2019
Lampiran : -
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.
Bapak/Ibu Dosen
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Di Surabaya

Assalamualaikum Wr. Wb.

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, nomor 668/Ak.2/FKIP/2019 hal izin mengadakan Penelitian, maka selaku SSB AREBO FC menyatakan nama mahasiswa di bawah ini :

Nama : Muhammad Ikhwani Aji Putra
NIM : 165900117
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Benar telah mengadakan penelitian di SSB AREBO FC Kelompok Usia-12 pada tanggal 22 Desember 2019 guna melengkapi data penyusunan Skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola di SSB AREBO U-12".

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Sidoarjo, 24 Desember 2019



Lampiran 5 Hasil Pre-Test dan Post-Test

Data *Pre-test* Menggiring Bola SSB Arebo U-12

No.	Nama	<i>Pre-Test</i>
1	AM	9,08 detik
2	AD	10,78 detik
3	BG	9,35 detik
4	BY	10,95 detik
5	AD	10,59 detik
6	RB	9,51 detik
7	RR	11,15 detik
8	FS	10,45 detik
9	AM	10,52 detik
10	LA	11,35 detik
11	SH	8,51 detik
12	AH	9,52 detik
13	LK	12,51 detik
14	PK	10,71 detik
15	DG	10,62 detik
16	WH	9,31 detik
17	RS	9,72 detik
18	AS	13,11 detik
19	AB	12,25 detik
20	SE	8,52 detik

Data *Post-Test* Menggiring Bola SSB Arebo U-12

No.	Nama	<i>Post-Test</i>
1	AM	8,75 detik
2	AD	9,25 detik
3	BG	8,58 detik
4	BY	9,35 detik
5	AD	10,43 detik
6	RB	8,38 detik
7	RR	10,34 detik
8	FS	9,47 detik
9	AM	9,55 detik
10	LA	10,13 detik
11	SH	7,32 detik
12	AH	8,35 detik
13	LK	9,23 detik
14	PK	9,58 detik
15	DG	9,71 detik
16	WH	9,08 detik
17	RS	9,12 detik
18	AS	10,21 detik
19	AB	11,35 detik
20	SE	7,29 detik

Lampiran 6 Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
posttestkontrol	10	17.00	28.00	22.9000	4.17532	17.433
posttesteksperimen	10	15.00	26.00	20.2000	3.99444	15.956
Valid N (listwise)	10					

Lampiran 7 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretest	Postest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	9.9500	8.9000
	Std. Deviation	1.31689	1.02084
Most Extreme Differences	Absolute	.235	.239
	Positive	.235	.211
	Negative	-.135	-.239
Kolmogorov-Smirnov Z		1.050	1.069
Asymp. Sig. (2-tailed)		.220	.203
a. Test distribution is Normal.			

Lampiran 8 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Hasil

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
6.410	1	18	.870

Lampiran 9 Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair	Pretest	9.9500	20	1.31689	.29447
1	Posttest	8.9000	20	1.02084	.22827

Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 Foto Bersama Pemain SSB AREBO U-12



Gambar 2 Breafing Sebelum Melakukan
Kegiatan Penelitian



Gambar 3 Alat Penelitian



Gambar 4 Kegiatan Penelitian

Lampiran Nilai Tabel t

α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

PROGRAM LATIHAN

Minggu Ke-1

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Senin	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5menit	
			Senam dinamis	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Rendah	Menggiring bola dengan <i>zig-zag</i> atau angka 8	10menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	10menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Rendah	Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter	10menit	
			Menggiring bola dengan speed lurus	10menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5 menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Jum'at	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Joging keliling lapangan	5menit	
			Senam dinamis	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Rendah	Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter	10menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	10menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5 menit	

Minggu Ke-2

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Senin	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Samba	5menit	
			Senam dinamis	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15 meter	20menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	10menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	10menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Jumat	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging keliling lapangan	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>dribble zig-zag</i> 15meter	20menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	20menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Minggu Ke-3

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Senin	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Jogging kelilig lapangan	5menit	
			Senam dinamis	25menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Tinggi	Latihan <i>speed ladder drill</i>	25menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	25menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
	<i>Agility</i> /reaksi	Tinggi	Latihan <i>speed ladder drill</i>	25menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	25menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5 menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Jumat	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
	<i>Agilty</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	25menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	25menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Minggu Ke-4

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Senin	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agilty</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>speed ladder drill</i>	20menit	
			Menggiring bola <i>zig-zag</i>	20menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Rabu	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>speed leadder drill</i>	20menit	
			Menggiring bola zig-zag	20menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	

Hari	Karakter Latihan	Ritme	Bentuk Latihan	Rep	Rest
Jum'at	Pemanasan	Rendah	Senam statis	1x10 menit	
			Senam dinamis	5menit	
			4-2	10menit	2menit
	<i>Agility</i> /reaksi	Sedang	Latihan <i>speed leadder drill</i>	20menit	
			Menggiring bola zig-zag	20menit	2menit
	Pendinginan	Rendah	Peregangan	5menit	