

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Rochmat Dwi Setiawan

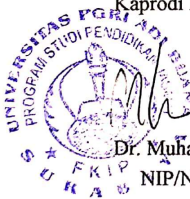
NIM 165900123

Judul Skripsi :Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap
Kelincuhan *Mendrible* Bola Pada Etrakulikuler
Sepak Bola Di SMPN 1 Sukodono

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Mengetahui:
Kaprodi Pendidikan Jasmani,

Surabaya, 14 Januari 2020
Pembimbing,



Dr. Muhammad Muhyi, M.Pd.
NIP/NPP.1002560/DYP

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



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Nggepet 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.umipusbw.ac.id/>

Unipa Surabaya



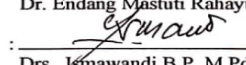
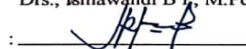
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Rochmat Dwi Setiawan
NIM : 165900123
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap
Kelincahan Mendribble Bola Pada Ekstra
Kurikuler Sepak Bola di SMP N 1
Sukodono

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI AdiBuana Surabaya.

Pada hari : Kamis
Tanggal : 30 JANUARI
Tahun : 2020

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua :  M.Si.
2. Sekretaris :  Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota :  Drs., Ismawandi B P, M.Pd.,AIFO
4. Anggota :  Dr. Suharti, M.Si.,M.Pd.,AIFO-FIT

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Rochmat Dwi Setiawan
NIM : 165900123
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan lihat tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil 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, 6 Januari 2020
Yang membuat pernyataan.



Rochmat Dwi Setiawan

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk :

Kedua orang tuaku yang tercinta, bu, yah terimakasih telah memberikan perhatian dan kasih sayang dengan tulus serta sabar selalu memberikan dukungan, semangat dan do'a sehingga aku bisa seperti sekarang ini. Terimakasih telah memberikan segala yang aku butuhkan mulai dari 0 sampai sekarang ini. Semoga Ayah dan Ibu selalu diberikan kesehatan lahir dan batin dan umur yang panjang agar bisa melihat aku sukses dan berhasil dalam menggapai kesuksesan dimasa yang akan datang.

MOTTO

Menyerah adalah cara terhina, berjuang dan mendapatkan kegagalan adalah cara mulia untuk mendapatkan suatu cambuk bagi kita untuk mendapatkan kesuksesan.

(Rochmat Dwi Setiawan)

KATA PENGANTAR

Peneliti mengucapkan puji syukur atas rahmat, taufiq, dan hidayah Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan Mendribble Bola Pada Ekstrakurikuler Sepak bola Di SMP Negeri 1 Sukodono..”** Skripsi ini disusun dalam rangka menyelesaikan studi untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan, Universitas PGRI Adibuana Surabaya. Atas bimbingannya dan bantuan dari beberapa pihak, sehingga dapat terselesaikannya skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati terimakasih kepada:

1. Dr. Marianus Subandowo, M.S selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S.H.,M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Dr. Muhammad Muhyi F, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Ismawandi BP, M.Pd.,AIFO selaku dosen pembimbing yang senantiasa selalu memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah membantu terselesainya skripsi ini.

Semoga bantuan yang diberikan mendapatkan balasan dari Allah SWT.

Peneliti,

(Rochmat Dwi Setiawan)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
PERSEMBAHAN/MOTO.....	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	3
C. Rumusan Masalah	3
D. Tujuan Penelitian	4
E. Manfaat Penelitian	4

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Dasar Teori.....	5
1. Hakikat sepak bola.....	5
2. Teknik Dasar sepak bola.....	5
3. Cara mendribble bola.....	14
B. Tinjauan Penelitian yang Relevan.....	17
C. Kerangka Konseptual.....	18
D. Hipotesis.....	19

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	20
B. Populasi dan Sampel Penelitian	20
C. Variabel Penelitian	21
1. Identifikasi Variabel.....	21
2. Definisi Operasional Variabel.....	22
D. Instrumen Penelitian	22

E. Teknik Pengumpulan Data.....	23
F. Teknik Analisis Data.....	24

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	27
B. Pembahasan.....	34

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	35
B. Saran.....	35

DAFTAR PUSTAKA.....	36
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	38
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1 Data Hasil Tes kecepatan mendribble bola	28
4.2 Data Hasil Tes mendribble bola (<i>Pretest</i>).....	29
4.3 Data Hasil Tes mendribble bola (<i>Posttest</i>)	30
4.4 Data Nilai Rata-rata kelincahan	31
4.5 Data Uji Normalitas <i>Pretest</i> Analisis SPSS	31
4.6 Data Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Analisis SPSS	32
4.7 Data <i>Paired Samples Statistics</i>	32
4.8 Data <i>Paired Samples Test</i>	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gambar bola	11
2.2 Gambar lapangan	12
2.3 Gambar Bentuk dan Ukuran Lapangan sepak bola	13
2.4 Gambar kun	14
2.5 Gambar pelaksanaan lari zig zag	15
2.6 Gambar Kerangka Konseptual	18
3.1 Gambar Desain Penelitian	20
3.2 Gambar Lapangan <i>Clear Test</i>	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Lembar Format Revisi Skripsi	39
Lampiran 2 Lembar Berita Acara Bimbingan Skripsi	40
Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian ke SMP Negeri 1 sukodono	41
Lampiran 4 Surat Pernyataan SMP Negeri 1 sukodono	42
Lampiran 5 Hasil <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest mendribel bola</i>	43
Lampiran 6 Hasil Data Output Uji SPSS 16.0.....	45
Lampiran 7 Hasil Program Latihan	47
Lampiran 8 Hasil Dokumentasi Penelitian	50