

**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN
CLUB FUTSAL KFC ACADEMY SURABAYA**

SKRIPSI



**BERNARDUS DHAMAR L. S.
NIM : 175900066**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2020**

**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN CLUB
FUTSAL KFC ACADEMY SURABAYA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Jasmani

**BERNARDUS DHAMAR L. S.
NIM : 175900066**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2021**

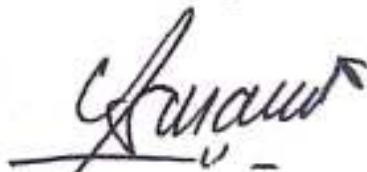
HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Bernardus Dhamar L.S.
NIM 175900066
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap
Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain
Club Futsal Kfc Academy Surabaya

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Surabaya, 5 Februari 2021

Pembimbing



Drs. Ismawandi B. P., M.Pd., AIFO
NIDN. 0713036802

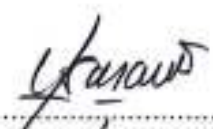




Mengetahui
Kepala Program Studi Penjas
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0724097301

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Bernardus Dhamar LS dengan judul Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Club Futsal Kfc Academy Surabaya telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 11 Februari 2021.

Dewan Penguji

- | | | |
|------------------------------------|---------|---|
| 1. Drs. Ismawandi BP., MPd | Ketua |  |
| 2. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd | Anggota |  |
| 3. Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd | Anggota |  |

Mengesahkan
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Mengetahui
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd

Puji syukur kehadiran TUHAN YANG MAHA ESA yang telah melimpahkan rahmat kepada kita, sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir (skripsi) dengan tepat waktu, judul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Pemain Club Futsal Kfc Academy Surabaya”. Maksud penulis menyusun skripsi ini adalah untuk menyelesaikan tugas-tugas memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan program studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini tidak mungkin selesai tanpa doa dan dukungan dari berbagai pihak yang membantu, dengan kerendahan hati penulis sampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

Atas seluruh masukan, arahan dan juga dukungan dari seluruh pihak yang sudah membantu dalam penulisan skripsi ini. Penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan tepat pada waktunya. Oleh karena itu, di kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak *Dr. Marianus Subandowo, M.S. Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.*
2. *Bapak Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes. Dekan FpeP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.*
3. Bapak Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Bapak Drs. Ismawandi B. P., M.Pd., AIFO. Selaku dosen pembimbing yang sudah mengajar dan mengarahkan saya untuk bisa menulis skripsi ini dengan baik.
5. Bapak/Ibu Dosen yang telah memberikan bimbingan dan perkuliahan selama penulis menjadi mahasiswa Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
6. Teman-teman club KFC ACADEMY FUTSAL SURABAYA.
7. Orang tua saya dan seluruh keluarga saya tercinta yang sudah memberikan dukungan baik dukungan moril maupun materil kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

8. Rekan – rekan Penjas Universitas PGRI Adi Buana Surabaya angkatan 2017 yang sudah bersama melewati masa – masa belajar yang penuh cerita.
9. Rekan – rekan di group “MENDING RAKIT PC” yang juga tetap memberi semangat meski sama – sama sedang berjuang mengerjakan skripsi.

Semoga TUHAN YANG MAHA ESA melimpahkan rahmat-Nya serta memberikan balasan yang setimpal dengan jasa dan budi baik mereka. Penulis sadari masih banyak kesalahan dalam penulisan skripsi ini. Maka dari itu, dengan segala kerendahan hati yang saya miliki, saya menerima segala saran dan kritik yang bersifat membangun.

Semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan juga bagi pembaca pada umumnya.

Surabaya, 4 Februari 2021

Penulis

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bernardus Dhamar L. S.
NIM : 175900066
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang ditulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai 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, 5 Februari
Yang membuat pernyataan,



Bernardus Dhamar L. S.

Daftar Isi

Halaman Judul	i
Halaman Persetujuan	ii
Halaman Pengesahan	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan	iv
Abstrak	v
Halaman Motto	vi
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar	xi
Daftar Lampiran	xii
BAB I Pendahuluan	1
A. Latar Belakang Masalah	Error! Bookmark not defined.
B. Batasan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
D. Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
E. Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II Landasan Teori	4
A. Dasar Teori	Error! Bookmark not defined.
1. Hakikat permainan futsal...	Error! Bookmark not defined.
2. Peraturan permainan	Error! Bookmark not defined.
3. Teknik Dasar Futsal.....	Error! Bookmark not defined.
4. Hakikat <i>Zig-Zag</i>	Error! Bookmark not defined.
5. Hakikat Kelincahan	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan Penelitian Yang Relevan	Error! Bookmark not defined.
C. Kerangka Konseptual	Error! Bookmark not defined.
D. Hipotesis	Error! Bookmark not defined.
BAB III	21
A. Desain Penelitian	21
B. Populasi Dan Sampel Penelitian.....	22
C. Variabel Penelitian	23
D. Instrumen Penelitian	23
E. Teknik Pengumpulan Data	25
F. Teknik Analisis Data	26

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Kelincahan	23
4.1 Data Hasil <i>pre-test</i> kelincahan menggiring bola	28
4.2 Data Hasil <i>post-test</i> kelincahan menggiring bola	30
4.3 Data Hasil <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> Kelincahan Menggiring Bola.....	31
4.4 Hasil Uji Normalitas Keterampilan Menggiring Bola.....	32
4.5 Hasil Uji homo genitas keterampilan menggiring bola	33
4.6 Hasil Uji SPSS <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i> keterampilan menggiring bola.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Bentuk lapangan futsal	7
2.2 <i>Passing</i> kaki bagian dalam	13
2.3 <i>Passing</i> kura-kura kaki	14
2.4 Kontrol bola menggunakan telapak kaki	15
2.5 Menggiring Bola.....	15
3.1 Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola	24
3.2 Lari Zig-zag.....	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Menggiring Bola	43
Lampiran 2 Deskriptif Statistik	44
Lampiran 3 Uji Normalitas.....	44
Lampiran 4 Uji Homogenitas	45
Lampiran 5 Uji Hipotesis	45
Lampiran 6 Nilai T tabel	46
Lampiran 7 Foto penelitian	47
Lampiran 8 Foto Alat Penelitian	49
Lampiran 9 Program Latihan.....	50