

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, T.O., & Half, G. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*, 5th edition. Iowa: Kendall/Hunt.
- Charlim, 2011. *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi satu delapan
- Hanafi. M, Rangga. B. P, Margisal. U.T. 2019. *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Lhaksana, Justinus. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- M, Sajoto. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sukadianto dan Dangsina Muluk.2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sugiyono, 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta : Bandung.
- <http://caturdewantoro.blogspot.com/2009/12/pengertian-futsal.html>
diakses pada pukul 19:00, hari rabu tanggal 10/11/2020

<http://harishfirdaus.blogspot.com/hakekat-futsal.html>, (diakses pada pukul 09:00, hari rabu tanggal 10/11/2020

[https://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-paraahl.html](https://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-paraah.html) diakses di akses pukul 19.00, tanggal 10/11/2020.

<http://terasolahraga.com/tes-kelincahan-dengan-arrowhead-agility-drill>, diakses pukul 19:00, tanggal 10/11/2020.



Lampiran 1. Foto bersama ekstrakurikuler MTs. Darussalam Kebogoyang Kecamatan Jabon Sidoarjo



*Lampiran 2. Gambar Tes Arrow Head MTs. Darussalam
Keboguyang Kecamatan Jabon Sidoarjo*





Lampiran 3. Data Hasil Tes Kelincahan Arrow Head

No.	Nama Responden	Hasil Tes <i>Arrow Head</i> (detik) Pre test dan post test		Hasil Tes <i>Arrow Head</i> (detik) pre test dan Post test	
		Kanan	Kanan	Kiri	Kiri
1	Andika Setyo Purnomo	44	41	45	40
2	Akh. Ikhtiar Wibowo	32	34	34	35
3	Ahmad Muhajir Wahid	39	37	39	37

4	Aizzatul Nazula	38	37	38	37
5	Ahmad Nur Diansyah	34	35	34	35
6	Amin Wahyono	34	35	34	35
7	Diana Kamila	32	42	31	43
8	Dini Fathur R	37	45	37	45
9	Eva Yuliana	33	42	33	42
10	Fadia Nur Ardini	35	32	35	32
11	Fia Himmatul A.	35	34	35	34
12	Hari Bawono	40	38	40	38
13	Haning Firdausi	35	43	35	43
14	Irawan S	43	46	43	46
15	Imam Suyuti	41	52	41	52
16	Ira Dwi Yuniarti	43	45	43	45
17	Ismatul Zuhriah	32	45	33	46
18	Jihan Rosyadah P.	37	42	38	40
19	M. Masrur As Surur	39	40	39	40
20	Mariska Surya	41	38	40	39
21	Najwa Safirah	40	39	40	39
22	Nisa Alfi Syahrin	37	35	37	35
23	Okta Gilang	36	38	35	39
24	Putri Uswatun	32	31	33	32
25	Ratna Rahmawati	31	36	32	36
26	Rizki Ifatul J.	37	34	37	34
27	Royhan Azkia	33	35	34	36
28	Siti Nur Halisah	31	35	32	35
29	Warda Izatus S	35	33	32	33
30	Yusril Isa	31	32	32	33

Lampiran 4. Hasil uji statistik

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre test kanan	30	31, 00	44, 00	36, 2333	3, 88350
Post test kanan	30	31, 00	52, 00	38, 3667	5, 03425
Pre test kiri	30	31, 00	45, 00	36, 3667	3, 77362
Post test kiri	30	32, 00	52, 00	38, 5333	4, 92519
Valid N (list wise)	30				

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig
Pos_Tes_Kanan	,175	30	,020	,937	30	,078
Pos_test_Kiri	,130	30	,200	,931	30	,052
Pre_tes_kanan	,125	30	,200	,942	30	,100
Pre_test_Kiri	,148	30	,091	,941	30	,096

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pos_Tes_Kanan	,364	1	28	,551
Pos_test_Kiri	,001	1	28	,937
Pre_tes_kanan	,018	1	28	,894
Pre_test_Kiri	,045	1	28	,834

		Paired Differences					
	Std. Deviation	Std. Error Mean					Sig. (2-tailed)
Mean						Df	
					tt		
			Lower				
				Upper			
Pre_tes_kanan -							
Pre_test_Kiri							
	4,59935	,83972	3,85076	,41591	2,541	29	,017
	2,13333		76	1			
Pos_Tes_Kanan -							
Pos_test_Kiri							
	4,66153	,85108	3,90731	,42602	2,54	29	,016
	2,16667		31	6			



BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Misbakhun Surur
NPM : 175900130
Materi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Arrow Head* terhadap peningkatan kelincuhan pemain futsal di MTs. Darussalam Keboguyang Jabon Sidoarjo

Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing	
		I	II
27-10-2020	Pengarahan		HP
29-10-2020	Pengarahan daring		HP
09-11-2020	Pengajuan Judul		HP
13-11-2020	Konsultasi Bab I, II, dan III		HP
20-11-2020	Konsultasi Ke Pembimbing I		HP
24-11-2020	Revisi Bab I, II, dan III		HP
11-12-2020	Pengarahan Bab IV dan V		HP
15-12-2020	Pengajuan Bab IV dan V		HP
17-02-2021	Revisi Bab IV dan V		HP
19-02-2021	ACC Skripsi		HP

Mengetahui,

Pembimbing I

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701

Pembimbing II

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0717044703

Mengetahui,
Ketua Proesess Studi Pendidikan Jasmani



Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
PENDIDIKAN JASMANI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I - Jl. Pongor Gadai No. 8377 Telp. (031) 8655421, 7041107 Fax. (031) 862004 Surabaya 60131
Kampus II - Jl. Dekah Menanggal No. 21 Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60231

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Misbakhus Surur
NIM : 175900130
Program studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 19 Februari 2021
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *Arrow Head* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal di MTs. Darussalam Keboguyang Jabon Sidoarjo
Penguji I : Dr. Sumardi, M. Kes
Penguji II : Moch Hanafi, S.Pd., M.Pd.
Penguji III : Dr. Suharti, M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan Sesuai Buku pedoman			
2	Simpulan Sesuai Dengan Rumusan Masalah			
3	Sesuai dengan Daftar Pustaka Dengan Isi Skripsi			

Batas Waktu Revisi Skripsi : 1 (Satu) Minggu Terhitung Dari Waktu Ujian Skripsi

Dosen Penguji I

Dr. Sumardi, M. Kes
NIDN. 0723035701

Dosen Penguji II

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



Mengetahui,
Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani

Moch Suryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301