

DAFTAR PUSTAKA

Agus Salim.(2008). Buku Pintar Sepak Bola. Bandung: Nuansa.

Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PTRineka Cipta.

Ask29.blogspot.co.id/2011/09/cara-menendang-bola-dengan-baik-dan.html?m=1. Di akses pada 28 januari 2016.

Brought, L. et al. (1943). Tes Langkah : Sebuah metode sederhana untuk mengukur kebugaran fisik untuk kerja otot pada pria muda triwulan penelitian, 14, hlm. 31-35.

C.Kaligis,O dan Associates. 2007. *Hukum & Sepak Bola*. Jakarta: O.C.Kaligis danAssociates.

Cholid. (2004). Perbandingan Pengaruh Mengajar Gaya Komando dan Gaya Pelatihan serta faktor kenestetik terhadap hasil belajar keterampilan teknik dasar sepak bola, Tesis Magister Pendidikan. Unesa : Surabaya.

Dinarwidyaningrum.blogspot.co.id/2012/11/sepak-bola-kelas-5-sem-2.html?m=1. Di akses pukul 16.15 tanggal 28 Desember 2016 WIB.

Hadi,Sutrisno.2000.*Statistik jilid 2*.Yogyakarta:Penerbit ANDI.
<http://galeria.colorir.com/desportos/futebol/bola-de-futebol-ii-pintadoporwendy512075.html>. di unduh pukul 12 Desember 2015

http://id.m.wikipedia.org/wiki/Sepak_Bola. Di akses pada tanggal 12 Desember 2016

http://id.wikipedia.org/wiki/Sepak_bola. Di akses pada tanggal 12 januari 2016

<http://junaidichaniago.wordpress.com>. Di akses pada 12 januari 2016.

<https://www.google.co.id/search?biw=320&bih=496&noj=1&q=latian+harvard+step+tes&spell=1&sa=X&ei=22CiVaKiBsfluASm1>

- [YGYBw&ved=0CBYQvwUoAA](#). Di akses pada tanggal 12 januari 2016.
- Infosahabat.com/teknik-menyundul-bola/. Di akses pukul 16.00 tgl 28 januari 2016 WIB.
- Ismaryati. 2008. ***Tes & Pengukuran Olahraga***. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Luxbacher, Joshep A. Tanpa tahun.*SepakBola*.Terjemahan Augusta. 1998. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- m.kompasiana.com/yasjudan/tehnik-dasar-sepak-bola55d993b28b0bdab6d18f29c. Di akses pukul 16.00 tgl 28 januari 2016 WIB.
- Mutohir,Toho Cholik.Dkk.2011.*Berkarakter Dengan Berolahraga Berolahraga Dengan Berkarakter*.Surabaya:Penerbit SPORT MEDIA.
- Nurhasan dan Hasanudin. 2007. ***Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan***. Bandung:Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.
- Robin Gilyadi, di Universitas PGRI Palembang tahun 2012 yang berjudul “hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tendangan ke arah gawang pada permainan sepak bola di SMP Negeri 8 Pagar Alam.
- Rohim, Abdul. 2008. ***Bermain Sepak Bola***. Semarang: C.V. Aneka Ilmu.
- Subroto, Toto dkk. 2010. ***Permainan Besar (bola voli dan sepak bola)***. Jakarta:
- Sugiono. 2012. ***Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif danR&D)***. Bandung: Alfabeta.Universitas Terbuka.

www.penasains.com/2014/08/teknik-menendang-bola-dengan-kaki.html?m=1. Di akses pada tanggal 28 januari 2016 pukul 16.00.

www.sanusihasiswa.com/2012/03/harvard-step-test-tes-ini-adalah.html?m=1. Di akses pada tanggal 28 januari 2016.



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngurah Rai, H.D. 37, Telp. (031) 5671111 - 5671100 Fax. (031) 5670000 Surabaya 60134
Kampus II : Jl. Dekah Menanggal XII Telp. (031) 4751100 - 4751102 Fax. (031) 4751100 Surabaya 60134

Nomor : 323-Ak.1.FPP.1.2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala Kema
SSB WBC FC
Kedung Wenokerto Prambon
di Prambon

Dengan hormat,

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 Kema SSB WBC FC berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Moh Nur fitroh Zein
NIM : 1759000065
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Terhadap Ketepatan Melakukan Shooting Ke Arah Gawang Dalam Permainan Sepak Bola Pada Anak Didik SSB WBC FC

Demiikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih

Surabaya, 18 Januari 2021




Dr. Septi Rentika Hadi, M.Kes
196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

LAMPIRAN 1

1. Instrumen Penelitian

Yang dibicarakan di dalam sub bab ini adalah langkah ketujuh dalam pola prosedur meneliti, yaitu menentukan dan menyusun instrument (Arikunto,2010:192).

Sesuai dengan penjelasan di atas maka peneliti akan melakukan penelitian dengan metode tes dalam mengumpulkan data. Dengan instrument sebagai berikut: “Melakukan test menendang bola (shooting) ke sasaran yang telah di beri X di gawang dengan 3 kali tembakan, dengan jarak 16.5 m.

Tabel Progam Latihan

Minggu 1

Hari	Jenis Latihan	Intensitas	Set	Istirahat
Senin	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x Putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (Selesai)	Tinggi	1	40 Detik
Rabu	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x Putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (Selesai)	Sedang	3	40 Detik
Jumat	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Rendah	4	40 Detik

Minggu 2

Hari	Jenis Latian	Repetisi	Set	Istirahat
Senin	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Tinggi	2	40 Detik
Rabu	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Sedang	3	40 Detik
Jumat	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Rendah	4	40 Detik

Minggu Ke 3

Hari	Jenis Latian	Repetisi	Set	Istirahat
Senin	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Tinggi	2	40 Detik
Rabu	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Sedang	3	40 Detik
Jumat	Doa <i>Stretching</i>			

	Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Rendah	4	40 Detik
--	---	--------	---	-------------

Minggu Ke 4

Hari	Jenis Latian	Repetisi	Set	Istirahat
Senin	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Tinggi	2	40 Detik
Rabu	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Sedang	3	40 Detik
Jumat	Doa <i>Stretching</i> Lari 3x putaran Latian <i>Naik turun bangku</i> Doa (selesai)	Rendah	4	40 Detik

DOKUMENTASI



Gambar Pengarahan Post Test



Gambar Tes Shooting Pre Test



Gambar Perlakuan Latihan Naik Turun Bangku



Gambar Test Shooting Post Test