

DAFTAR PUSTAKA

- Asep Sumpena. (2011). “Efektivitas Tendangan Penalti 6 Meter Antara Punggung Kaki, Kaki Bagian Dalam Dan Ujung Kaki Pada Permainan Futsal Putra”. Skripsi. Diakses dari [www.repository.upi.edu](http://www.repository.upi.edu/view.php?no) pada tanggal 6 Agustus 2019.
- Brittenham, Greg. (2010) *Conditioning for Basketball*. University of Virginia. Human Kinetics.
- Hakim Ibnu (2013). “Kekuatan Otot Tungkai” diunduh dari <http://hkmibnu.blogspot.com/2013/12/kekuatan-otot-tungkai.html>, pada tanggal 6 Agustus 2019
- Halim, (2004), Latihan plyometrics. Surakarta : Program PascaSarjana UMS
- Harsono, (2001), Latihan kondisi fisik. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- <https://www.alodokter.com/perut-terlihat-kencang-berkat-manfaat-sit-up> diakses pada tanggal 7 Agustus 2019
- <https://www.alodokter.com/latihan-otot-perut-rahasia-perut-ramping> diakses pada tanggal 7 Agustus 2019
- Justinus Laksanan (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Mochamad Sajoto. (2004). Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga. DEPDIBUD. Jakarta.
- Muhajir (2005). Peran Gizi Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga. Jakarta: Salemba Medika.

- Mulyono Biyakto Atmojo (2007). Tes dan Pengukuran Penjas /Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan. (2000) Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga. FPOK UPI
- Pecintahockey. (2012). Tes dan Pengukuran Olahraga, edisi 06 diakses dari <http://pecintahockey.blogspot.com/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html> diakses pada tanggal 8 Agustus 2019
- RoeslanHatta (2006). Peraturan Permainan Futsal. Jakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Suharno H.P (2010) Ilmu Kepelatihan Olahraga. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga.
- Sutrisno Hadi (2017). Statistika. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitati, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitati, dan R&D. Bandung : Alfabeta.
- Wahdjosumidjo.(2002). “Ketrampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010”. Skripsi
- Yosan Pradika (2013). “Efektivitas Tendangan Penalti Menggunakan Punggung dan Ujung Kaki Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMAN 1 Pengasih KulonProgo.” Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.



MADRASAH TSANAWIYAH
"BI'RUL ULUM"
GEMURUNG GEDANGAN SIDOARJO

Jl. KH. Sulaiman No. 39 Tlp. (031) 8912145 Gemurung Gedangan 61254

SURAT KETERANGAN
No. 128/MTs-BU/I/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Tsanawiyah Bi'ru'ul Ulum Gemurung
- Gedangan - Sidoarjo menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Dery Nanda S
NIM : 165900054
Program Study : Pendidikan Jasmani
Asal Universitas : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Telah melaksanakan penelitian dengan judul :

"hubungan kekuatan otot tungkai dan otot perut terhadap akurasi shooting"

Demikian, surat keterangan ini kami buat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 07 Januari 2020

Kepala Sekolah



H. TAMJIS
H. TAMJIS, M.Pd.I



**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://kin.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 604/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

28 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala MTs Birul Ulum
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 MTs Birul Ulum Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Dery Nanda Syahputra
NIM : 165900054
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai dan Otot Perut terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Birul Ulum Gemurung Kecamatan Gedangan Kabupaten: Sidoarjo
Waktu penelitian : 30 Oktober 2019 s/d 30 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Drs. Subarko, S.H., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

LAMPIRAN 2



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus II, Janggelwadi 60137 Telp: (031) 8053337, 8043307 Fax: (031) 8053004 Surabaya 60134
 Kampus II, DataranKroncong 60131 Telp: (031) 8051181, 8061181, 8081181 Surabaya 60131
<http://www.upgrisab.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dery Nanda Syahputra
 NIM : 165900054
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi *Shooting* Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Birul Ulum Gemuruh.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	30-07-2019	Pengarahan	8
2	06-08-2019	Ajukan judul	8
3	09-09-2019	Revisi bab I	8
4	15-09-2019	Revisi bab I	8
5	19-09-2019	Revisi bab II	8
6	22-10-2019	Revisi bab II	8
7	23-11-2019	Revisi bab III	8
8	25-12-2019	Revisi bab I, II, III	8
9	27-12-2019	Revisi bab II, III	8
10	13-01-2020	ACC dijilid	8

Selesai bimbingan skripsi tanggal Surabaya, 13 Januari 2020

Mengetahui
 Dekan FKIP,

Mengetahui
 Dosen Pembimbing,

Dr. Sumardi, S.H., M.Si.
 NIDN 01031992031003

Dr. Sumardi, M.Kes.
 NIDN 0723035701

LAMPIRAN 1



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus II Ngapariksa III-B/3 Telp. (031) 8053137, 8041097 Fax. (031) 8053034 Surabaya 60234
Kampus II Jl. DakwahMuningsari XI Telp. (031) 8021181, 8021182, 8021183 Surabaya 60234
<http://www.upgrisab.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dery Nanda Syahputra
NIM : 165900054
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut Terhadap Akurasi Shooting Pada Ekstrakurikuler Futsal MTs Birul Ulum Gemurung
Penguji I : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Kata pengantar		
2	Latar belakang		
3	Jarak tabel		
4	Hipotesis		
5	Simpulan		
6	Gambar instrumen		

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

Dosen Penguji I

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
NIDN 0717088703

Dosen Penguji II

Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN 0723035701

Lampiran 5 Tabel Hasil Tes Otot Tungkai (*Back and Leg*)

No	Nama	Kekuatan otot Tungkai
1	J.F	190
2	A.P.P	137
3	M.R.T	123
4	A.K	112
5	M.A.S	90
6	M.M.S	85
7	J.A	132
8	S.C	130
9	S.G	110
10	Z.R	82
11	M.A.F	70
12	M.R	110
13	M.E.A	125
14	H.A	220
15	A.T	75
16	K.R.Z	140
17	D.N.S	123
18	K.R	190
19	R.J.S	110
20	Y.A	77

Lampiran 6 Tabel Hasil Tes Kekuatan Otot Perut (*Sit Up*)

No	Nama	Kekuatan Otot Perut
1	J.F	19
2	A.P.P	17
3	M.R.T	18
4	A.K	15
5	M.A.S	15
6	M.M.S	13
7	J.A	12
8	S.C	11
9	S.G	12
10	Z.R	15
11	M.A.F	13
12	M.R	11
13	M.E.A	15
14	H.A	21
15	A.T	17
16	K.R.Z	13
17	D.N.S	12
18	K.R	13
19	R.J.S	11
20	Y.A	15

Lampiran 7 Tabel Hasil Akurasi *Shooting*

No	Nama	Akurasi Shooting			
		1	2	3	Rata-rata
1	J.F	10	10	10	10.0
2	A.P.P	10	10	5	8.3
3	M.R.T	10	10	10	10.0
4	A.K	5	10	5	6.7
5	M.A.S	10	10	10	10.0
6	M.M.S	5	10	15	10.0
7	J.A	10	15	10	11.7
8	S.C	10	10	10	10.0
9	S.G	10	5	10	8.3
10	Z.R	5	10	5	6.7
11	M.A.F	10	10	5	8.3
12	M.R	10	5	10	8.3
13	M.E.A	10	10	10	10.0
14	H.A	10	10	5	8.3
15	A.T	5	5	10	6.7
16	K.R.Z	10	10	5	8.3
17	D.N.S	5	10	10	8.3
18	K.R	10	10	10	10.0
19	R.J.S	10	10	10	10.0
20	Y.A	10	10	10	10.0

Lampiran 8 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Otot Tungkai

		Otot tungkai	Akurasi Shooting
Otot tungkai	Pearson Correlation	1	.601**
	Sig. (2-tailed)		.005
	N	20	20
Akurasi Shooting	Pearson Correlation	.601**	1
	Sig. (2-tailed)	.005	
	N	20	20

Lampiran 9 Tabel Hasil Uji Analisis Korelasi Pada Otot Perut

		Otot perut	Akurasi shooting
Otot perut	Pearson Correlation	1	.611**
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	20	20
Akurasi shooting	Pearson Correlation	.611**	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	20	20

Lampiran 10 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda Pada Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df 1	df 2	Sig. F Change
1	.725 ^a	.525	.469	.99698	.525	9.403	2	17	.002

Lampiran 11 Tabel Hasil Uji Analisis Regresi Linear Berganda Dalam Uji F Pada Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Dan Otot Perut

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	18.692	2	9.346	9.403	.002 ^a
	Residual	16.898	17	.994		
	Total	35.589	19			

Lampiran 12 Dokumentasi



Gambar Tes *Back And Leg*



Gambar Tes *Sit Up*



Gambar Tes Akurasi *Shooting*



Gambar Tes Akurasi *Shooting*