

DAFTAR PUSTAKA

- Aqip, Zainal dan Sujak. 2011. *Panduan dan Aplikasi Pendidikan Karakter*. Bandung: Yrama Widya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*, CV. Tambak Kusuma, Jakarta.
- Kemendikbud, (2014), *Buku Guru Kelas VII Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, Edisi Revisi, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lutan, Rusli. (1986). *Pengelolaan Interaksi belajar mengajar intrakurikuler, kokurikuler dan ekstrakurikuler*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Lutan, Rusli dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Margono, (2010), *Metodologi Penelitian Pendidika*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mielke, Danny (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Muhajir. (2004). *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktek SMA*. Erlanga.
- Nasrudin, Roni. (2010). *Pengaruh Partisipasi Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Motif Berprestasi Siswa SMK N 2 Garut*. Bandung: UPI Bandung.
- Pradana, Akhmad Aji *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*. Universitas Negeri Surabaya. 2010
- Sajoto, Muhammad. (1995). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.

- Sugiyono. (2010). *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta.
- Suharno, HP. (1985). *Ilmu Kepelatihan Yogyakarta*: IKIP Yogyakarta
- Sugiyono, (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2005). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta. Departemen Pendidikan Nasional.
- Soewarno. (2001). *Sepakbola: Gerakan Dasar dan Teknik Dasar*. Yogyakarta: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukatamsi, (1997). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. : Tiga Serangkai*
- Sutrisno Hadi. (1991). *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Universitas Negeri Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Usman, M. Uzar dan Setyowati, Lilis. 1993. *Upaya Optimalisasi kegiatan Belajar Mengajar*. Bandung: Posdakarya.
- Yudhana, Afri Dicky. *Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Putra*. Universitas Negeri Surabaya. Vol 2, 2014 :41-47



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041997 Fax. (031) 5062804 Surabaya 60234
Kampus 2: Jl. Duhah Moneggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

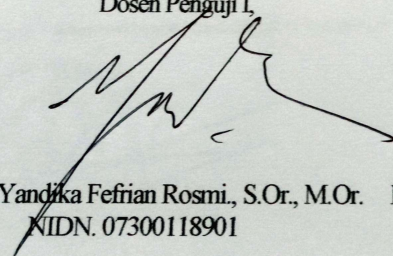
Nama Mahasiswa : Ahmad Afandi Nashri
NIM : 165900137
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : Kamis, 30 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Sprint* Menggunakan Beban Ban Untuk Ketepatan *Passing* Jauh Pada Siswa SMK Jawahirul Ulum
Penguji I : Yandika Fefrian Rosmi., S.Or., M.Or.
Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim., S.Or., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Abstrak,	/	/
2	Rumusan Masalah	/	/
3	Hipotesis	/	/
4	Kesimpulan	/	/
5		/	/
dst.		/	/

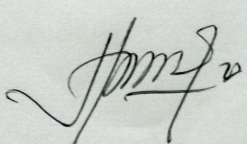
Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I,

Dosen Penguji II,


Yandika Fefrian Rosmi., S.Or., M.Or.

NIDN. 07300118901


Dr. Luqmanul Hakim., S.Or., M.Pd.

NIDN. 0706108203



Universitas PGRI
Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III, B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://www.upgrisurabaya.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ahmad Afandi Nashri
NIM : 165900137
Program Studi : Pendidikan Penjas
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan *Sprint* Menggunakan Beban Ban Untuk Melakukan Ketepatan *Passing* Jauh Pada Siswa SMK Jawahirul Ulum

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan judul Skripsi	/ /
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	/ /
3	4 Agustus 2019	Bab I (Acc)	/ /
4	20 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	/ /
5	29 Agustus 2019	Bab II (Acc)	/ /
6	2 September 2019	Bab III (Revisi)	/ /
7	10 September 2019	Bab III (Acc)	/ /
8	30 November 2019	Bab IV (Revisi)	/ /
9	22 Desember 2019	Bab IV (Acc)	/ /
10	4 Januari 2020	Bab V (Revisi)	/ /
11	10 Januari 2020	Bab V (Acc)	/ /
12	16 Januari 2020	Abstrak (Revisi)	/ /
13	21 Januari 2020	Abstrak (Acc)	/ /

Selesai bimbingan skripsi tanggal 21 Januari 2020



Dosen Pembimbing,

Dr. Luqmanul Hakim, S. Or. M.Pd
NIDN.0706108203

Lampiran 3. Surat Izin Penelitian



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041087 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 068/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

27 September 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMK Jawahirul 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 SMK Jawahirul Ulum Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ahmad Afandi Nashri
NIM : 165900137
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Sprint Menggunakan Beban Ban untuk Melakukan Ketepatan Passing Jauh pada Siswa SMK Jawahirul Ulum
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4. Surat Balasan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN DAN SOSIAL JAWAHIRUL ULUM JABON
SMK "JAWAHIRUL ULUM" JABON

TERAKREDITASI : B

NSS: 324050208030 NPSN: 20554853

PROGRAM KEAHLIAN: 1 TEKNIK PEMESINAN 2. TATA BUSANA

Jl. Singoloyo No. 1 Pangreh, Jabon - Sidoarjo, Telp. / Fax. (0343) 8451408

Website: www.smkjawahirululum.blogspot.com

Email: smkjawahirululum@yahoo.com

Nomor : 556/SMK.JU/1/2020

Hal : Surat Keterangan

Dengan Hormat,

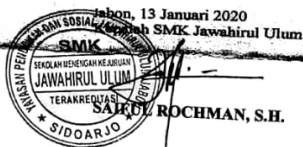
Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMK Jawahirul Ulum Jabon, menyatakan bahwa saudara,

Nama : AHMAD AFANDI NASHRI
Nim : 165900137
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Status : Mahasiswa aktif Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Dengan ini telah diizinkan dan telah melakukan penelitian metode latihan sprint di SMK Jawahirul Ulum Jabon.

Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Sprint Menggunakan Beban Ban untuk Melakukan Ketepatan Passing Jauh pada Siswa SMK Jawahirul Ulum

Waktu Pelaksanaan : 16 September 2019 s/d 16 November 2019



Lampiran 5. Dekskriptif Statistic

		Pretest	Posttest
N	Valid	20	20
	Missing	0	0
Mean		5.4000	7.4500
Median		5.0000	7.0000
Mode		5.00	7.00
Std. Deviation		1.14248	.99868
Variance		1.305	1.997
Minimum		3.00	.500
Maximum		7.00	9.00
Sum		108.00	149.00

Pretest

	Frequency	Percent	Valid Precent	Comulatif Percent
Valid 3	1	5.0	5.0	5.0
4	3	15.0	15.0	20.0
5	7	35.0	35.0	55.0
6	5	25.0	25.0	80.0
7	4	20.0	20.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Posttest

	Frequency	Percent	Valid Percent	Comulatif Perent
Valid 5	1	5.0	5.0	5.0
6	1	5.0	5.0	10.0
7	9	45.0	45.0	55.0
8	6	35.0	35.0	85.0
9	3	15.0	15.0	100.0
Total	20	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas Dan Homogenitas

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Posttest
N		20	20
Normal Parameters ^a	Mean	5.4000	7.4500
	Std. Deviation	1.14248	.99868
Most Extreme Differences	Absolute	.187	.226
	Positive	.187	.224
	Negative	-.163	-.226
Kolmogorov-Smirnov Z		.836	1.011
Asymp. Sig. (-tailed)		.487	.258

2. Uji Homogenitas

Pretest-Posttest

Test of Homogeneity of Variances

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.595	1	38	.445

3. Pretest-Posttest

ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	42.025	1	42.025 1.51	36.502	.000
Within Groups	43.750	38			
Total	85.775	39			

Lampiran 7. Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	5.4000	20	1.14248	.25547
Posttest	7.4500	20	.99668	.22331

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	20	.157	.509

Paired Samples Test

		Paired Differences					
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
				Lower			
					-6.5	19	.000

Pair	2.05	1.39454	.31	-	-	74		
Pretest -	000		183	2.70	1.39			
l				266	734			
Posttest								

Lampiran 8. Tabel t

df	P = 0.05	P = 0.01	P = 0.001
1	12.71	63.66	636.61
2	4.30	9.92	31.60
3	3.18	5.84	12.92
4	2.78	4.60	8.61
5	2.57	4.03	6.87
6	2.45	3.71	5.96
7	2.36	3.50	5.41
8	2.31	3.36	5.04
9	2.26	3.25	4.78
10	2.23	3.17	4.59
11	2.20	3.11	4.44
12	2.18	3.05	4.32
13	2.16	3.01	4.22
14	2.14	2.98	4.14
15	2.13	2.95	4.07
16	2.12	2.92	4.02
17	2.11	2.90	3.97
18	2.10	2.88	3.92
19	2.09	2.86	3.88
20	2.09	2.85	3.85
21	2.08	2.83	3.82
22	2.07	2.82	3.79

23	2.07	2.81	3.77
24	2.06	2.80	3.75
25	2.06	2.79	3.73
26	2.06	2.78	3.71
27	2.05	2.77	3.69
28	2.05	2.76	3.67
29	2.05	2.76	3.66
30	2.04	2.75	3.65

Lampiran 9. Foto Penelitian



1. Menjelaskan mengenai *pretest* yang akan dilakukan.



2. Siswa melakukan latihan *sprint* menggunakan tahanan



3. Siswa melakukan *pretest passing jauh*



4. Siswa melakukan *Posttest*