

Daftar Pustaka

- Arikunto, Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmani. (2011). *Tuntunan Lengkap Metodologi Praktis Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Diva Press.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Hartomo, Pandoyo Edi & Endang Widyastuti. (2010). *Buku Pegangan Guru Seri Permainan Bola Besar*. Semarang: Aneka Ilmu Hasanah, I. (2012). *Sepak Bola*. Bandung: PT Indah Jaya Adiprama.
- Heryana, Dadan & Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SD-MI Kelas V*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.
- Mahendra. W. (2011). "Pengaruh Latihan Push Up Normal dan Push Up Dengan Tangan Menumpu Pada Bangku Terhadap Jauhnya Hasil Throw in

- Tanpa Awalan Pada Pemain Ssb Unnes Tahun 2011”. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Mielke. (2007). *Dasar – Dasar Sepak Bola*. Bandung: PT. Pakar Raya.
- Priyadi Dwi Wahyudi. (2013). “Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri Sriharjo, Kecamatan Imogiri, Kabupaten Bantul”. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Rohim, Abdul. (2008). *Bermain Sepak Bola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Subardi, S. Andri. (2007). *Olahraga Kegemaranku Sepak Bola*. Klaten: Intan Pariwara.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung
- Suwarso, Eko & Sumarya. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kemendiknas.

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 319/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMPN 1 BALONGBENDO
Jl. Mayjen Bambang Yuwono, Kupangkepuh, Wonokupang, Kec. BalongBendo, Kabupaten
Sidoarjo, Jawa Timur 61263 di SIDOARJO

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/Ketua SMPN 1 BALONGBENDO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : ARI NACHPUTRA YULIANTO NIM : 175900010
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH PUSH UP NORMAL DAN PUSH UP KAKI DI
TINGGIKAN TERHADAP HASIL LEMPARAN KEDALAM SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAK
BOLA SMPN 1BALONGBENDO



Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian dari SMPN 1 Balongbendo

	<p>PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 1 BALONGBENDO TERAKREDITASI A Jl. Raya Balongbendo Telp. (031) 8972607 kode pos 61263 Email: smpn1blb@yahoo.co.id</p>	
NSS : 201050210116	NPSN : 20501768	

Balongbendo, 20 Januari 2021


Nomor : 070/ 24 /438.S.1.2.35/2021	Kepada
Sifat : Biasa	Yth. Bapak / Ibu Dekan Universitas PGRI Adi
Lampiran : -	Buana Surabaya
Perihal : Surat ijin penelitian	Di

SURABAYA

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Balongbendo, Menerangkan bahwa Nama di bawah ini berkaitan dengan permohonan izin Penelitian. Saya memberikan izin untuk penelitian kepada mahasiswa sebagai berikut:

Nama	: ARI NACHPUTRA YULIANTO
NIM	: 175900010
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi

Demikian surat ijin penelitian ini untuk menjadikan periksa atas perhatiannya terima kasih.



Kepala Sekolah,
**SMPN 1
 BALONGBENDO**
 Drs. N. ISMUNI, M.M.
 NIP. 19660111 198901 1 004

Lampiran 5 Daftar Tabel

Tabel 4.1 Hasil data *pretest* kelompok *push up* normal

1.	Anjas	7,14 m
2.	Demas	6,55 m
3.	Rosyid	6,44 m
4.	Iqbal	6,11 m
5.	Risky	6,23 m
6.	Andre	5,68 m
7.	Bagas	6,23 m
8.	Ridwan	7,14 m
9.	Dicki	5,61 m
10.	Esha	5,22 m

Lampiran 6 Analisis Deskriptif

1.	Anjas	7,23 m
2.	Demas	6,89 m
3.	Rosyid	6,32 m
4.	Iqbal	5,82 m
5.	Risky	6,13 m
6.	Andre	5,91 m
7.	Bagas	6,55 m
8.	Ridwan	7,26 m
9.	Dicki	5,72 m
10.	Esha	4,98m

Descriptive Statistics

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Pre_test__pushup_Ka ki_normal	10	5.22	7.14	6.2350	.62573
Post_test_pushup_ka ki_normal	10	4.98	7.26	6.2810	.72143
Pre_test_pushup_kaki _ditinggikan	10	5.13	8.22	6.8430	.88360
Post_test_pushup_ka ki_ditinggikan	10	6.14	8.45	7.2820	.70551
Valid N (listwise)	10				

Lampiran 7 Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test__pushup_ Kak i_normal	.126	10	.200*	.952	10	.696
Post_test_pushup_k aki_normal	.118	10	.200*	.960	10	.784
Pre_test_pushup_ka ki_ditinggikan	.192	10	.200*	.907	10	.262
Post_test_pushup_k aki_ditinggikan	.279	10	.027	.889	10	.166

Lampiran 8 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre_test__pushup_Kaki_normal	.659	1	8	.440
Post_test_pushup_kaki_normal	.798	1	8	.217
Pre_test_pushup_kaki_ditinggikan	.370	1	8	.560
Post_test_pushup_kaki_ditinggikan	.297	1	8	.601

Lampiran 9 Hasil Uji t

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre_test__pushup_Kaki_normal - Post_test_pushup_kaki_normal	-.04600	.22372	.07075	-.20604	.11404	-.650	9	.069
Pair 2	Pre_test_pushup_kaki_ditinggikan - Post_test_pushup_kaki_ditinggikan	-.43900	.25195	.07967	-.61923	-.25877	-5.510	9	.012

Lampiran 10 Matriks

MATRIK PENELITIAN
PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN PUSH UP NORMAL DAN PUSH UP KAKI DI TINGGIKAN TERHADAP JAUH NYA HASIL LEMPARAN
KEDALAM SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMPN 1 BALONGBENDO

NO	Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Indikator variabel	Hipotesis	Sumber data	Metode Penelitian			Daftar pustaka
							Populasi sampel	Teknik pengumpulan data	Analisis data	
1.	Adakah pengaruh latihan push up normal kaki di tinggikan terhadap jauh nya hasil lemparan ke dalam permainan sepak bola putra ekstrakulikuler smp 1 balongbendo	Push up adalah Teknik pelatihan yang di gunakan oleh sides outta ekstrakulikuler sepak bola smp 1 balongbendo untuk meningkatkan days lead saat melakukan lemparan ke dalam	Variabel Bebas (x): pelatihan push up normal Dan push kaki di tinggikan Variabel Terikat (y): basil jauh nya lemparan ke dalam	atihan <i>push up normal Dan push up kaki di tinggikan</i> pelatihan terhadap hasil lemparan ke dalam siswa putra ekstrakulikuler sepak bola	Ada pengaruh pelatihan push up terhadap hasil lemparan ke dalam siswa putra ekstrakulikuler sepak bola	Siswa smp 1 balongbendo ekstrakulikuler sepak bola yang berjumlah 20 siswa	Populasi: Seluruh siswa sepak bola putra smp 1 balongbendo Sampel: Dari 20 Seluruh siswa putra ekstrakulikuler sepakbola SMP 1 balongbendo hanya 20siswa	Test Pretest Posttest Instrumen: Tes lemparan ke dalam untuk mengukur hasil awal dari simple lemparan ke dalam dalam 3 kali tes Alatdi gunakan :bola Pita pengukur	Uji T DenganMenggunakanbantuan SPSS 2.1	1. Maksum, Ali. (2012). <i>Metodologi Penelitian dalam Olahraga</i> . Surabaya: Unesa Uiversity Press. 2. Mylsidayu, Apta. (2014). <i>Ilmu Kepelatihan</i> . Bekasi: Percetakan ST.

Mengetahui
Dosen Pembimbing

Surabaya, 9 November 2020
Mahasiswa

Gatot Margisal Utomo, S.Pd..M.Pd
NIDN. 0708108805

Ari Nachputra Yulianto
175900010

Lampiran 11 Dokumentasi Penelitian
Peneliti memberikan penjelasan ke atlet



Dokumentasi Penelitian
Peneliti menjelaskan kepada atlit cara push up kaki di tinggikan



Dokumentasi Penelitian
Peneliti menjelaskan kepada atlet cara melempar





Dokumentasi Penelitian

Peneliti menjelaskan kepada atlet cara push up normal

