

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggara, M. H. D. N., & Witarsyah. (2019). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Kemampuan Kekuatan Otot Tungkai Pemain Bolavoli Sma Negeri 3 Kerinci. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 243–247. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/226>
- Arikunto, S. (2011). *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik* (Revisi 4). Rineka Cipta.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports 3rd Edition* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Dermawan, D. F., & Karawang, U. S. (2018). *Perencanaan Latihan ( Periodisasi ) Perencanaan Latihan ( Periodisasi ) Mata Kuliah Metodologi Kepeleatihan Dosen Pengampu Mata Kuliah Prof . Dr . dr . James Tangkudung , Sportmed , M . Pd Dr . Johansyah Lubis , M . Pd Oleh Dikdik Fauzi Dermawan. November.*
- Farid, A. (2014). *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Fahey, T.D. 2005. *Weight Training Basics*. USA: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. J. (2013). *Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga): fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, S. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Jamaluddin, Ad'dien, & Husniati. (2019). COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Double Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Siswa SMK Negeri 7 Makassar. *Competitor: Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 11, 15–22.
- Maksum, A. (2018). *Statistik dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Mansur, L. K., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2018). Pengaruh latihan squat menggunakan free weight dan gym machine terhadap kekuatan, power, dan hypertrophy otot. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 150–161. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i2.16516>
- Murhananto. 2006. *Dasar- Dasar Permainan Futsal*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Prakoso, D. B., Subiyono, H. S., & Rahayu, S. (2013). Minat Bermain Futsal Di Jenis Lapangan Vinyl, Parquette, Rumput Sintetis Dan Semen Pada Pengguna Lapangan Di Semarang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(2), 14–18.

- Saudini, A. F., & Sulistyorini. (2017). Pengaruh Latihan Squat Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Indonesia Performance Journal*, 1(2), 71–75.
- Schoenfeld, B. J. (2010). Squatting kinematics and kinetics and their application to exercise performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(12), 3497–3506. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181bac2d7>
- Sucipto, E., & Widiyanto, W. (2016). Jurnal Keolahragaan. *Pengembangan Model Pembelajaran Lempar Lembing Untul Siswa Sekolah Menengah Pertama(Smp)*, 4(April), 111–121. [vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf latihan beban dan kekuatan otot.pdf](vfile:///C:/Users/ACER/Downloads/pdf%20latihan%20beban%20dan%20kekuatan%20otot.pdf)
- Widiastuti., S. (2006). Pengaruh latihan *half squat* dan latihan *quarter squat* pada kecepatan tendangan dan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Gelora*.
- Zabdillah, M. Z. F., Sugiyanto, S., & Januarto, O. B. (2017). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2 Maks Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra SMA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(2), 229. <https://doi.org/10.17977/um040v1i2p229-237>



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

Kampus I - Jl. Ngagel Dadi III No. 37 Telp. (031) 505117, 5041091 Fax. (031) 5051204 Surabaya 60134  
 Kampus II - Jl. Dukuh Muncung XII Telp. (031) 8781181, 8781182, 8781181 Surabaya 60134

Nomor : 307/AK.1/PP/XII/2020  
 Tanggal :  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
 Sekolah Futsal Surabaya  
 Jl. Jagi Wonomakromo  
 di Surabaya

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 Sekolah Futsal Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa.

Nama : Rahmana Yola Sadewa  
 NIM : 175900190  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
 Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Half Squad Terhadap Peningkatan Power Otot Tunggal Pada Pemain Sekolah Futsal Surabaya

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

Surabaya, 17 Desember 2020

Dekan,



*Rentika Hadi*  
 Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIP. 196702091992031002



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

# SEKOLAH FUTSAL SURABAYA (SFS)

## SURABAYA

Surabaya, 10 Januari 2021

: -  
: Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian Skripsi

Yth,  
Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya  
Jat.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.  
Salam sejahtera,

Merupakan Surat dari Dekan Fakultas Pedagogi dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya tentang permohonan ijin penelitian skripsi dari mahasiswa dengan nama :

Nama : Rahmana Yola Sadewa  
NIM : 175900190  
Bidang Studi : Pendidikan Jasmani

Dari itu, Bersama ini kami pengurus dari KLUB/SEKOLAH FUTSAL SURABAYA (SFS) memberikan ijin dan mempersilahkan mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian di tempat kami latihan.

Surat ini kami Buat, atas Kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Mengetahui,  
Pengurus Klub  
Sekretaris

  
  
Ancelina Della Safira  
Sekolah Futsal Surabaya

**LAMPIRAN 1. Hasil Pretest Kelompok Kontrol**

No	Nama	Hasil Pretest
1	Prasetya	57
2	Arianto	57
3	David	66
4	Ari Ilham	41
5	Dani	53
6	Dika	43
7	Fauzi	49
8	Ghandi	38
9	Natan	38
10	Ryan	38

**LAMPIRAN 2. Hasil Pretest Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Hasil Pretest
1	Indra	61
2	Febian	52
3	Hajar	47
4	Agus	51
5	Fajar	58
6	Abi	46
7	Rico	48
8	Kemal	39
9	Handy	40
10	Darren	40

**LAMPIRAN 3. Hasil Postest Kelompok Kontrol**

No	Nama	Hasil Postest
1	Prasetya	61
2	Arianto	63
3	David	72
4	Ari Ilham	44
5	Dani	56
6	Dika	48
7	Fauzi	52
8	Ghandi	41
9	Natan	43
10	Ryan	43

**LAMPIRAN 4. Hasil Postest Kelompok Eksperimen**

No	Nama	Hasil Postest
1	Indra	70
2	Febian	62
3	Hajar	54
4	Agus	61
5	Fajar	62
6	Abi	53
7	Rico	56
8	Kemal	44
9	Handy	45
10	Darren	44

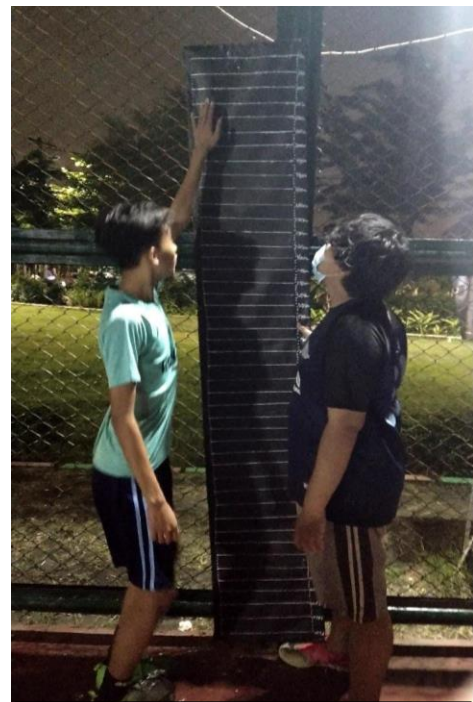




Peneliti sedang briefing kepada sampel



Pemberian *treatment half squat*



Pengambilan data *vertical jump*