

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik 2010*. Jakarta: Rineke Cipta
- Harsono, 1993, *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta, KONI Pusat .Pusat Pendidikan dan Penataran
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*\_, Jakarta : Depdikbud
- Jansen.C.R, Schult and Bangerter, B.I., 1983. *Applied Kinesiology and Biomechanics Training (Introduction to the and Methods and Biomechanics)*. 3ns ed. New York : McGraw-Hill Books Company
- Depdikbud. 1995. *Garis Besar Program Pengajaran Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud
- Wiarso, G . (2013) *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Garry A Carr. 1997. *Atletik* Jakarta : PT. Raja Grafindo Pesada
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang : Dahara Prize
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta
- Suherman, A., Saputra, Y. M., & Hendrayana, Y. (2001) *Pembelajaran Atletik: Pendekatan Permainan dan Kompetisi*. Jakarta. Ditjen Dikdasmen dan Direktorat Jendral Olahraga. 133
- Kurniawan. F. (2012). *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara

- Sugiono. (2008) . Metode Penelitian Pendidikan: ( pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D). Alfabeta
- Furqon H, M dan Muchin Doewes. 2002. “plaiometrik: Untuk Meningkatkan Power”. Tersedia pada <http://furqon-untuk-meningkatkan-power.htm>. (Diakses tanggal 12 januari 2016)
- Tohar, 2004. *Ilmu Kepelatihan Lanjut*. Semarang : FIK UNNES
- Sukirno, S., & Pratama, R, R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Atletik Berbasis Bermain di Sekolah Dasar. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*.
- Mirza Awali (2020). Pengaruh Latihan Standing Broad Jump Terhadap Lompat Jauh Siswa SMP Negeri 2 Lahat
- Tamsir Riyadi, 1985. *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta
- Yudha M. Saputra (2001). Pengembangan Kegiatan Keolahragaan dan Ekstrakurikuler. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi
- Cuk Subud Ekoputro. (2015) Jurnal Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Barbah Kecamatan Barbah Kabupaten Selemman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014

# LAMPIRAN

## Lampiran 1 Surat Permohonan Perijinan



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

Kampus I: Jl. Ngagel Daku 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 : 412/Ak.1/FPP/I/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu  
Kepala/Ketua SMA Sunan Giri  
Jl. Raya Sunan Giri no 16 Menganti gersik  
di Gresik

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 SMA Sunan Giri berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Bagas Dwi Hermawan  
NIM : 175900041  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi  
dan Psikologi  
Judul Penelitian : MODEL LATIHAN STANDING BROAD JUMP TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH KELAS 11

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

Surabaya, 10 Januari 2021




Surabaya, 10 Januari 2021  
Dekan,  
  
Dea Rentika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 2 Surat Keterangan Perijinan

**YAYASAN SUNAN GIRI MENGANTI**  
**SMA SUNAN GIRI MENGANTI**  
STATUS: TERAKREDITASI "A"  
NSS: 304050103013 NDS: 3006350101 NIS: 300110 NUS: 032 NPSN: 20500450  
Alamat: Jl. Raya Sunan Giri No. 16 Menganti - Gresik Telp./Fax: 031 7911654 Kode Pos: 61174

**SURAT KETERANGAN**  
Nomor : 421.3/749/SMA-SGM/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **Dra. Hj. SITI MUNIRO**  
N I P : 19650121 200801 2 005  
Jabatan : Kepala SMA Sunan Giri Menganti


Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :


N a m a : **BAGAS DWI HERMAWAN**  
N I M : 175900041  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : MODEL LATIHAN STANDING BROAD JUMP TERHADAP  
HASIL LOMPAT JAUH KELAS 10

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SMA Sunan Giri Menganti pada tanggal 11 Januari 2021 s/d 10 Februari 2021.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Menganti, 15 Februari 2021  
Kepala SMA Sunan Giri Menganti

  
**Dra. Hj. SITI MUNIRO**  
NIP. 19650121 200801 2 005

 REDMI NOTE 8  
AI QUAD CAMERA

### Lampiran 3 Dokumen











## Program latihan

### Program latihan minggu ke 1

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set	Recover
Senin	Pengambilan data pertama ( <i>pretest</i> ) mengukur hasil lompatan lompat jauh	1	2	30 detik
Rabu	Pengambilan data pertama ( <i>pretest</i> ) mengukur hasil lompatan lompat jauh kelompok eksperimen	1	3	30 detik

### Program latihan minggu ke 2

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set	Recovery
Senin	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pembukaan</li><li>• <i>Stretching</i></li><li>• latihan standing broad jump</li><li>• <i>coolingdown</i> \</li></ul>	3	3	1 menit
Rabu	<ul style="list-style-type: none"><li>• pembukaan</li><li>• <i>Stretching</i></li><li>• Latihan standing broad jump bersama-sama</li><li>• <i>Coolingdown</i></li></ul>	3	3	1 menit

Program latihan minggu ke 3

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set	Recovery
Senin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan</li> <li>• <i>Stretching</i></li> <li>• latihan standing broad jump 2 kali lompatan</li> <li>• <i>Coolingdown</i></li> </ul>	3	3	1 menit
Rabu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pembukaan</li> <li>• <i>Stretching</i></li> <li>• Latihan standing broad jump 3 kali lompatan</li> <li>• <i>Coolingdown</i></li> </ul>	3	3	1 menit

Program latihan minggu ke 4

Hari	Jenis Latihan	Repetisi	Set	Recovery
Senin	Pengambilan data akhir ( <i>posttest</i> ) mengukur hasil lompatan lompat jauh	1	3	30 detik
Rabu	Pengambilan data akhir ( <i>posttest</i> ) mengukur hasil lompatan lompat jauh kelompok eksperimen	1	3	30 detik



**FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**

**Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp (031)5053127, 5041097 Fax  
(031)5662804 Surabaya 60234**

**Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181,8281182,8281183  
Surabaya 60234**

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

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Bagas Dwi Hermawan  
NIM : 175900041  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Model Latihan Standing Broad Jump  
Terhadap Hasil Lompat Jauh Siswa kelas 11  
Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.  
Penguji II : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.  
Penguji III : Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Bab I Latar Belakang	8	h	4
2	Bab II Gambar	h	h	h
3	Bab IV Pembahasan	8	h	h
4	Bab V Kesimpulan	h	h	h
5	Sesuai Buku Pedoman	h	h	h

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

Dosen Penguji I,

Dr. Sumardi, M.Kes.  
M.Kes.

NIP. 0723035701

Dosen Penguji II,

Dr. Ujang Rohman,

NIDN. 0029076402

Dosen Penguji III,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

NIP. 0724097301