

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Susworo D.M, dan Saryono. (2012). Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal. Yogyakarta: FIK-UNY
- Asmar Jaya. (2008). Futsal Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan. Yogyakarta : Pustaka Timur
- Awan Hariono. (2006). Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Bompa, T.O. (1994). Theory and Metodologi of Training. The Key to Athletic Peformance, 3th Edition. Dubuque IOWA: Kendalhunt Publishing Company.
- Daryanto. (1996). “Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010”.Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY
- Hakim Ibnu. (2013). “Kekuatan otot tungkai”
Diakses dari <https://olagragasport.blogspot.com> pada tanggal 2 september 2019.
- Harsono.(2001). Panduan Kepelatihan.Nossek Yosef. (1995). Teori Umum Latihan. (M. Furqon :Terjemahan). Surakarta: Sebelas Maret University. Buku asli diterbitkan tahun 1992. General Theory of Training. Logos: Pan African Press Ltd. Jakarta: KONI.
- Herman H (2012) tentang “Kontribusi Daya Ledak Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai terhadap kemampuan menendang dalam permainan futsal pada siswa SMA 1 Pinrang”
- Herwin. (2004: 21-49). Keterampilan Sepakbola Dasar. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Keolahragaan Indonesia (Volume 1 Nomor 1). Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Muhajir.(2007). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Bandung: Erlangga.

- Maksum. Ali. 2012. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Unesa University Press.
- Mulyono Biyakto Atmojo. (2007). Tes dan Pengukuran Penjas/Olahraga. Surakarta : UNS Press
- Murhananto. 2006. Dasar-Dasar Permainan Futsal (Sesuai Dengan Peraturan Fifa). Jakarta. Generasi Cerdas
- Nurhasan. (2000). Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga FPOK UPI
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sucipto, dkk.(2000). Sepakbola. "Diktat". Yogyakarta: FIK UNY.
- Sugiyono.(2016). Metodologi Penelitian Pendidikan. Bandung:CV. Alfabeta.
- Syaifuddin.(1997). Anatomi Fisiologi.Jakarta : EGC.
- Wahdjosumidjo. (2002). "Keterampilan Dasar Sepakbola Siswa Kelas X SMK Muhammadiyah 4 Klaten Tahun Pelajaran 2009/2010".Skripsi. Yogyakarta: FIK UN

LAMPIRAN



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA 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://kip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ansari Wicaksono
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan menggunakan *Resistance band*
Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler
Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	31 Juli 2019	Pengajuan Judul	✓
2	06 Agustus 2019	BAB II (revisi)	✓
3	13 Agustus 2019	BAB II (ACC)	✓
4	20 Agustus 2019	BAB II, III (ACC)	✓
5	12 November 2019	Pengajuan BAB IV	✓
6	25 November 2019	BAB IV (revisi)	✓
7	11 Desember 2019	BAB IV (ACC) dan Pengajuan BAB V	✓
8	18 Desember 2019	BAB V (ACC)	✓
9	03 Januari 2019	ABSTRAK	✓
10	07 Januari 2020	ACC Skripsi secara keseluruhan	✓

Selesai bimbingan skripsi tanggal 07 Januari 2020

Mengetahui,
Dekan FKIP,

Dr. Suharti, S.H., M.Si.
NIP.196801031992031003

Dosen Pembimbing,



Dr. Sumardi, M.Kes.
NIDN. 0723035701



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 6023
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ansari Wicaksono
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Menggunakan Resistance Band Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo
Penguji I : Riga Mardhika, M.Or
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Format Gambar		
2	Reverensi Buku		
3	Tata Cara Penulisan		
4			
5			
6			

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

Dosen Penguji I,

Riga Mardhika, M.Or
NIDN. 0717088703

Dosen Penguji II,

Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 6041097 Fax. (031) 6042804 Surabaya 60245
Kampus II-A : Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234
Website : <http://pgrj.unibsu.ac.id>

Nomor : 504/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

17 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMA ULUL ALB@B
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 SMA ULUL ALB@B Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ansari Wicaksono
NIM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Menggunakan Resistance Band terhadap Kekuatan Otot Tungkai Atlet Ekstrakurikuler Futsal SMA ULUL ALB@B Sidoarjo
Waktu penelitian : 16 Oktober 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
ULUL ALB@B (Islamic Full Day School)

Alamat :

Jl. Bebekan Masjid No. 1 - 2 Kodepos 61257 Telp. 031-7882051 Email : sma.ululalbab@yahoo.co.id

TERAKREDITASI A
NPSN : 20546552
NSS : 30405050214083
NIS : 300830

Nomor : 2747/B.10/SMA-UA/XI/2019
Lampiran : - Lembar
Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA
Di Surabaya

Berdasarkan Surat dari Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA Nomor : 504/Ak.2/FKTP/XI/2019 yang ditujukan ke SMA ULUL ALB@B tentang Izin Penelitian dengan ini kami menerangkan bahwa Mahasiswa atas nama :

Nama : Ansari Wicaksono
NTM : 165900071
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan menggunakan Resistance Band terhadap Kekuatan Otot Tungkai Athlit Ekstrakurikuler Futsal SMA ULUL ALB@B Sidoarjo

Benar benar telah melaksanakan penelitian di SMA ULUL ALB@B mulai tanggal 16 Oktober s.d 16 Nopember 2019.

Demikian Surat Keterangan yang kami sampaikan, dan atas perhatian serta kebijaksanaannya disampaikan terima kasih.

Taman, 16 Nopember 2019

Kepala SMA ULUL ALB@B



H. M. KORMAN MUTTAQIEN, I.e. MUI

Program Pelatihan

minggu ke 1					
Hari/tanggal	warming up	jenis pelatihan	set	rep	rest
Rabu	15 menit	Squat	3	1	1 menit
10-okt-19		Squat Jump	3	5	1 menit
minggu ke 2					
Hari/tanggal	warming up	Jenis pelatihan	set	rep	rest
senin	15 menit	squat	5	1	1,5 menit
21-okt-19					
Rabu	15 menit	squat	4	1	1,5 menit
23-okt-19		side lunges	3	8	1,5 menit
minggu ke 3					
Hari/tanggal	warming up	jenis pelatihan	set	rep	rest
senin	15 menit	squat	4	1	1 menit
28-okt-19		Side lunges	3	8	1 menit
Rabu	15 menit	lunges	5	1	1 menit
30-okt-19					
minggu ke 4					
Hari/tanggal	warming up	jenis pelatihan	set	rep	rest
senin	15 menit	lunges	3	1	30 detik
4-Nov-19					
rabu	15 menit	side lunges	3	5	1 menit
6-Nov-19		lunges	3	1	1 menit

Tabel t Statistika

α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Gambar *Pre-test* Ekstrakurikuler Futsal SMA Ulul Alb@b Sidoarjo



Gambar alat yang digunakan saat *treatment* (*resistance band*)



Gambar gerakan Lunges salah satu Treatment pelatihan SMA Ulul
Alb@b Sidoarjo



Gambar *Post-test* SMA Ulul Alb@b Sidoarjo



Gambar Dokumentasi SMA Ulul Alb@b Sidoarjo

