

## DAFTAR PUSTAKA

- Batty, eric C. 2007. *Latihan Sepak Bola Metode Baru*. Bandung: Pionir Jaya.
- Ali Maksum,2009. *Buku Ajaran Mata Kuliah Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya : FIK-Universitas Negeri Surabaya.
- Ismayati,2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga Surakarta* :Lembaga Pendidikan dan UPT UNS Press
- Sukadiyanto, 2009.*Penjasorkes Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, Quadra
- M. Sahib saleh.*Hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan keseimbangan dengan kemampuan menendang bola pada permainan sepakbola murid SD Inpres Tamamaung III Makasar*. jurnal pendidikan jasmani.2.
- James Tangkudung, 2006. *Kepelatihan Olahraga Pembinaan PrestasiOlahraga*.Jakarta : Cerdas Jaya.
- Maryanto, dkk. 2006. *Pendidikan Jasmani SMA*. Solo : Teguh Karya.
- Nurhassan, 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta. Diknas. Diknasnem. Ditjen Olahraga
- Cholik Mutohir,.2004. *Talent Idetification*. Jakarta: German Indonesia Sport Project.
- Pate Rusel R, Mc. Clenaghan dan Rotela, R. 1993. *Dasar-dasar IlmuKepelatihan*. Terjemahan Kasiyo Djiwawiyanto. Semarang : IKIPSemarang Press.

Sajoto, 1990. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Semarang : Bahasa Press.

SMEP KONI, 1999. *Latihan Kecepatan Dan Kekuatan*. Jakarta. Penerbit Balai Pustaka.

Sukatamsi, 1984: 1997: 2001. *Teknik dasar Bermain Sepak Bola*. Solo: Tiga Serangkai.

Timo Scheunemann, 2005. *Dasar Sepakbola Modern Untuk Pemain dan Pelatih*. Dioma : Malang

## Lampiran 1 Format Revisi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III No.3 Telp: (031) 9053127-5041097 Fax: (031) 9052804 Surabaya 60734  
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp: (031) 8261181, 8261182, 8261183 Surabaya 60734  
<http://fkip.unpasby.ac.id/>

### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wakhid Evendi  
NIM : 165900082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 20 Januari 2020  
Judul Skripsi : Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot tungkai Terhadap Kekuatan Tendangan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Smp Negeri 2 Krian  
Penguji I : Yandika Refrian R. S.Pd., M.Or.  
Penguji II : Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Latar belakang		
2	Abstrak		
3	Kata pengantar		
4	Tabel hipotesis		
5	Pembahasan		
6			
7			
8			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.  
Dosen Penguji I, Dosen Penguji II,

Yandika Refrian R. S.Pd., M. Or.  
NIDN. 0730018901

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN 0009026702



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-4/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234  
Kampus II Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 86261180, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fkip.unpasby.ac.id/>

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wakhid Evendi  
NIM : 165900082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelentukan Otot Tungkai Terhadap Kekuatan Tendangan Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 2 Krian.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	09-12-19	Pengajuan Bab I, Bab II, Bab III	
2	11-12-19	Revisi Bab I, Bab II, Bab III	
3	06-01-20	Pengarahan Bab IV	
4	07-01-20	Pengajuan Bab IV	
5	08-01-20	Revisi Bab IV	
6	10-01-20	Revisi Bab IV	
7	11-01-20	Pengajuan Bab V	
8	13-01-20	Revisi Bab V	
9	14-01-20	Penyerahan Bab I- V	
10	15-01-20	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal Surabaya, 15 Januari 2020

Mengetahui  
Dekan FKIP  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
  
Drs. Sunan, S.H., M.Si.  
NIP.196801031992031003

Dosen Pembimbing,  
  
Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes  
NIDN 0009026702

## Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian



### FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp: (031) 5041097 Fax: (031) 5042804 Surabaya 60245

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

Website: <http://fkip.unpsabiyu.ac.id>

Unpsa Surabaya

Nomor : 602/Ak.2/FKIP/X/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

28 Oktober 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SMPN 2 Krian  
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 SMPN 2 Krian Sidoarjo berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Wakhid Evendi  
NIM : 165900082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Kelenjutan Otot Tungkai terhadap Kekuatan Tendangan Siswa Ekstrakurikuler Sepakola SMPN 2 Krian  
Waktu penelitian : 29 Oktober 2019 s.d 29 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,  
  
Subandi, S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

## Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian Dari Sekolah



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO  
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 2 KRIAN  
Terakreditasi "A" NPSN : 20501729 – NSS : 201050209006  
Jl. Gub Sunandar PS Krian Telp ( 031 ) 8971575-Kode Pos. 61262

### SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/551/404.5.1.8.2/2018

Berdasar pada Permohonan Izin Penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA No : 073/Ak.2/FKIP/IX/2019 Tanggal 28 Oktober 2019, dengan ini saya :

N a m a : Dra. Rustanti Tri Murtiningrum, M.Pd  
N I P : 196209071989032008  
Pangkat/Gol : Pembina Tk. I (IV/b)  
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan bahwa :

N a m a : Wakhid Evendi  
Nomor Registrasi : 16590082  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Waktu Penelitian : 29 Oktober 2019 s/d 29 November 2019

Adalah benar-benar sudah melakukan Penelitian di SMP Negeri 2 Krian pada bulan Oktober s/d November Tahun 2019, untuk menyusun Skripsi/Tugas kuliah dengan judul " *SUMBANGAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI DAN KELENTUKAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KEKUATAN TENDANGAN SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMPN 2 KRIAN* "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana perlunya

23 November 2019  
Kepala SMPN 2 Krian  
  
Rustanti Tri Murtiningrum, M.Pd  
NIP. 196209071989032008

**Lampiran 5 r tabel**

<b>df = (N-2)</b>	<b>Tingkat signifikansi untuk uji satu arah</b>				
	<b>0.05</b>	<b>0.025</b>	<b>0.01</b>	<b>0.005</b>	<b>0.0005</b>
	<b>Tingkat signifikansi untuk uji dua arah</b>				
	<b>0.1</b>	<b>0.05</b>	<b>0.02</b>	<b>0.01</b>	<b>0.001</b>
<b>1</b>	0.9877	0.9969	0.9995	0.9999	1.0000
<b>2</b>	0.9000	0.9500	0.9800	0.9900	0.9990
<b>3</b>	0.8054	0.8783	0.9343	0.9587	0.9911
<b>4</b>	0.7293	0.8114	0.8822	0.9172	0.9741
<b>5</b>	0.6694	0.7545	0.8329	0.8745	0.9509
<b>6</b>	0.6215	0.7067	0.7887	0.8343	0.9249
<b>7</b>	0.5822	0.6664	0.7498	0.7977	0.8983
<b>8</b>	0.5494	0.6319	0.7155	0.7646	0.8721
<b>9</b>	0.5214	0.6021	0.6851	0.7348	0.8470
<b>10</b>	0.4973	0.5760	0.6581	0.7079	0.8233
<b>11</b>	0.4762	0.5529	0.6339	0.6835	0.8010
<b>12</b>	0.4575	0.5324	0.6120	0.6614	0.7800
<b>13</b>	0.4409	0.5140	0.5923	0.6411	0.7604
<b>14</b>	0.4259	0.4973	0.5742	0.6226	0.7419
<b>15</b>	0.4124	0.4821	0.5577	0.6055	0.7247
<b>16</b>	0.4000	0.4683	0.5425	0.5897	0.7084
<b>17</b>	0.3887	0.4555	0.5285	0.5751	0.6932
<b>18</b>	0.3783	0.4438	0.5155	0.5614	0.6788
<b>19</b>	0.3687	0.4329	0.5034	0.5487	0.6652
<b>20</b>	0.3598	0.4227	0.4921	0.5368	0.6524
<b>21</b>	0.3515	0.4132	0.4815	0.5256	0.6402
<b>22</b>	0.3438	0.4044	0.4716	0.5151	0.6287
<b>23</b>	0.3365	0.3961	0.4622	0.5052	0.6178
<b>24</b>	0.3297	0.3882	0.4534	0.4958	0.6074
<b>25</b>	0.3233	0.3809	0.4451	0.4869	0.5974

<b>26</b>	0.3172	0.3739	0.4372	0.4785	0.5880
<b>27</b>	0.3115	0.3673	0.4297	0.4705	0.5790
<b>28</b>	0.3061	0.3610	0.4226	0.4629	0.5703
<b>29</b>	0.3009	0.3550	0.4158	0.4556	0.5620
<b>30</b>	0.2960	0.3494	0.4093	0.4487	0.5541
<b>31</b>	0.2913	0.3440	0.4032	0.4421	0.5465
<b>32</b>	0.2869	0.3388	0.3972	0.4357	0.5392
<b>33</b>	0.2826	0.3338	0.3916	0.4296	0.5322
<b>34</b>	0.2785	0.3291	0.3862	0.4238	0.5254
<b>35</b>	0.2746	0.3246	0.3810	0.4182	0.5189
<b>36</b>	0.2709	0.3202	0.3760	0.4128	0.5126
<b>37</b>	0.2673	0.3160	0.3712	0.4076	0.5066
<b>38</b>	0.2638	0.3120	0.3665	0.4026	0.5007



## Lampiran 6 spss

### Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Kekuatan Otot Tungkai	30	52,20	8,829	38	69
Kelentukan Tungkai	30	29,43	6,678	20	38
Hasil Kekuatan Tendangan	30	40,93	7,148	30	54

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Kekuatan Otot Tungkai	Kelentukan Tungkai	Hasil Kekuatan Tendangan
N	30	30	30
Mean	52,20	29,43	40,93
Normal Parameters <sup>a,b</sup> Std. Deviation	8,829	6,678	7,148
Most Extreme Differences Absolute	,126	,183	,134
Positive	,126	,134	,134
Negative	-,078	-,183	-,105
Kolmogorov-Smirnov Z	,690	1,002	,734
Asymp. Sig. (2-tailed)	,728	,268	,655

ANOVA<sup>a</sup>

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1185,996	2	592,998	54,115	,000 <sup>b</sup>
Residual	295,870	27	10,958		
Total	1481,867	29			

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,895 <sup>a</sup>	,800	,786	3,310

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3,907	3,718		1,051	,303
1 Kekuatan Otot Tungkai	,447	,091	,553	4,942	,000
Kelenturan Tungkai	,464	,120	,434	3,879	,001

Dependent Variable: Hasil Kekuatan Tendangan

Data		Kekuatan Otot Tungkai	Kelenturan Tungkai	Hasil Kekuatan Tendangan
Kekuatan Otot Tungkai	Pearson Correlation	1	,639**	,830**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	30	30	30
Kelenturan Tungkai	Pearson Correlation	,639**	1	,787**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	30	30	30

Hasil Kekuatan Tendangan	Pearson Correlation	,830 **	,787 **	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

#### Lampiran 7 data tes kekuatan tendangan

No	Column1	Column2	Column3	Column4	Column5
	Nama Sampel	Tes kekuatan tendangan(m)			Terbaik (m)
		1	2	3	
1	ANDREW M	31	33	32	33
2	ADHIRA TEGAR	42	40	42	42
3	ARDIYANSAH DWI	30	34	31	34
4	ARVIAN	30	29	30	30
5	ATHA ZAKY	30	28	29	30
6	FIRMANDHANI MAULANA	40	38	35	40
7	ALFARIZI	41	36	38	41
8	M.RIO	50	47	45	50
9	RAGIL	51	48	49	51
10	RAVI PRADITYA	41	38	40	41
11	TEGAS RANGGA	48	39	35	48

12	VICKY WIJAYA	49	40	35	49
13	VINCENTIUS	32	27	29	32
14	ZAKY ARDIYANSAH	39	30	25	39
15	AHMAD NADHIM	39	30	34	39
16	ROHMAN HAKIM	43	39	38	43
17	AMIRUL MUKMININ	48	35	40	48
18	FIRDAN ARMENTA	35	32	26	35
19	GILANG	45	37	42	45
20	RAMADHAN	49	40	41	49
21	BIMA PUTRA	32	28	29	32
22	ILHAM ANUGRA	49	46	36	49
23	MARCELLO	54	45	49	54
24	BINTANG	43	40	35	43
25	M.RIZAL	45	34	40	45
26	M.AFRIYANTO	30	29	23	30
27	PONCO HADI	43	30	38	43
28	RENO ANGGARA	34	27	29	34
29	ROMEO LINGGA	45	37	39	45
30	ANDIKA FEBRIAN	34	33	30	34
					1228

### Lampiran 9 data tes kekuatan otot tungkai

No	Column 2	Column 3	Column 4	Column5
	Nama Sampel	Hasil tes kekuatan otot tungkai (kg)		
		1	2	3
1	ANDREW M	43	40	35
2	ADHIRA TEGAR	45	51	42

3	ARDIYANSAH DWI	42	38	35	42
4	ARVIAN	35	38	41	41
5	ATHA ZAKY	40	41	42	42
6	FIRMANDHANI	41	39	39	41
7	MAULANA ALFARIZI	42	45	50	50
8	M.RIO	50	48	53	53
9	RAGIL	60	63	67	67
10	RAVI PRADITYA	65	65	69	69
11	TEGAS RANGGA	55	53	55	55
12	VICKY WIJAYA	60	57	58	60
13	VINCENTIUS ZAKY	43	43	45	45
14	ARDIYANSAH AHMAD	52	51	54	54
15	NADHIM	40	45	47	47
16	ROHMAN HAKIM	50	55	54	55
17	AMIRUL MUKMININ	60	65	62	65
18	FIRDAN ARMENTA	50	45	45	50
19	GILANG	45	48	50	50
20	RAMADHAN	60	62	60	62
21	BIMA PUTRA ILHAM	45	45	45	45
22	ANUGRA	62	60	59	62
23	MARCELLO	67	63	62	67
24	BINTANG	40	49	45	49
25	M.RIZAL	50	56	52	56
26	M.AFRIYANTO	38	34	35	38

27	PONCO HADI	50	55	57	57
28	RENO ANGGARA	41	45	43	45
29	ROMEO LINGGA	54	56	60	60
30	ANDIKA FEBRIAN	41	45	43	45
					1566

### Lampiran 10 tes kelentukan otot tungkai

No	Column1	Column 2	Column 3	Column4	Column 5
	Nama Sampel	Hasil tes kelentukan otot tungkai(cm)			Terbaik (cm)
		1	2	3	
1	ANDREW M	16	19	20	20
2	ADHIRA TEGAR	32	30	34	34
3	ARDIYANSAH DWI	25	21	20	25
4	ARVIAN	17	20	19	20
5	ATHA ZAKY	19	19	20	20
6	FIRMANDHAN I	27	29	30	31
7	MAULANA ALFARIZI	31	31	33	33



8	M.RIO	35	33	38	38
9	RAGIL	37	37	39	39
10	RAVI PRADITYA	32	32	33	33
11	TEGAS RANGGA	30	31	36	36
12	VICKY WIJAYA	35	35	37	37
13	VINCENTIUS	20	20	21	21
14	ZAKY ARDIYANSAH	26	26	27	27
15	AHMAD NADHIM	24	26	23	26
16	ROHMAN HAKIM	33	33	35	35
17	AMIRUL MUKMININ	35	35	36	36
18	FIRDAN ARMENTA	24	23	23	24
19	GILANG	32	33	33	34
20	RAMADHAN	37	38	37	38
21	BIMA PUTRA	21	22	21	22
22	ILHAM ANUGRA	36	36	38	38
23	MARCELLO	40	39	41	41
24	BINTANG	30	32	25	32
25	M.RIZAL	34	31	31	34
26	M.AFRIYANTO	20	21	21	21
27	PONCO HADI	32	27	27	32

28	RENO ANGGARA	21	21	23	23
29	ROMEO LINGGA	33	33	34	34
30	ANDIKA FEBRIAN	21	21	22	22