

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim 2008. *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung: Bandung Nuansa.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Bompa, T. O. 1983. *Theory And Methodology of Training*. IOWA : Kendall Hunt Publishing Company.
- Chu, Donald. A. 1992. *Jumping Into Plyometrics*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Pub.
- Fauziyah , Hanny. 2011. *Pengaruh Pemberian Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Vertical Jump atlet basket usia dini*. Universitas Hasanuddin.
- Gledhill, Adam. Etc. 2007. *Btec Nasional Sport 1*. Heinemann, England
- Harvey, Gill. 2003. *Teknik Mengoper dan Menembak*. PT. Gapura Mitra Sejati Jakarta
- Kusyanto, Yanto. 1994. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Ganeca Exact Bandung.
- Kuxbacher, Joseph A. 2001. *Sepak Bola*. PT. Raja Grafindo Jakarta.
- Lubis, Johansyah. 2005. *Mengenal Latihan Pliometrik*.
- Michelle Lovitt, M.A. & John Speraw 2004. *Exercise For Your Muscle Type*. Basic Health Publications, Inc.
- Miller, Jonathan. 2004. *Pelatihan dan Kebugaran*. PT. Mitra Gapura Sejati Jakarta

- Muhajir. 2005. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Kelas IX*. Bandung
- Muh. Abdillahtulkhaer 2016. *Pengaruh Latihan Pliometrik Jump To Box Terhadap Perubahan Tinggi Loncatan Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Sulawesi (PERSIS) Bina Bola Makassar*. Universitas Hasanuddin.
- Nugraha, Andi Cipta. 2012. *Mahir Sepakbola*. Bandung : Nuansa Cendekia
- Redcliffe & Farentinos. 1999. *High-Powered Plyometrics*. Human Kinetics
- Sarjono, Sumarjo. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Kelas IX*. CV. Aneka Ilmu Jakarta Pusat.
- Sugiyono. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Bandung: CV . Alfabeta.
- _____.(2011). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- _____.(2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, dan Kualitatif, R&D*.Bandung:Alfabeta.
- Sukatamsi. (2001). *Permainan Besar I Sepak Bola*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Sukintaka. 2004. *Tujuan Pendidikan Jasmani*. Jakarta. Depdikbud. Penerbit Nuansa, Yayasan Nuansa Cendekia
- Webster's 1980. *Collegiate Dictionary*. G & C Merriam Company.

<https://www.coachmag.co.uk/leg-exercises6458/how-to-do-box-jumps>



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Titel Agung Nasution
NIM : 165900135
Program Studi : Pendidikan Penjas
Tanggal Ujian Skripsi : 20 Januari 2020
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump To Box*
Terhadap Tinggi Loncatan *Heading*
Siswa di Ekstrakurikuler Sepakbola
SMPN 2 Sukodono Sidoarjo
Penguji I : Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd. M.Pd.
Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or. M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Judul		
2	Tata tulis		
3	Penulisan abstrak		
4	Kata pengantar		
5	Penambahan gambar dan sumber		

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

Dosen Penguji I,

Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd. M.Pd.
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji II,

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or. M.pd.
NIDN. 0706108203



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Titel Agung Nasution
NIM : 165900135
Program Studi : Pendidikan Penjas
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Jump To Box* Terhadap Tinggi Loncatan *Heading* Siswa di Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Sukodono

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	22 Juli 2019	Pengajuan Judul Skripsi	/
2	29 Juli 2019	Bab I (Revisi)	/
3	4 Agustus 2019	Bab I ACC	/
4	12 Agustus 2019	Bab II (Revisi)	/
5	20 Agustus 2019	Bab II ACC	/
6	27 Agustus 2019	Bab III (Revisi)	/
7	1 September 2019	Bab III ACC	/
8	30 November 2019	Bab IV (Revisi)	/
9	19 Desember 2019	Bab IV ACC	/
10	3 Januari 2020	Bab V (Revisi)	/
11	7 Januari 2020	Bab V ACC	/

Selesai bimbingan skripsi tanggal 14 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dosen Pembimbing



Suhari, S.H., M.Si
NIP. 1968010319920311003

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or. M.Pd
NIDN.0706108203

No.	Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Hipotesis	Mtdode Penelitian			Daftar Pustaka
					Populasi dan Sampel	Pengumpul Data	Analisis Data	
1.	Apakah metode latihan jump to box berpengaruh terhadap tinggi loncatann siswa untuk melakukan heading pada ekstrakurikuler sepakbola smpn 2 sukodono sidoarjo	a. Permainan Sepakbola b. Tinggi loncatan heading	Variabel bebas : box jump Variabel terikat : tinggi loncatan vertikal heading	Ada pengaruh latihan jump to box terhadap tinggi loncatan vertikal	a. Populasi : 36 b. Sampel : 10	Tes dan Pengukuran	a. Uji t b. Valid itas	Luxbacher, J.A. 2001. SEPAK BOLA. PT. Raja Grafindo Jakarta Milner, Jonathan. 2004. <i>Pelatihan dan Kebugaran.</i>

Lampiran 1 : Matrik Penelitian

JUDUL : PENGARUH LATIHAN *JUMP TO BOX* TERHADAP TINGGI LONCATAN *HEADING* SISWA DI EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMPN 2 SUKODONO SIDOARJO

Mengetahui
2019 Dosen Pembimbing

Surabaya 25 Juli
Mahasiswa

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or, M.Pd
Nasution

Titel Agung

Lampiran 2 : Program Latihan

Cabang olahraga : Sepakbola Hari : Waktu : 15.00 – 17.00	Pertemuan : 3 kali Jumlah : 10 siswa Perlengkapan : cone, bola , peluit, ATK
--	--

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan	-Berdoa -Penjelasan materi -cara pelaksanaan	5 menit		Usahakan semua mengerti dan paham.

2	Pemansan	-joging -strecing statis dan dinamis	15 menit	Intensitas rendah	Usahakan dalam melakukan pemansan harus benar agar mengurangi resiko terjadinya cedera.
3	Latihan inti	-latihan vertical jump -latihan heading -latihan heading berpasangan	10 menit 15 menit 15 menit	Jarak antar siswa 10 meter. Setiap siswa melakukan heading dengan pasangannya selama 5 menit.	Siswa dibagi beberpa kelompok. Siswa melakukan latihan heading dengan pasangannya.
4	Game	-permainan yang dimodifikasi	25 menit		Permainan dengan kelompok 5 lawan 5.
5	Penutup	-coolingdown, evaluasi, doa, penutup	10 menit		Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan.

Cabang olahraga : Sepakbola Hari : Waktu : 15.00 – 17.00	Pertemuan : 3 kali Jumlah : 10 siswa Perlengkapan : Cone, bola, box, Peluit, ATK
--	--

No	Bagian	Materi latihan	Waktu	Dosis	Catatan
1	Pendahuluan	-Berdoa -Penjelasan Materi -Cara Pelaksanaan	5 menit		Usahakan semua mengerti dan paham
2	Pemanasan	-Joging -Strecing statis dan dinamis	15 menit	Intensitas rendah	Usahakan dalam melakukan pemanasan harus benar agar mengurangi resiko terjadinya cedera

3	Latihan inti	-latihan vertical jump -latihan meloncat ke atas box -latihan heading -latihan heading berpasangan	15 menit 15 menit 10 menit 15 menit	Jarak antar siswa 10 meter. Siswa melakukan heading dengan pasangannya selama 5 menit	Siswa dibagi beberapa kelompok. Siswa melakukan latihan heading dengan pasangannya.
4	Game	-permainan yang dimodifikasi	30 menit		Permainan dengan kelompok 5 lawan 5.
5	Penutup	-coolingdown, evaluasi, doa, penutup	15 menit		Evaluasi kesalahan dan pembahasan pada saat melakukan latihan

Lampiran 3 : foto kegiatan penelitian



Kegiatan pertama melakukan penjelasan materi dan mencontohkan cara pelaksanaan sekaligus melakukan pemanasan.



Kegiatan kedua melakukan treatment meloncat secara vertikal yang divariasi tanpa menggunakan box tetapi kaki harus naik sekiranya berada 40 cm diatas tanah.



Kegiatan selanjutnya melakukan heading berpasangan secara bergantian.



Kegiatan selanjutnya adalah melakukan latihan vertical jump sekaligus cooling down dan melakukan evaluasi.



Alat yang digunakan pada saat melakukan pre-test dan post-test serta pada saat melakukan treatment



**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://fkjip.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 167/Ak.2/TKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

03 Oktober 2019

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

Nama : Titel Agung Nasution
NIM : 165900135
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Jump To Box terhadap Tinggi Loncatan Heading di Ekstrakurikuler Sepakbola SMPN 2 Sukodono
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KABUPATEN SIDOARJO
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 2 SUKODONO

DS. PLUMBUNGAN NO 05 TELP. 8831090
SUKODONO-61258

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor :670/725/438.5.1.1.42/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 2 Sukodono-Sidoarjo, dengan ini

menerangkan bahwa :

Nama : TITEL AGUNG NASUTION
NIM : 165900135
Jurusan/Program Studi : Pendidikan Jasmani/S-1
Fakultas : Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Mahasiswa : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Nama tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMP Negeri 2 Sukodono - Sidoarjo
Mulai tanggal 16 September 2019 s/d 16 November 2019 dengan judul Penelitian " Pengaruh
Latihan Jump To Box terhadap Tinggi Loncatan Heading di Ekstrakurikuler Sepakbola
SMP Negeri 2 Sukodono" di SMPN 2 Sukodono Sidoarjo.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukodono, 16 Nopember 2019
Kepala Sekolah,



Dra. MASROH HIDAJATI, M.Pd.
NIP. 196706011990032013