

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarukmi, Dwi Hatmisari, 2005. *Paanduan Penetapan Parameter pada Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar dan Sekolah Khusus Olahragawan*
- Bompa, Tudor O, 2000. *Total Training for Young Champions: Proyen Conditioning Programs Atheles Ages 6 to 18*. Champaign. IL: Humans Kinetics
- Harsono. 1998. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis*. Jakarta: CV.Tambah Kusuma
- Maksum, A. 2006.*Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya. Fakultas Ilmu Keolahragaan
- M. Muhyi, F. .2013. *Konsep Teknik Strategi & Modifikasi* : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Nurhasan, 2002. *Penilaian Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta. Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- Sugiono. 2013. *Metode penilitian Pendidikan Pendekatan kuantitatif,kualitatif,dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta
- Suherman, A. 2000. *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud. Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus 1 : Jl. Ngagel Daro 20 B. 1, Telp. (031) 421112 - 424100, Fax (031) 4241004 Surabaya 60134
Kampus 2 : Dalem Mergangsi 228 Telp. (031) 4241141 - 4241143 4241147 Surabaya 60134
<http://www.unpgradi.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ibadul Umam Al Habib
NIM : 165900231
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian :
Skripsi
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *tricep kick back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya
Penguji I : Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
Penguji II : Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Rumusan Masalah	A -	
2	Bab II : Tata Letak Penulisan		
3	Ganti Judul		
4	Uji Statistik	B -	

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

Dosen Penguji I,

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

Dosen Penguji II,

Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0729058804

Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Ngajati Dalem III No. 77 Telp. (031) 5831127, 5841097 Fax. (031) 562201 Surabaya 60234

Kampus II : Jl. Duhok Monevial 201 Telp. (031) 8231181, 8231182, 8231183 Surabaya 60234

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

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ibadul Umam Al Habib
NIM : 165900231
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh latihan *tricep kick back* Terhadap kekuatan otot Lengan pada Extrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	15-07-2019	Pengajuan Judul	
2	18-07-2019	Pengajuan Bab I Proposal Skripsi	
3	22-07-2019	Revisi Bab I Proposal Skripsi	
4	29-07-2019	Pengajuan Bab II Proposal Skripsi	
5	05-08-2019	Revisi Bab II Proposal Skripsi	
6	12-08-2019	Pengajuan Bab III Proposal Skripsi	
7	19-08-2019	Revisi Bab III Proposal Skripsi	
8	28-08-2019	Seminar Proposal Skripsi	
9	07-01-2020	Pengajuan Bab IV dan V	
10	08-01-2020	Revisi Bab IV dan V	
11	21-01-2020	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 22 Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

A. Suharta, S.H., M.Si
196801031992031003

Dosen Pembimbing,

Shandy Pieter P, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0729058804

Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngapel Dadi III-B/37 Telp. (031) 6041097 Fax. (031) 6042904 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website : <http://fkip.unibasv.ac.id>

Nomor : 795/Ak.2/FKIP/XII/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

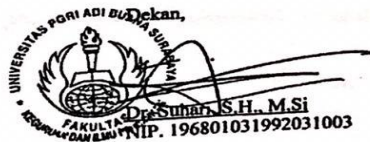
09 Desember 2019

Yang Terhormat,
Guru Olahraga SMAN 11
di Surabaya

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 Guru Olahraga SMAN 11 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ibadul Umam Al Habib
NIM : 165900231
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Tricep Kick Back terhadap Power Lengan saat Melakukan Servis Atas dalam Permainan Bola Volly pada Ekstrakurikuler Siswa Putra SMAN 11 Surabaya
Waktu penelitian : 9 Desember 2019 s/d 30 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



CS Dipindai dengan CamScanner

Tembusan :

Lampiran 4 : Surat Keterangan Penelitian

PEMERINTAHAN KOTA SURABAYA
DINAS KEPENDIDIKAN
SMA NEGERI 11 SURABAYA
JL. PERUMNAS TANDES 1 MANUKAN KULON SURABAYA
TELEPON: +62317405420 Email: smaxi_sby@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN

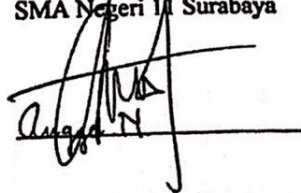
Yang bertanda tangan dibawah ini guru extra kurikuler bola voly SMA Negeri 11 Surabaya menerangkan bahwa :

Nama : IBADUL UMAM AL HABIB
NIM : 165900231
Program studi : S-1
Jurusan : Penjas
Fakultas : FKIP

Saudara yang namanya tersebut diatas benar benar telah mengadakan penelitian di SMA Negeri 11 Surabaya mulai tanggal 9 Desember 2019 s/d 30 Desember 2019 dengan judul pengaruh latihan tricep kick back terhadap power lengan dalam melakukan servis atas dalam permainan bola voly pada ekstrakurikuler siswa putra Sman 11 Surabaya.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 12 Desember 2019
SMA Negeri 11 Surabaya



Lampiran 5 : Program Latihan

NO	NAMA	HASIL TRICEP KICK BACK
1	A M	35
2	A T D	40
3	B L	32
4	B D E	35
5	B G D	30
6	J D	35
7	M J	45
8	M S	30
9	O B	50
10	T B	32
11	Y M	35

Minggu	Pertemuan	Hari/Tanggal	Volume	Rep	Set	Rets
1	1	Selasa	40%		3	1 menit
1	2	Kamis	40%		3	1 menit
2	3	Selasa	40%		3	1 menit
2	4	Kamis	40%		3	1 menit
3	5	Selasa	50%		3	1 menit
		Kamis				
3	6		50%		3	1 menit
3	7		50%		3	1 menit
4	8	Selasa	50%		3	1 menit
		Kamis				
4	9		50%		3	1 menit
4	10		50%		3	1 menit

5	11	selasa	60%		3	1 menit
	12	kamis	60%		3	1 menit
13		60%		3	1 menit	
6	14	Selasa	60%		3	1 menit
	15	Kamis	60%		3	1 menit
16		60%		3	1 menit	
7	17	Selasa	70%		3	1 menit
	18	Kamis	70%		3	1 menit
19		70%		3	1 menit	
8	20	Selasa	70%		3	1 menit
	21	Kamis	70%		3	1 menit
22		70%		3	1 menit	

LAMPIRAN 6: Perhitungan Koefisien Kolerasi

NO	X	Y	X ²	Y ²	XY
1	16	25	256	625	400
2	17	20	289	400	340
3	15	23	225	529	345
4	16	21	256	441	336
5	14	19	196	361	266
6	16	20	256	400	320
7	19	25	361	625	475
8	15	24	225	576	360
9	21	26	441	676	546
10	16	22	256	484	352
11	17	24	289	576	408
JUMLAH	186	249	3050	5693	4148

LAMPIRAN 6 :DOKUMENTASI PENELITIAN



