

DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, Soares.2003. *Nutritional and Antropometric Profile of Adolescent volleyball Athlete*, Rev Bras Med Esporte, vol. 9. No 4, halaman 198-203.
- Ari Rusdianto.2013. Proposal Penelitian: Diakses tanggal 20 Agustus 2015.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian: Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Asadi, Abbas dan Campillo. 2016. *Effect of Cluster vs traditional Plyometric Training Sets on Maximal Intensity Exercise Performance*. *Journal of Median*. no. 52.Pp.41-45.
- Bompa, Tudor & Haff, Gregory. 2009. *Periodizaton Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United States: Human Kinetic.
- Brian, Cole dan Panariello Rob. 2016. *Basketball Anatomy*. USA : Human Kinetic.
- Clark, Michael A. 2012. *NASM Esentials of personal fitness training*. Fourth Edition. USA: Wolters Kluwer.
- Cresswell, John. 2014. *Pendekatan kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*.Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Depdikbud. 1992. *Petunjuk Tes Keterampilan Bolavoli Usia 13-15 Tahun*.
- DeWeese, Brand, Hornsby, Guy., Stone, Meg., dan Stone, Michael H. 2015. The Training Procces: Planning for strength-power training in track and field. Part 1 : Theoretical aspect. *Journal of sport and Helath Science*.Pp. 1-10.
- Djumidar, M. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindop Persada.

- Gaurav,Sigh, Sigh. 2010. Antrophometric Characteristics, Somatotyping and Body Composition of Volley Ball and Basketball Player, *Journal of Physical Education and Sport Management*, Vol 1. No.3, Halaman 28-32
- Harris, Nick. 2018. *Get A Natural High With The Tuck Jump*. Dalam. <https://befitgilitz.com/indonesia/gunakan-latihan-plyometric-untuk-membuat-keuntungan-eksplorisif/> diakses pada tanggal 15 Januari 2020.
- Herrington, Lee., Myer., Gregory D. dan Munro Allan. 2013. "Intra dan intertester reliability of the tuck jump assessment". *Journal of physical Therapy in Sport*. No. 14 Pp. 152-155.
- Hespanhol, Neto, Arruda, Dini. 2017. *Assessment of Explosive Strenght-Edurance in volleyball player Through Vertical Jumpung Test*, Rev Bras, Med Esporte, vol. 13. No. 3
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*, PT. Akademika Presindo, Jakarta.
- Lum, Danny, Tan, Frankle., Pang, Joel., dan Barbosa,Tiago M. 2016. Effect of Intermintten sprint and plyometric training on edurance running performance. *Journal of Sport and health Sciences*.Pp. 1-7.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Mutohir, Toho Cholik., M.A,ph.D. 2013. *Permainan Bola Voli*. Surabaya: Penerbit Graha Pustaka Media Utama.
- Poerwadarminta, W.J.S. 1966. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rosdiani, Dini., M.Pd. 2012. *Dinamika olahraga dan pengembangan nilai*. Bandung: Penerbit Alfabeta,cv.

- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta,cv
- Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sunarno dan si Hombing. 2011. *Metode Penelitain Keolahragaan*. Medan: Yuma Pustaka.



Unipa Surabaya

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5051127, 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 : Riston Sabelau
NIM : 165900242
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing I
1	24-07-2019	Pengajuan Judul	DP
2	29-07-2019	Menyerahkan Bab I	DP DP
3	05-08-2019	Menyerahkan Bab II	DP DP
4	12-08-2019	Menyerahkan Bab III	DP DP
5	26-08-2019	Revisi bab I, II, III	DP DP
6	13-11-2019	Bimbingan setelah pengambilan data	DP DP
7	20-11-2019	Konsultasi Bab IV dan Bab V	DP DP
8	25-12-2019	Revisi Bab IV dan Bab V	DP DP
9	06-01-2020	Menyerahkan Bab IV dan Bab V	DP DP
10	15-01-2020	Skripsi lengkap dan persetujuan sidang	DP DP

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Januari 2020




Mengetahui
Dekan FKIP,

Suhartono, S.H., M.Si.

NPP. 096801031992031003

Dosen Pembimbing I


Shandy Pieter, S.Pd., M.Pd.
NPP. 0512725/DY



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I Jl. Ngagel Dadi III B/17 Telp. (031) 5051127, 5041097 Fax. (031) 5623804 Surabaya 60234
Kampus II Jl. Dukuh Mesonggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

Unipa Surabaya

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Riston Sabelau
NIM : 165900242
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan pada Pemain Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Penyempurnaan Judul		
2	Penyempurnaan Bab II		
3	Penyempurnaan Bab III		

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

Dosen Penguji I,

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

Dosen Penguji II,

Shandy Pieter, S.Pd., MPd
NPP. 0512725/DY

Lampiran 4: Surat Ijin Penelitian



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 - Jl. Ngipet Dakt II 8277 Tels. (031) 5041097 Fax. (031) 5042054 Surabaya 60245
Kampus 2 - Dekah Mumpung XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 65234
Website : <http://pgradi.unpsurabaya.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 374/Ak.2/FKIP/IX/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

08 Oktober 2019

Yang Terhormat,
Kepala SMA Intensif Taruna Pembangunan
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 Kepala SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Riston Sabelau
NIM : 165900242
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Tuck Jump terhadap Tinggi Lompatan dalam Permainan Bola Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya
Waktu penelitian : 16 September 2019 s/d 16 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,

Dr. Subani, S.Pd., M.Si
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PERKUMPULAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN PERGURUAN TINGGI
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
(PPLP. PT. PGRI SURABAYA)

SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN

KAMPUS : Jl. Dukuh Menanggal XII/4 ☎ (031) 8281182 Surabaya 60234
Akta Notaris : Ny. Ena Anugerani Hutabarat, SH.M.Si, Tanggal 15-05-2019 Nomor : 7
Keputusan Menkumham Nomor : AHU-0000485-AH.01.08 Tahun 2019 Tanggal 29-05-2019
NSS : 304056028270 **TERAKREDITASI - A** NDS : 3005302804

SURAT KETERANGAN

Nomor : 75/SMA "TTP"/HM/XI/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah Menengah Atas Intensif Taruna Pembangunan Surabaya menerangkan bahwa :

Nama : **RISTON SABELAU**
NIM : **165900242**
Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

Telah melakukan Penelitian di SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya dengan judul penelitian : **"PENGARUH LATIHAN TUCK JUMP TERHADAP TINGGI LOMPATAN DALAM PERMAINAN BOLA PUTRA SMA INTENSIF TARUNA PEMBANGUNAN SURABAYA."**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 18 November 2019

Kepala Sekolah,



Dra. ERIEN ISMURDYAHWITA, M.Pd.

NPP : 196308041996101

Program Latihan Tuck Jump

Minggu	Pertemuan	Hari/Tgl	Volume	Rep	Set	Rets
1	1	Senin	40%		3	1 menit
		30 Sep 2019				
	2	Selasa	40%		3	1 menit
		1 Okt 2019				
	3	Rabu	40%		3	1 menit
		2 Okt 2019				
	4	Kamis	40%		3	1 menit
		3 Okt 2019				
	5	Jum'at	40%		3	1 menit
		4 Okt 2019				
2	6	Senin	50%		3	1 menit
		7 Okt 2019				
	7	Selasa	50%		3	1 menit
		8 Oktb 2019				

Minggu	Pertemuan	Hari/Tgl	Volume	Rep	Set	Rets
	8	Rabu	50%		3	1 menit
		9 Okt 2019				
	9	Kamis	50%		3	1 menit
		10 Okt 2019				
	10	Jum'at	50%		3	1 menit
		11 Okt 2019				
3	11	Senin	60%		3	1 menit
		14 Okt 2019				
	12	Selasa	60%		3	1 menit
		15 Okt 2019				
	13	Rabu	60%		3	1 menit
		16 Okt 2019				
	14	Kamis	60%		3	1 menit
		17 Okt 2019				
	15	Jum'at	60%		3	1 menit

Minggu	Pertemuan	Hari/Tgl	Volume	Rep	Set	Rets
		18 Okt 2019				
4	16	Senin	70%		3	1 menit
		21Okt 2109				
	17	Selasa	70%		3	1 menit
		22 Okt 2019				
	18	Rabu	70%		3	1 menit
		23 Okt 2019				
	19	Kamis	70%		3	1 menit
		24 Okt 2019				
	20	Jum'at	70%		3	1 menit
		25 Okt 2019				

Lampiran 6: Matrik

Matrik Penelitian Kuantitatif
 Judul: Pengaruh Latihan *Tuck Jump* Terhadap Tinggi Lompatan dalam Permainan Bola Voli Putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya

No	Rumusan Masalah	Konsep	Variabel	Indikator Variabel	Hipotesis	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
						Populasi Sampel	Teknik Pengumpulan Data	Teknik Analisis Data	
1	Adakah pengaruh latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya	Konsep Penelitian : Latihan <i>Tuck Jump</i> terhadap tinggi lompatan dalam permainan bola voli putra SMA Intensif Taruna Pembangunan Surabaya	Variabel bebas (X) : Latihan <i>Tuck Jump</i> Variabel terikat (Y) : Tinggi lompatan	1) Adanya alat ukur 2) Adanya Pretest dan posttest	Adanya Pengaruh Latihan <i>Tuck Jump</i> Terhadap Tinggi Lompatan	Populasi : Atlet bola voli Sampel : Atlet bola voli putra	Teknik utama yang digunakan peneliti : Pretest dan posttest Teknik pendukung yang digunakan peneliti : Dokumentasi	Statistik	Sugiyono, 2017. <i>Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)</i> . Bandung: Alfabeta, CV

Surabaya, 18 November 2019

Mengetahui



Shandy Pieter S.Pd., M.Pd
 NPP 1512725/DY

Mahasiswa



Riston Sabelau
 NIM:165900242

Lampiran 7: Dokumentasi Kegiatan





