DAFTAR PUSTAKA

Arikqunto,Suharsimi.2006.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fenanlampir. Adelbertus, dan Muhammad Muhyi Faruq.2014.*Tes dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Ed.1.Yogyakarta.

Fitriyani.Ika.2015. *Pengaruh Latihan Plyometric Lompat Hexagon Dan Hop Scotch Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pesilat Tapak Suci Remaja Kabupaten Klaten.*

Harre D. 2008. *Principle Of Sort Training Introduction To Theory And Metode Training*. Berlin : Versalg

Harsono.1988 dalam Komang.2012. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikdub Dirjen Dikti.

http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/2836/2344 diunduh pada tanggal 1 Januari 2021, pukul 01:02

http://eprints.uny.ac.id/25506/1/Ika%20Fitriyani_08602242016.pdf diunduh pada tanggal 1 Januari 2021, pukul 01:20

http://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJIK/article/view/2836 diunduh pada tanggal 3 Agustus 2016, pukul 18:30

Muthohir, Toho Colick. 2006. *Pelaksanaan Pendidikan Jasmani dan Olahraga di Indonesia Suatu Introspeksi*. *Media* Pendidikan dan Ilmu Pendidikan No.46,XIII. Jakarta: Kemenegpora

Muriasa Komang.2012.*Pengaruh Pelatihan Hexagonal Obstacle Dan Sprint Side Hop Terhadap Daya Ledak (Power) Otot Tungkai.*

Nala, N. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : UNUD Denpasar.

Nugruho.Agung.2004. *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: FIK UNY.

Nurhasan. 2006. *Penilaian Pembelajaran Penjas.* Jakarta : Depdiknas

Sukadiyanto.2011.*Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.Bandung:Remaja Rosda Karya.

Ismaryati, 2008. *Jump df*

Suriawan, Ida Ketut, dkk.2014. *Pengaruh latihan lari sprint 60 meter dan hexagonal obstacle sprint terhadap daya ledak otot tungkai*. Jurnal ikor vol 1 no 1. Universitas Pendidikan Ganesha.

Suryawan Ida Bagus Ketut, dkk.2014.*Pengaruh Pelatihan Lari Sprint 60 Meter Dan Hexagonalobstacle Sprint Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai*.

Tamsir Riyadi.2010. *Petunjuk atletik*.Yogyakarta.

Tri Nurharsono.2006.*Tes Pengukuran Pendidikanjasmani dan Tes Kesegaran Jasmani Atlet.* Semarang.

Widhiyanti, Komang Ayu Tri, dkk.2013. *Pelatihan pliomertik Alternate Leg Bound dan Double Leg Bound Meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai Pada siswa kelas VII SMP Negeri 3 Sukawati Tahun pembelajaran 2012/2013*. Sport and fitness journal vol. 1-2;19-26. Universitas Udayana.

http://eprints.umm.ac.id/42615/3/BAB%20II.pdf

http://ledhyane.lecture.ub.ac.id/files/2013/04/tabel-t.pdf

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
http://fpep.unipasbra.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Daniel GP
NIM : 175900097
Prodi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN STANDING JUMP OVER BARRIER TERHADAP PENINGKATAN DAYA LEDAK (POWER) OTOT PADA ATLET SSB JENGGALA FC

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Tanda Tangan Pembimbing	
			I	II
1	3 November 2020	ACC Judul Skripsi		
2	9 November 2020	Konsultasi BAB I		
3	15 November 2020	Revisi BAB I		
4	23 November 2020	Konsultasi BAB II dan III		
5	26 November 2020	Revisi BAB II dan III		
6	3 Desember 2020	Seminar Proposal		
7	14 Desember 2020	Revisi Proposal		
8	16 Januari 2021	Konsultasi Produk dan Angket		
9	4 Februari 2021	Konsultasi BAB IV dan V		
10	5 Februari 2021	Revisi BAB IV dan V		
11	8 Februari 2021	ACC Skripsi dan Persetujuan Sidang		

Selesai bimbingan skripsi pada tanggal 9 Februari 2021

Mengetahui,
Dosen Pembimbing I

Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIP. 197008302000122001

Dosen Pembimbing II

Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 1512752

CS Dipindai dengan CamScanner

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
http://www.unipasby.ac.id

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Daniel Gue Padji
NIM : 175900097
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 10 Februari 2021
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* Terhadap Daya Ledak *(power)* Otot Pada Atlet SSB JENGGALA FC
Penguji I : Dr. Hayati, dr., M.Kes.
Penguji II : Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.
Penguji III : Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penomoran halaman			
2	Berita acara dilengkapi			
3	Simpulan			

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

Dosen Penguji I

Dr. Hayati, dr., M.Kes.
NIP. 197008302000122001

Dosen Penguji II

Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.
NIP. 1512752

Dosen Penguji III

Dr. Harwanto, S.T., M.Pd.
NIDN. 0722106102

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 209/Ak.1/FPP/XII/2020
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SSB JENGGALA FC
Gedangan
di Sidoarjo

Dengan hormat,

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/Ketua SSB JENGGALA FC berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	:	Daniel Gue Padji
NIM	:	175900097
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Fakultas	:	Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian	:	Pengaruh Latihan Standing Jump Over Barrier terhadap Peningkatan Daya Ledat (Power) Otot Tungkai Ketika Melakukan Heading pada Atlet SSB JENGGALA FC

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 15 Desember 2020
Dekan,

Dr. Sentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

JENGGALA FC
GEDANGAN SIDOARJO
Sekretariat : Jl. Jenggala Gedangan - Sidoarjo Telp. 082 141 550 654

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini adalah Pelatih Kepala SSB JENGGALA FC, menerangkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi dan Pedagogi (FPP) Universitas PGRI ADI BUANA SURABAYA :

NAMA	: Daniel Gue Padji
NIM	: 175900097
FAKULTAS	: Fakultas Psikologi dan Pedagogi
PROGRAM STUDI	: Pendidikan Jasmani

Benar-benar telah melakukan penelitian mulai tanggal 14 Desember 2020 – 31 Januari 2021 di lapangan sepak bola Jenggala Gedangan untuk menyusun skripsi dengan judul **Pengaruh Latihan *Standing Jump Over Barrier* Terhadap Peningkatan Daya Ledak *(power)* Otot Ketika Melakukan *Heading* pada atlet SSB JENGGALA FC.**

Demikian surat keterangan ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sidoarjo, 1 Januari 2021

Pelatih Kepala SSB JENGGALA FC

FARIS ARISANDI

LAMPIRAN 3

Daftar Nama Atlet SSB JENGGALA FC

NO.	NAMA ATLET	KELOMPOK
1.	Fabianus A.	B
2.	M.Vicky	B
3.	Aula Rizky	B
4.	Altarianus	B
5.	M.Fikri	B
6.	Abdul R.	B
7.	A. Risky	B
8.	Andika Dwi	B
9.	Deffry E.	B
10.	Alfairu	B
11.	Prasetyo	A
12.	Setiawan	A
13.	Egi	A
14.	Indra	A
15.	Alan	A

16.	Anggi	A
17.	Deddy	A
18.	Rifa'i	A
19.	Dian	A
20.	Dio	A

Keterangan :

a. Kelompok A (Kelompok Kontrol)
b. Kelompok B (Kelompok Ekseperimen)

LAMPIRAN 4

Tabel *Pre-Test* 20 Atlet SSB JENGGALA FC

No	Nama Atlet	Hasil Pre-Tes 20 Atlet			Hasil Terbaik (m)	Berat Badan (Kg)
		Tes 1	Tes 2	Tes 3		
1	PRASETYO	36	37	37	0.37	40
2	SETIAWAN	34	34	36	0.36	42
3	EGI	27	26	28	0.28	61
4	ANGGY	38	42	42	0.42	48
5	DEDDY	29	30	32	0.32	42
6	RIFA'I	30	33	33	0.33	52
7	DIAN	21	23	25	0.25	44
8	DIO	51	53	54	0.54	44
9	FABIANUS A.	16	19	21	0.21	40
10	M.VICKY	35	36	37	0.37	55
11	AULA RIZKY	35	35	37	0.37	57
12	ALTAR	21	19	23	0,23	38
13	M.FIKRI	49	50	52	0,52	44
14	ABDUL REZA	37	40	39	0,40	46
15	ACHMAD RIZKY	71	74	75	0,75	51
16	ANDIKA DWI	67	73	73	0,73	54
17	DEFFRY E.	30	32	34	0,34	41
18	ALFAIRU	62	64	63	0,64	49
19	INDRA	57	59	61	0,61	60
20	ALAN	43	44	45	0,45	45

Tabel *Pre-test* Kelompok Eksperimen

No	Nama Atlet	Berat Badan (Kg)	Hasil Terbaik	P
1	Fabianus A.	40	0.21	41.2
2	M.Vicky	55	0.37	99.7
3	M.Farrel	57	0.37	103.3
4	Altarianus	38	0.23	42.8
5	M.Fikri	44	0.52	112.1
6	Abdul R	46	0.4	90.2
7	A. Risky	51	0.75	187.4
8	Andika Dwi	54	0.73	193.2
9	Deffry E.	41	0.34	68.3
10	Alfairu	49	0.64	153.7
	Jumlah			1.088

Tabel *Pre-Test* Kelompok Kontrol

No	Nama Atlet	Berat Badan (Kg)	Hasil Terbaik (m)	P
1	Prasetyo	40	0.37	73.70
2	Setiawan	42	0.36	75.30
3	Egi	61	0.28	85.06
4	Indra	52	0.28	72.51
5	Alan	45	0.45	100.85
6	Anggi	48	0.42	100.40
7	Deddy	42	0.32	66.93
8	Rifa’i	52	0.33	85.46
9	Dian	44	0.25	54.78

10	Dio	44	0.54	118.32
	Jumlah			22.434

Tabel *Post Test* Kelompok Eksperimen

No	Nama Atlet	*Post- test* Kelompok Eksperimen			Hasil Terbaik	Berat Badan
		Tes 1	Tes 2	Tes 3		
1	FABIANUS A	26	27	27	0,27	40
2	M.VICKY	40	42	44	0,44	55
3	AULA RIZKY	39	41	41	0,41	57
4	ALTAR	22	24	27	0,27	38
5	M.FIKRI	51	52	56	0,56	44
6	ABDUL R.	43	43	46	0,46	46
7	A. RIZKY	74	77	78	0,78	51
8	ANDIKA D.	75	73	72	0,75	54
9	DEFFRY E.	34	37	35	0,37	41
10	ALFAIRU	64	66	68	0,68	49

Tabel *Post-Test* Kelompok Kontrol

No	Nama Siswa	Post-Test Kelompok Kontrol			Hasil Terbaik (m)	Berat Badan (Kg)
		Tes 1	Tes 2	Tes 3		
1	PRASETYO	36	38	39	0.39	40

2	SETIAWAN	37	37	37	0.37	42
3	EGI	29	28	27	0.29	61
4	ALAN	43	43	46	0.46	45
5	ANGGY	37	37	43	0.43	48
6	DEDDY	29	32	29	0.32	42
7	RIFA’I	31	33	34	0.34	52
8	DIAN	25	26	25	0.26	44
9	DIO	55	51	55	0.55	44
10	INDRA	61	64	63	0,64	60

LAMPIRAN 5

Tabel Uji t

Kelompok Eksperimen

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	10918,8000	10	5410,63921	1710,99435
	posttest	11917,4000	10	5311,43080	1679,62190

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	10	,997	,000

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	-998,60000	405,40136	128,19917	-1288,60667	-708,59333	-7,789	9	,000

Tabel Uji T Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	7714,0000	10	2968,31976	938,66513
	posttest	8403,1000	10	1884,49978	595,93116

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	10	,892	,001

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest – posttest	-689,10000	1542,98336	487,93418	-1792,88380	414,68380	-1,412	9	,191

LAMPIRAN 6

PROGRAM LATIHAN *STANDING JUMP OVER BARRIER*

MINGGU 1

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 14-12-2020	*Standing Jump Over Barrier*	4	40%	2 menit
Jum'at, 18-12-2020	*Standing Jump Over Barrier*	4	40%	2 menit

MINGGU 2

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 21-12-2020	*Standing Jump Over Barrier*	4	40%	2 menit
Jum'at, 25-12-2020	*Standing Jump Over Barrier*	4	40%	2 menit

MINGGU 3

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 28-12-2020	*Standing Jump Over Barrier*	4	50%	2 menit
Jum'at, 01-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	50%	2 menit

MINGGU 4

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 04-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	50%	2 menit
Jum'at, 08-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	50%	2 menit

MINGGU 5

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 11-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	60%	2 menit
Jum'at, 15-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	60%	2 menit

MINGGU 6

Hari	Jenis Latihan	Set	Repetisi	Rest
Senin, 18-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	60%	2 menit
Jum'at, 22-01-2021	*Standing Jump Over Barrier*	4	60%	2 menit

LAMPIRAN 7

MATRIKS PENELITIAN

TEKNIK ANALISIS DATA	SPSS 16 dan SPSS 17	
DAFTAR PUSTAKA	https://media.neliti.com/media/publications/209291-hubungan-antara-daya-ledak-otot-lengan-d.pdf	https://ojs.ikippgribali.ac.id/index.php/jpkr/article/view/140

RUMUSAN MASALAH	KONSEP	BATASAN MASALAH	DATA DAN SUMBER DATA	TEKNIK PENGUMPULAN DATA
Adakah pengaruh latihan *Standing Jump Over Barrier* terhadap peningkatan daya ledak (power) otot tungkai pada siswa SSB JENGGALA FC?	1.Saat ini latihan yang diterapkan oleh para pelatih kurang maksimal dan masih banyak para pelatih yang memberikan latihan hanya berdasarkan pengalaman saja karena dulu pelatih tersebut merupakan seorang atlet yang berprestasi	1.Daya ledak otot tungkai adalah kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi. Elemen ini merupakan produk dari kemampuan kekuatan dan kecepatan.	1.Siswa SSB JENGGALA FC berjumlah 20 orang	Teknik Pengukuran data pre-test dan post-test
		2.Latihan *Standing Jump Over Barrier* adalah cara melakukan pelatihan ini yaitu dengan melompat menggunakan 2 (dua) kaki dan mendarat secara bersamaan.	2.Dibagi menjadi 2 kelompok, 10 atlet sebagai kelompok eksperimen, 10 siswa sebagai kelompok control.	

LAMPIRAN 8

DOKUMENTASI

ALAT LATIHAN *STANDING JUMP OVER BARRIER* (CONE)

Sumber data : (www.inkuiri.com)

ALAT UKUR POWER LOMPATAN

Sumber data : (Journal Unnes)

PEMBERIAN ARAHAN KEPADA TESTI

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

LATIHAN *STANDING JUMP OVER BARRIER*

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)

FOTO BERSAMA

Sumber data : (Dokumentasi Pribadi)