

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. (2008). Buku Pintar Sepakbola. Bandung: Nuansa.
- Amung Ma' mun dan Yudha M. Saputra. (2000). Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak. Jakarta: Depdiknas.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bird, S.P., Tarpenning, K.M., & Marino, F.E. 2009. "*Designing Resistance Training Programmes to Enhance Muscular Fitness a Review of the Acute Programme Variable*". *Sport Medicine*. 35 (10): 841-845.
- Bompa, Tudor. (1994). *Theory and Methodology of Training*. (3th ed). Dubuque, Iowa: *Kendal/ Hunt Publishing Company*.
- Bompa, T. O. 1999. "*Periodization Theory and Methodology of Training*". Illions: *Kendal Hunt Pubhlishing Company*. Halaman. 95, 105, 111.
- Bompa, T. 2009. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque: *Hunt Publishing Company*.
- Chandra, Sodikin dan Sanoesi, Esnoe Achmad. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Surabaya: CV. Karya Utama.
- Hanafi, M., Rangga,B.P., Marsigal,G.U., Metodologi Kepelatihan Olahraga., CV. Jakad Media Publishing, Surabaya.
- Herwin. (2004). Keterampilan Sepakbola Dasar. Yogyakarta :FIK UNY.
- Hoffman, J.R. 2012. "*Science of Strength and Conditioning Series NSCA's Guide to Program Design*". United States: *Human Kinetics*. Halaman. 110, 113.
- Indra Gunawan. (2009). Permainan sepak bola. Surakarta: Era Intermedia.
- Istofian, Robi Syuhada, and Fahrial Amiq. "Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola (Shooting) dalam

- Permainan Sepakbola Usia 13-14 Tahun. "Jurnal Kepelatihan Olahraga 1.1 (2016).
- Komarudin.(2005). Dasar Gerak Sepakbola. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Luxbacher. 2001. Sepakbola. Jakarta : Gramedia.
- Mielke.(2007). Dasa-dasar sepakbola. Bandung: Pakar raya.
- Nurhasan. (2001). Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat:Direktorat Jenderal Olahraga.
- Remmy, Muchtar. 1992. Olahraga Pilihan Sepakbola. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Rubianto Hadi, (2007). Ilmu Keplatihan Dasar. Semarang : Cipta Prima Nusantara.
- Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Sukatamsi. (1984). Teknik Dasar Bermain Sepak Bola. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sukatamsi. (2001). Permainan Besar 1 Sepakbola. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Thera Band, *Resistance Band & Tubing Instruction Manual*, Volume 4.
- Wibawa, Hidayat Nur. "Pengaruh Permainan Target terhadap Kemampuan Shooting dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Kelas Khusus Olahraga di SMA N 2 Playen Gunungkidul." Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi 6.2 (2017).
- Yulifri. 2010. Permainan Sepakbola. Padang : FIK UNP. 101 *Evaluation Test*.



**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 : 303/Ak.1/FPP/I/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SSB SETYA BHAKTI PELEM WATU  
DESA PELEM WATU, KECAMATAN MENGANTI, KABUPATEN GRESIK  
di GRESIK

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 SETYA BHAKTI PELEM WATU berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Tegar Dwi Izzaul Haq  
NIM : 175900176  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE MINI BAND*  
TERHADAP KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA  
TEKNIK *SHOOTING* PUNGGUNG KAKI DALAM  
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA ATLET SSB SETYA  
BHAKTI U-15 PELEM WATU

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

Surabaya, 12 Januari 2021



Surabaya, 12 Januari 2021  
Dekan,  
  
Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran Uji-t

### Hasil Uji t *Pre-test* Dan *Post-test Shooting* Eksperimen I Dan Eksperimen II

<i>Independent Samples Test</i>										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
posttest	Equal variances assumed	.020	.888	-.234	18	.818	-.500	2.139	-4.993	3.993
	Equal variances not assumed			-.234	18.000	.818	-.500	2.139	-4.993	3.993

## Hasil Uji t *Pre-test* Dan *Post-test* Kekuatan Otot Tungkai Eksperimen I Dan Eksperimen II

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
posttest	Equal variances assumed	.401	.535	-.372	18	.714	-1.8962435	5.0928886	-12.5960054	8.8035185
	Equal variances not assumed			-.372	17.996	.714	-1.8962435	5.0928886	-12.5961968	8.8037098

## Dokumentasi penelitian



Gambar 1

*Briefing dan pemanasan*



Gambar 2

*Pre-test shooting*



Gambar 3

*Post-test shooting*



Gambar 4

*Treatment dengan alat resistance mini band*



Gambar 5

*Treatment dengan alat resistance mini band*



Gambar 6

*Leg strength test*





Gambar 7

Foto bersama atlet SSB Setya Bhakti



Gambar 8

Foto bersama atlet SSB Setya Bhakti

## Lampiran jadwal penelitian

No	Tanggal	Aktivitas
1	5 Januari 2021	Pengambilan data pertama ( <i>pretest</i> ) Tes kekuatan otot tungkai dengan metode <i>leg strength test</i> lalu Tes <i>shooting</i> dengan bola diam dan bola jalan
2	7 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
3	10 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
4	12 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
5	14 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
6	17 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
7	19 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
8	21 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
9	24 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
10	26 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
11	28 Januari 2021	( <i>treatment</i> ) <i>resistance mini band</i>
12	31 Januari 2021	Pengambilan data akhir ( <i>posttest</i> ) Tes kekuatan otot tungkai dengan metode <i>leg strength test</i> dan Tes <i>shooting</i> dengan bola diam dan bola jalan