


DAFTAR PUSTAKA

- DEPDIKNAS. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*.
Jakarta: Balai Pustaka Harish Firdaus, *Hakikat Bulutangkis*,
http://harishfirdaus.blogspot.co.id/2017/01/hakikat-bulutangkis_23.html
(diakses tanggal 5 Januari 2018)
- Harsono. 1988. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*.
Jakarta: Akademi Persindo .
- M. Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Remaja Rosdakarya
- Putu Ngurah Agung Juliawan ., Prof. Dr. I Nyoman Kanca, MS ., I Wayan Muliarta,
S.Pd., M.Or., *Pengaruh Pelatihan Box Jump Dan Side Hop Terhadap Power Otot Tungkai Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Banjar Tahun 2014*,
<https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JJPKO/article/view/4831>
(diakses tanggal 5 Januari 2018)
- Radcliffe J.C. dan Farentinos R.C. 1985. *Plyometrik untuk Meningkatkan Power*
Terjemahkan oleh M. Furqon H. dan Muchsin Doewes. 2002.
Surakarta : Universitas Sebelas Maret
- Rijal09, *Latihan Plyometrik*,
<http://www.rijal09.com/2016/08/latihan-plyometrik.html>
(diakses tanggal 5 Desember 2018)
- Semarang: Dahara Prize Emzir. 2014. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif Dan Kuantitatif*.
Jakarta: PT Raja Grafindo Federicus, Suharjana.
2003. *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi Dan Praktiknya*.

Lampiran 5 Tabel-t

- Yogyakarta; Bumi Aksara Widiastuti.
2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
Joseph A. Luxbaheer.
2004. *Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik*.
Jakarta: Erlangga Sangadji, Etta Mamang, Sopiah.
2005. *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*.
Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta. Sukardi.
2010. *Metodologi Pendidikan*.
Yogyakarta: C.V Andi Soekamto. 1984. Model-Model Pembelajaran. Depdikbud.
Jakarta Sudjana.
2013. *Statistika Untuk Penelitian*.
Bandung: Alfabeta .
2015. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
Bandung Sukadiyanto.
2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*.
Jakarta Universitas Lampung. 2012. Format Penulisan Karya Ilmiah

Lampiran 2 : Berita Acara Bimbingan Skripsi




FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I: Jl. NgagelDauh III-E-37 Telp. (031)5015117, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
 Kampus II: Jl. DukuhMenteng III Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Ubaidillah
 NIM : 145900204
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Ektrakurikuler Bulutangkis.


No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	01-08-2018	Pengajuan judul	<i>[Signature]</i>
2	06-08-2018	Revisi matrik	<i>[Signature]</i>
3	13-08-2018	Revisi matrik	<i>[Signature]</i>
4	20-08-2018	Penulisan bab I Revisi	<i>[Signature]</i>
5	03-09-2018	Penulisan bab II Revisi	<i>[Signature]</i>
6	29-09-2018	Penulisan bab III Revisi	<i>[Signature]</i>
7	05-10-2018	ACC Proposal	<i>[Signature]</i>
8	02-12-2018	Penulisan bab IV Revisi	<i>[Signature]</i>
9	03-01-2019	Penulisan bab V Revisi	<i>[Signature]</i>
10	25-04-2019	ACC Skripsi	<i>[Signature]</i>

Sesuai bimbingan skripsi tanggal 25 – Mei – 2019

Mengetahui
 Dekan FKIP,

Dr. Subhan S.H., M.Si.
 NIDN. 196801031992031003

Dosen Pembimbing,







Dr. Ujang Rohman, M.Kes
 NIDN. 196407291992031003



Lampiran I : Format Revisi Skripsi
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
 Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

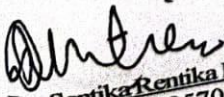
FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasis : Muhammad Ubaidillah
 NIM : 145900204
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 17 Mei 2019
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Side Hops*
 Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa
 Ektrakurikuler Bulutangkis
 Penguji I : Dr. Santika Rentika H, M.Kes
 Penguji II : Dr. Ujang Rohman, M.Kes

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Pengajian Data dan Hitung Stastitik		
2	Halaman Persembahan		
3	Kerangka Konsep		
4	Draf		


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

Dosen Penguji I,



Dr. Santika Rentika H, M.Kes
 NIDN. 0723135701

Dosen Penguji II,



Dr. Ujang Rohman, M.Kes
 NIDN. 196407291992031003

Lampiran 5 Tabel-t (Lanjutan)

		Tabel t						
		d.f. TINGKAT SIGNIFIKANSI						
dua sisi		20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
satu sisi		10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1.	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619	
2.	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599	
3.	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924	
4.	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610	
5.	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869	
6.	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959	
7.	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408	
8.	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041	
9.	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781	
10.	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587	
11.	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437	
12.	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318	
13.	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221	
14.	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140	
15.	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073	
16.	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015	

Lampiran 5 Tabel-t (Lanjutan)

17..	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18.	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19.	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20.	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21.	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22.	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23.	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24.	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25.	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26.	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27.	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28.	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29.	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30.	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31.	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32.	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33.	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34.	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35.	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36.	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37.	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574

Lampiran 5 Tabel-t (Lanjutan)

38.	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39.	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40.	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41.	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42.	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43.	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44.	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45.	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46.	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47.	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48.	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49.	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50.	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51.	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52.	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53.	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54.	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55.	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56.	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57.	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58.	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466

Lampiran 5 Tabel-t (Lanjutan)

59.	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60.	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61.	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62.	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64.	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449

Lampiran 7 Program Pelatihan

65.	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66.	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67.	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68.	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69.	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70.	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71.	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72.	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73.	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74.	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75.	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76.	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77.	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78.	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79.	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80.	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81.	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82.	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83.	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84.	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85.	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

86.	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87.	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88.	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89.	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90.	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91.	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92.	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93.	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94.	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95.	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96.	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97.	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98.	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99.	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100.	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

FOTO PENELITIAN



Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

Target : PELATIHAN PLYOMETRIC SIDE HOPS

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	VOL	REST
SELASA	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
17-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	<i>INTI</i>	<i>HIGH</i>	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGD OWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		
RABU	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
19-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	
	<i>COOLINGD OWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		
SABTU	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM	2X8		

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

			STATIS			
21-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		LOW	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	HIGH	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	COOLINGD OWN	LOW	PEREGANG AN	2X8		

Bulan : Oktober
Minggu : Ke-1
Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Selasa, Rabu, Jumat)

Target : PELATIHAN PLYOMETRIC SIDE HOPS
Bulan : Oktober
Minggu : Ke-2
Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Selasa, Rabu, Jumat)

HARI / TANG GAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	VOL	REST
SELA SA	WARM-UP	LOW	SENAM STATIS	2X8		
24-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		LOW	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	HIGH	PELATIH N SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60dtk

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

	<i>COOLINGDOWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		
Rabu	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
25-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHAN SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDOWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		
JUMAT	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
27-10-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHAN SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDOWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		

Lampiran 7 Program Pelatihan

Target : PELATIHAN PLYOMETRIC SIDE HOPS

Bulan : November

Minggu : Ke-3

Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Selasa, Rabu, Jumat)

HARI / TANG GAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	VOL	REST
SELA SA	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
31-10- 2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIH N SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDO WN</i>	<i>LOW</i>	PEREGAN GAN	2X8		
RABU	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
1-11- 2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIH N SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDO WN</i>	<i>LOW</i>	PEREGAN GAN	2X8		

Lampiran 7 Program Pelatihan

JUMAT	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
3-11-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHAN SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDOWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		

Target : PELATIHAN PLYOMETRIC SIDE HOPS

Bulan : November

Minggu : Ke-4

Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Selasa, Rabu, Jumat)

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	VOL	REST
SELASA	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
7-11-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHAN SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDOWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

	<i>WN</i>		GAN			
RABU	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
8-11- 2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIH N SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDO WN</i>	<i>LOW</i>	PEREGAN GAN	2X8		
JUMA T	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
10-11- 2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIH N SIDE OPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGDO WN</i>	<i>LOW</i>	PEREGAN GAN	2X8		

Lampiran 7 Program Pelatihan (Lanjutan)

Target : PELATIHAN PLYOMETRIC SIDE HOPS
 Bulan : November
 Minggu : Ke-5
 Frekuensi : 3 Kali Seminggu (Selasa, Rabu, Jumat)

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	REP	VOL	REST
SELASA	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
14-11-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGD OWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		
RABU	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
15-11-2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGD OWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANGAN	2X8		

JUMAT	<i>WARM-UP</i>	<i>LOW</i>	SENAM STATIS	2X8		
17-11- 2017		MEDIUM	JOGGING	5 menit		60 dtk
		<i>LOW</i>	SENAM DINAMIS	2X8		
	INTI	<i>HIGH</i>	PELATIHA SIDE HOPS	5 Kali	5 Set	60 dtk
	<i>COOLINGD OWN</i>	<i>LOW</i>	PEREGANG AN	2X8		