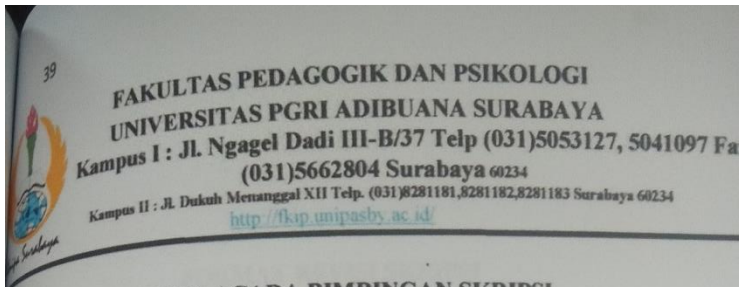


DAFTAR PUSTAKA

- Abu Bakar, Nasuka, dan, Imam Santosa. 2019. Pengaruh Latihan Plyometric Dan Panjang Tungkai Terhadap Smash UKM Bola Voli Universitas Tadulako. *Jurnal of Sport Coaching and Physical Education*, Vol. 4(2).
- Ali Maaksum. (2012). *Metedologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan*. Jakarta: PT. Asdi Mahasatya
- Bachtiar. 1998. *Permainan Bola Besar 2 Bola Volley Dan ola Tangan*. Jakarta: Universitas Terbuka-Depdikbud.
- Bangbang Syamsudar, Dedi Kumayadi, dan Hidayat Nurul Jaman. 2020. *Pengaruh Latihan Box Jump Dan Squat Jump Terhadap Kekuatan Tungkai*. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*. 1(1).
- Baro, Mantu, & sonowal, ainu. (2015). "Effect of selected plyometric exercise on explosive strength, sped and agility". *International Journal of science and resech*. ISSN: 2319-7064.
- Brahmana Rangga, Mulyono, dan Moh Hanafi. 2020. *Pengembangan Fitness*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Broto, Danang Pujo. (2015). "Pengaruh Latihan Pliometrics terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bolavoli". *Jurnal Motion*. Vol VI. No 2, September 2015. Hal 174-185.
- Depdikbud. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pn. Balai Pustaka. Jakarta.
- Ever Sovensi. 2018. *Ketepatan Smash Pemain Bola Voli Siswa SMA Ditinjau Dari Koordinasi Mata-Tangan Dan Extensi Togok*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Vol. 2 (1). DOI: <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.406>
- Guyton, 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
<https://docplayer.info/86094740-Pendidikan-kepelatihan-olahraga-fakultas-ilmu-keolahraagaan.html>

- I Gede Dharma Utamayasa. 2020. Efek Latihan Multiple Box Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, Vol. 6 (1-8). DOI: 10.5281/zenodo.3661559.
- Izzul Muttaqin, M. E. Winarno, dan Agung Kurniawan. 2016. Pengembangan Model Latihan Smash Bola Voli Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Di SMPN 12 Malang. *Pendidikan Jasmani*. Vol. 26 (2).
- Kerlinger, Fred, N, *Foundation of Behavioral Research*, Holt, Rinehart, 1973.
- Nanda Saputra, Ishak Aziz. 2020. *Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Pemain Bolavoli Putra SMA 2 Pariaman*. *Jurnal Performa Olahraga*. Vol. 5 (1).
- Pomatahu, Aisah. *Box Jump, Depth Jump Sprint, Power Otot Tungkai Pada Cabang Olahraga Pencak Silat*. Yogyakarta: Zahir Publishing 2018.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang
- Sefri Hardiansyah. 2018. *Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*. *Jurnal Menssana*. Vol. 3 (1).
- Setiawan, Yogi, Imam Sodikoen, & Sayuti Sahara. (2017). "The Contribution of Leg Muscle Strength and Dynamyc Balance Towards The Ability of Dollyo Chagi Kick". The 1st Yogyakarta Internasional Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science. Oktober 2017. Hal 524-258.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, Dangsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Teguh Wicaksono, Wahyu Setia Kucahyaning Putri. 2020. *Pengaruh Latihan Burpee Dan Box Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kecepatan Renang 50 Meter Gaya Bebas*. *Jossae (Jurnal Of Sport science AndEducation)*. 5(1).
- Zuhar,R. 2020. Pengaruh Latihan Box Drill Terhadap Kemampuan Smash Bola voli. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 3 (2).

LAMPIRAN



FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA
 Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp (031)5053127, 5041097 Fa
 (031)5662804 Surabaya 60234
 Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dedi Dwi Saputra
 NIM : 175900054
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : *Efek Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Menganti*

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	27-10-2020	Pengarahan	
2	29-10-2020	Pengajuan Judul	
3	09-11-2020	Revisi Bab I, II, III	
4	13-11-2020	ACC Bab I, II	
5	20-11-2020	Revisi Bab III	
6	24-11-2020	ACC Bab I, II, III	
7	11-12-2020	Pengajuan Bab IV, V	
8	18-12-2020	Revisi Bab IV, V	
9	19-02-2021	ACC Bab IV, V	

Sesuai bimbingan skripsi tanggal 19 Februari 2021

Mengetahui
Dekan FPP,

Dosen Pembimbing,

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

Dr. Sumardi, M.Kes.
 NIP. 0723035701



FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA 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.unpasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dedi Dwi Saputra
 NIM : 175900054
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : *Efek Latihan Plyometric Terhadap Tinggi Lompatan Smash Bolavoli Siswa Kelas XI SMA Sunan Giri Menganti*
 Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.
 Penguji II : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 Penguji III : Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Bab I Latar Belakang	✓	✓	✓
2	Bab II Gambar	✓	✓	✓
3	Bab IV Pembahasan	✓	✓	✓
4	Bab V Kesimpulan	✓	✓	✓
5	Sesuai Buku Pedoman	✓	✓	✓

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

Dosen Penguji I,

Dr. Sumardi, M.Kes.
 NIP. 0723035701

Dosen Penguji II,

Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 NIDN. 0029076402

Dosen Penguji III,

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 0724097301

Surat Ijin Penelitian


**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I Jl. Ngagel Duta III-H 17 Telp. (031) 8094227, 8041697 Fax. (031) 5602504 Surabaya 60245
Kampus II Jl. Dukuh Muncung NII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 410/Ak.1/FPP/1/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMAN SUNAN GIRI MENGANTI
Jl. Raya Menganti, Kec. Menganti, Kabupaten Gresik, Jawa Timur 61174
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 SMA SUNAN GIRI MENGANTI berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : DEDI DWI SAPUTRA
NIM : 175900054
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : EFEK LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP TINGGI
LOMPATAN SMASH BOLAVOLI

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

Surabaya, 10 Januari 2021



Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Surat Pernyataan Penelitian



YAYASAN SUNAN GIRI MENGANTI
SMA SUNAN GIRI MENGANTI
 STATUS: TERAKREDITASI "A"

NSS: 304050103013 NDS: 3005350101 NIS: 300110 NUS: 032 NPSN: 20500450

Alamat: Jl. Raya Sunan Giri No. 16 Menganti - Gresik Telp./Fax: 031 7911854 Kode Pos: 61174

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3/749/SMA-SGM/II/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : **Dra. Hj. SITI MUNIRO**
 NIP : 19650121 200801 2 005
 Jabatan : Kepala SMA Sunan Giri Menganti

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : **DEDI DWI SAPUTRA**
 N I M : 175900054
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Penelitian : EFEK LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP TINGGI
 LOMPATAN SMASH BOLA VOLI

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa Mahasiswa tersebut telah melakukan penelitian di SMA Sunan Giri Menganti pada tanggal 11 Januari 2021 s/d 10 Februari 2021.

Demikian Surat Keterangan Ini dibuat dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Menganti, 15 Februari 2021



Dra. Hj. SITI MUNIRO
 NIP. 19650121 200801 2 005

Alat Tes Vertical Jump



Perlakuan *Box Jump*



Perlakuan *Rim Jump*



Pretest dan Posttest Vertical Jump

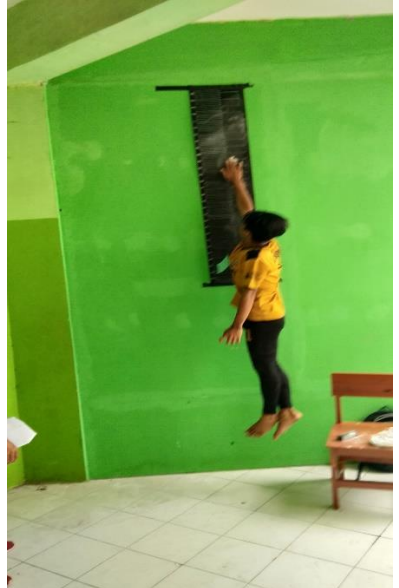
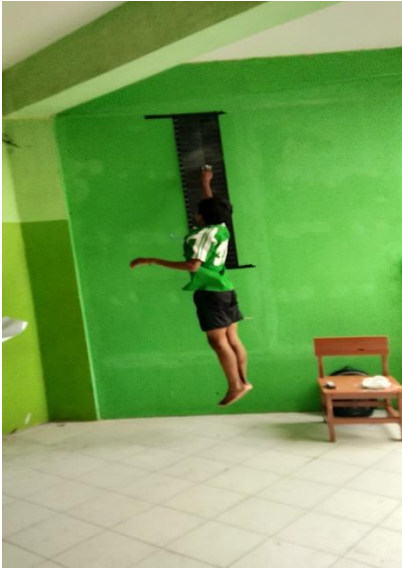




Foto Bersama Siswa SMA Sunan Giri Menganti

