

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi. 2019. Teknik Menendang Bola yang Benar dan Gambarnya. [online]. Diakses dari <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-menendang-bola-dalam-sepak-bola.html>
- Akhmad dan Suriatno. 2018. *Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti*. [online]. Diakses dari <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/download/517/500>
- Alfian. 2012. *Passing dan Supporting Skill*. [online]. Diakses dari <https://id.scribd.com/doc/259120424/LOG-BOOK>
- Anindhika. 2016. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Ketepatan Passing Lambung Saat Melakukan Tendangan Sudut Pada Pemain Ssb Mitra Surabaya U-14*. [online]. Diakses dari <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/15255/13813>
- Aprinova dan Hariyadi. 2016. *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun*. [online]. Diakses dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko/article/view/908/533>
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Chusairi. 2019. *Pembinaan Taktik dan Teknik Sepak bola*. Jakarta. Mutiara Sumber Widya.
- Febriana, Sukmana. 2014. *Perbandingan Pengaruh Latihan antara Metode Distribusi Progresif dengan Metode Padat terhadap Keterampilan Long Passing dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 12 Kota Tasikmalaya tahun ajaran 2013/ 2014*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Ghozali, Imam. 2013. *Ketepatan Long Passing Pemain UKM Sepak Bola Universitas Negeri Yogyakarta*. (Skripsi). Yogyakarta. UNY
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga : Teori dan Metodologi*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

- Hermanto. 2017. *Peningkatan Keterampilan Dribbling dan Passing Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Bermain pada Siswa Kelas IV SD Negeri Sekarputih Kecamatan Bagor Kabupaten Nganjuk Tahun Pelajaran 2016/2017*. [online]. Diakses dari http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/12.1.01.09.0393.pdf
- Herwin. 2014. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta : FKIP UNY.
- Kompas.com. 2018. Sepak Bola: Pengertian, Sejarah dan Manfaatnya. [online]. Diakses dari <https://www.kompas.com/skola/read/2020/10/01/180000369/sepak-bola-pengertian-sejarah-dan-manfaatnya?page=all>
- Kusuma, dkk. 2018. *Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Melalui Small Side Games*. [online]. Diakses dari <https://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/article/view/2018-04-12/pdf>
- Misbahudin dan Winarno. 2020. *Studi Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola Pemain SSB Unibraw 82 Kota Malang Kelompok Usia 15-16 Tahun*. [online]. Diakses dari <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/download/11649/5573>
- Nasution. 2018. *Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa*. [online]. Diakses dari <http://eprints.unm.ac.id/11140/1/JURNAL%20NASUTION.pdf>
- Nurjanah. 2015. *Ukuran Bola Sepak Bola Standar internasional*. [online]. Diakses dari <https://aturanpermainan.blogspot.com/2015/08/ukuran-bola-sepak-bola-standar-internasional.html>
- Prihantoko. 2014. *Pengembangan Variasi Latihan Dribble Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 1 Singosari*. [online]. Diakses dari <https://zdocs.tips/doc/pengembangan-variasi-latihan-dribble-bolabasket-pada-ekstrakurikuler-bolabasket-smpn-1-singosari-d6wn4eg4jn68>
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia* . Jakarta: Balai Pustaka.
- Putranto. 2018. *Tingkat Pengetahuan Peraturan Permainan Sepakbola pada Atlet SSB Depo Kartika Chandra Kelompok Usia 9-11 Tahun*. [online]. Diakses dari <http://eprints.uny.ac.id/56603/1/TUGAS%20AKHIR%20SKRIPSI.pdf>
- Razbie, dkk. 2018. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar *Dribbling* pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. [online]. Diakses dari <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/250>

- Retama, dkk. 2018. *Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. [online]. Diakses dari <https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/23825>
- Sajoto. 2018. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim. 2018. *Buku Pintar Sepakbola*. Bandung : Nuansa.
- Sapirman, Dedeng. 2011. Pengaruh Latihan *Long Passing* dengan Menggunakan Alat Bantu Tali terhadap Keterampilan *Long Passing* dalam Permainan Sepak Bola pada siswa kelas VI SD Negeri Sirnagalih Kecamatan Cikalong Kabupaten Tasikmalaya tahun ajaran 2010/2011. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Sardjono. 2010. *Gerak Dasar Sepak bola*. Jakarta : Rosda.
- Sucipto. 2010. *Sepakbola*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Suganda. 2017. *Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMK YPS Prabumulih*. [online]. Diakses dari <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/6452/5649>
- Sugiyono. 2015. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Suharno. 2016. *Ilmu Keplatihan Olahraga*. IKIP FPOK Yogyakarta.
- Soekatamsi. 2014. *Teknik Dasar Bermain Sepak bola*. Solo. TigaSerangkai.
- Tangkudung. 2016. *Kepelatihan olahraga pembinaan prestasi olahraga*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Usman. 2010. *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Tes *Long Passing*)

No.	Nama	Tes <i>Long Passing</i>		Peningkatan
		Tes Awal	Tes Akhir	
1.	Muhammad Ridwan	120	160	40
2.	Daman Putra	190	260	70
3.	Fajar Rivan	140	180	40
4.	Nazwa Binajdilah	160	200	40
5.	Riksan Hilmi	200	257	57
6.	Hilman Maulana	190	247	57
7.	Sayyaidad Dawam	180	150	70
8.	M Naufal Mahbuby	200	240	40
9.	Rahfa AD	210	270	60
10.	Raihan N M	170	240	70
11.	Egi M	180	220	40
12.	M Rizky A	190	160	70
13.	Gunturr M.F	160	220	60
14.	Septian D.A	190	256	66
15.	Muhamad Ilham	150	210	60
16.	Muhammad adan	180	230	50
17.	Lutfi Fauji	170	220	50
18.	Aditya N	190	260	70
19.	Rizki Maulana	200	260	60
20.	Muhamad Alif N	220	270	50

Lampiran 2. Program Latihan

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Keterangan
1	Tes Awal <i>Long Passing</i>	
2 – 5	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>long passing</i> dengan menggunakan sasaran berurutan C. <i>Game</i> D. Pelepasan	3 set 7 repetisi Tiap set diselingi istirahat 1 menit dan koreksi
6 – 8	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>long passing</i> dengan menggunakan sasaran berurutan C. <i>Game</i> D. Pelepasan	3 set 10 repetisi Tiap set diselingi istirahat 1 menit dan koreksi
9 – 12	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>long passing</i> dengan menggunakan sasaran berurutan C. <i>Game</i> D. Pelepasan	3 set 16 repetisi Tiap set diselingi istirahat 1 menit dan koreksi
13	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>long passing</i> dengan menggunakan sasaran berurutan C. <i>Game</i> D. Pelepasan	3 set 7 repetisi Tiap set diselingi istirahat 1 menit dan koreksi
14 – 17	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis	

	B. Inti Latihan <i>long passing</i> dengan menggunakan sasaran berurutan C. <i>Game</i> D. Pelepasan	3 set 19 repetisi Tiap set diselingi istirahat 3 menit dan koreksi
18	Tes Akhir <i>Long Passing</i>	

**Lampiran 3. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians
Tes Awal**

$$\text{Sti} = 72$$

$$\text{Str} = 35$$

$$\text{R} = 72 - 35 = 37$$

$$K = 1 + 3,3 \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 20 = 5$$

$$P = \frac{R}{K} = \frac{37}{5} = 8$$

Interval	Tally	f_i	f_{cum}	c_i	$f_i c_i$	$f_i c_i^2$	Batas Kelas	Nilai Z	O-Z	Luas Interval	E_i	O_i	$\frac{(O_i - E_i)}{E_i}$
35 - 42	////	5	5	-2	-10	20	34,5	-1,71	0,4564				
43 - 50	////	4	9	-1	-4	4	42,5	-0,90	0,3159	0,1405	2,8	5	1,73
51 - 58	/////	6	15	0	0	0	50,5	-0,08	0,0319	0,2840	5,7	4	0,51
59 - 68	////	4	19	1	4	4	58,5	0,73	0,2673	0,2992	6,0	6	0,00
67 - 74	/	1	20	2	2	4	66,5	1,55	0,4394	0,1721	3,4	4	0,11
							74,5	2,36	0,4909	0,0515	1,0	1	0,00
					-8	32							$\sum \chi^2 = 2,35$

$$\bar{X} = X_o + P \frac{(\sum f_i c_i)}{n}$$

$$= 54,5 + 8 \frac{-8}{20}$$

$$= 54,5 - 3,2$$

$$= 51,3$$

$$S^2 = 96,04$$

$$S = P \sqrt{\frac{n \cdot \sum f_i c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)}}$$

$$= 2 \sqrt{\frac{20 \cdot 32 - 64}{380}}$$

$$= 9,8$$

$$\left. \begin{array}{l} \chi^2_{hitung} = 2,35 \\ \chi^2_{0,95}(k-3) = 5,99 \end{array} \right\} \text{Normal}$$

**Lampiran 4. Penghitungan Skor Rata-Rata, Standar Deviasi dan Varians
Tes Akhir**

$$\begin{aligned} \text{Sti} &= 77 \\ \text{Str} &= 39 \\ \text{R} &= 77 - 39 = 38 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} K &= 1 + 3,3 \log n \\ &= 1 + 3,3 \log 20 = 5 \\ P &= \frac{R}{K} = \frac{38}{5} = 8 \end{aligned}$$

Interval	Tally	f_i	f_{cum}	c_i	$f_i c_i$	$f_i c_i^2$	Batas Kelas	Nilai Z	O-Z	Luas Interval	E_i	O_i	$\frac{(O_i - E_i)}{E_i}$
39 - 46	////	4	4	-2	-8	16	38,5	-1,77	0,4646	0,1092	2,2	4	1,47
47 - 54	///	3	7	-1	-3	3	46,5	-1,06	0,3554	0,2186	4,4	3	0,45
55 - 62	/////	6	13	0	0	0	54,5	-0,35	0,1368	0,0736	5,5	6	0,05
63 - 70	///	3	16	1	3	3	62,5	0,35	0,1368	0,2186	4,4	3	0,45
71 - 78	////	4	20	2	8	16	70,5 78,5	1,06 1,77	0,3554 0,4646	0,1092	2,2	4	1,47
					0	38							$\sum \chi^2 = 3,89$

$$\begin{aligned} \bar{X} &= X_o + P \frac{(\sum f_i c_i)}{n} \\ &= 58,5 + 8 \frac{0}{20} \\ &= 58,5 + 0 \\ &= 58,5 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} S &= P \sqrt{\frac{n \cdot \sum f_i c_i^2 - (\sum f_i c_i)^2}{n(n-1)}} \\ &= 8 \sqrt{\frac{20 \cdot 38 - 0}{380}} \\ &= 11,3 \end{aligned}$$

$$S^2 = 127,69$$

$$\left. \begin{aligned} \chi^2_{hitung} &= 3,89 \\ \chi^2_{0,95}(k-3) &= 5,99 \end{aligned} \right\} \text{Normal}$$

Lampiran 5. Uji Homogenitas Data

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{127,69}{96,04} = 1,33$$

$$F_{0,95} (20:20) = 2,12$$

} Homogen

Uji Hipotesis

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} = \frac{58,5 - 51,3}{\sqrt{\frac{127,69}{20} + \frac{96,04}{20}}} = \frac{7,2}{\sqrt{6,4 + 4,8}}$$

$$= \frac{7,2}{3,35} = 2,15$$

Terima hipotesis jika $t \leq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + t_2}$

$$w_1 = \frac{S_1^2}{n_1} = \frac{127,69}{20} = 6,4 \quad t_1 = t_{0,95}(19) = 1,73$$

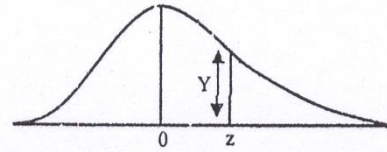
$$w_2 = \frac{S_2^2}{n_1} = \frac{96,04}{20} = 4,8 \quad t_2 = t_{0,95}(19) = 1,73$$

$$\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + t_2} = \frac{(6,4)(1,73) + (4,8)(1,73)}{6,4 + 4,8} = 1,73$$

- t hitung 2,15 lebih besar dari t tabel 1,73
- Terdapat pengaruh yang berarti latihan naik dan turun tangga terhadap peningkatan *power* otot tungkai.

Lampiran 6. Tabel Distribusi Normal

Ordinaly
Untuk Lengkungan Normal
Standar pada Titik z
(Bilangan dalam Badan Daftar
Menyatakan Desimal)



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	0,0000	0,0040	0,0080	0,0120	0,0160	0,0199	0,0239	0,0279	0,0319	0,0359
0,1	0,0398	0,0438	0,0478	0,0517	0,0557	0,0596	0,0636	0,0675	0,0714	0,0754
0,2	0,0793	0,0832	0,0871	0,0910	0,0948	0,0987	0,1026	0,1064	0,1103	0,1141
0,3	0,1179	0,1217	0,1255	0,1293	0,1331	0,1368	0,1406	0,1443	0,1480	0,1517
0,4	0,1554	0,1591	0,1628	0,1664	0,1700	0,1736	0,1772	0,1808	0,1844	0,1879
0,5	0,1915	0,1950	0,1985	0,2019	0,2054	0,2088	0,2123	0,2157	0,2190	0,2224
0,6	0,2258	0,2291	0,2324	0,2357	0,2389	0,2422	0,2454	0,2486	0,2518	0,2549
0,7	0,2580	0,2612	0,2642	0,2673	0,2704	0,2734	0,2764	0,2794	0,2823	0,2852
0,8	0,2881	0,2910	0,2939	0,2967	0,2996	0,3023	0,3051	0,3078	0,3106	0,3133
0,9	0,3159	0,3186	0,3212	0,3238	0,3264	0,3289	0,3315	0,3340	0,3365	0,3389
1,0	0,3413	0,3438	0,3461	0,3485	0,3508	0,3530	0,3554	0,3577	0,3599	0,3621
1,1	0,3643	0,3665	0,3686	0,3708	0,3729	0,3749	0,3770	0,3790	0,3810	0,3830
1,2	0,3849	0,3869	0,3888	0,3907	0,3925	0,3944	0,3962	0,3980	0,3997	0,4015
1,3	0,4032	0,4049	0,4066	0,4082	0,4099	0,4115	0,4131	0,4147	0,4162	0,4177
1,4	0,4192	0,4207	0,4222	0,4236	0,4251	0,4265	0,4279	0,4292	0,4306	0,4319
1,5	0,4332	0,4345	0,4357	0,4370	0,4382	0,4394	0,4406	0,4418	0,4429	0,4441
1,6	0,4452	0,4463	0,4474	0,4484	0,4495	0,4505	0,4515	0,4525	0,4535	0,4545
1,7	0,4554	0,4564	0,4573	0,4582	0,4591	0,4599	0,4608	0,4616	0,4626	0,4633
1,8	0,4641	0,4649	0,4656	0,4664	0,4671	0,4678	0,4686	0,4696	0,4699	0,4706
1,9	0,4713	0,4719	0,4726	0,4732	0,4738	0,4744	0,4750	0,4756	0,4761	0,4767
2,0	0,4772	0,4778	0,4783	0,4788	0,4793	0,4798	0,4803	0,4808	0,4812	0,4817
2,1	0,4821	0,4826	0,4830	0,4834	0,4838	0,4842	0,4846	0,4850	0,4854	0,4857
2,2	0,4861	0,4864	0,4868	0,4871	0,4875	0,4878	0,4881	0,4884	0,4887	0,4890
2,3	0,4893	0,4896	0,4898	0,4901	0,4904	0,4906	0,4909	0,4911	0,4913	0,4916
2,4	0,4918	0,4920	0,4922	0,4925	0,4927	0,4929	0,4931	0,4932	0,4934	0,4936
2,5	0,4938	0,4940	0,4941	0,4943	0,4945	0,4946	0,4948	0,4949	0,4951	0,4952
2,6	0,4953	0,4955	0,4956	0,4957	0,4959	0,4960	0,4961	0,4962	0,4963	0,4964
2,7	0,4965	0,4966	0,4967	0,4968	0,4969	0,4970	0,4971	0,4972	0,4973	0,4974
2,8	0,4974	0,4975	0,4976	0,4977	0,4977	0,4978	0,4979	0,4979	0,4980	0,4981
2,9	0,4981	0,4982	0,4982	0,4983	0,4984	0,4984	0,4985	0,4985	0,4986	0,4986
3,0	0,4987	0,4987	0,4987	0,4988	0,4988	0,4989	0,4989	0,4989	0,4990	0,4990
3,1	0,4990	0,4991	0,4991	0,4991	0,4992	0,4992	0,4992	0,4992	0,4993	0,4993
3,2	0,4993	0,4993	0,4994	0,4994	0,4994	0,4994	0,4994	0,4995	0,4995	0,4995
3,3	0,4995	0,4995	0,4995	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4996	0,4997
3,4	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4997	0,4998
3,5	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998	0,4998
3,6	0,4998	0,4998	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,7	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,8	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999	0,4999
3,9	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000	0,5000

Sumber : Suharsimi Arikunto (1998 : 367)

Lampiran 7. Tabel Distribusi *Chi-Kuadrat* (χ^2)

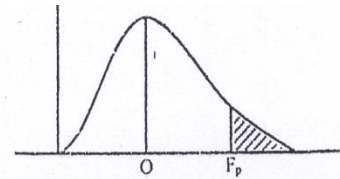
Tabel Nilai Persentase untuk Distribusi *Chi-Kuadrat* (χ^2) dengan Derajat Kebebasan ν (bidang gelap = p)

ν	$\chi_{0,995}$	$\chi_{0,99}$	$\chi_{0,975}$	$\chi_{0,95}$	$\chi_{0,90}$	$\chi_{0,75}$	$\chi_{0,50}$	$\chi_{0,25}$	$\chi_{0,10}$	$\chi_{0,05}$	$\chi_{0,025}$	$\chi_{0,01}$	$\chi_{0,005}$
1	7,88	6,63	5,02	3,84	2,71	1,32	0,455	0,102	0,0158	0,0039	0,0010	0,0002	0,0000
2	10,6	9,21	7,38	5,99	4,61	1,77	1,39	0,575	0,211	0,103	0,506	0,0201	0,100
3	12,8	11,3	9,35	7,81	6,25	4,11	2,37	1,21	0,584	0,352	0,216	0,115	0,072
4	14,9	13,3	11,1	9,49	7,78	5,39	3,36	1,92	1,06	0,711	0,484	0,297	0,207
5	16,7	15,1	12,8	11,1	9,24	6,63	4,35	2,67	1,61	1,15	0,831	0,554	0,412
6	18,5	16,8	14,4	12,6	10,6	7,84	5,35	3,45	2,20	1,64	1,24	0,872	0,676
7	20,3	18,5	16,0	14,1	12,0	9,04	6,35	4,25	2,83	2,17	1,69	1,24	0,989
8	22,0	20,1	17,5	15,5	13,4	10,2	7,34	5,07	3,49	2,73	2,18	1,65	0,13
9	23,6	21,7	19,0	16,9	14,7	11,4	8,34	5,90	4,17	3,33	2,70	2,09	0,17
10	25,2	23,2	20,5	18,3	16,0	12,5	9,34	6,74	4,87	3,94	3,25	2,56	2,16
11	26,8	24,7	21,9	19,7	17,3	13,7	10,3	7,58	5,58	4,57	3,82	3,05	2,60
12	28,3	26,2	23,3	21,0	18,5	14,8	11,3	8,44	6,30	5,23	4,40	3,57	3,07
13	29,8	27,7	24,7	22,4	19,8	16,0	12,3	9,30	7,04	5,89	5,01	4,11	3,57
14	31,3	29,1	26,1	23,7	21,1	17,1	13,3	1,02	7,79	6,57	5,63	4,66	4,07
15	32,8	30,6	27,5	25,0	22,3	18,2	14,3	1,10	8,55	7,26	6,26	5,23	4,60
16	34,3	32,0	28,8	26,3	23,5	19,4	15,3	1,19	9,31	7,96	6,91	5,81	5,14
17	35,7	33,4	30,2	27,6	24,8	20,5	16,3	12,8	10,1	8,67	7,56	6,41	5,70
18	37,2	34,8	31,5	28,9	26,0	21,6	17,3	13,7	10,9	9,39	8,23	7,01	6,26
19	38,6	36,2	32,9	30,1	27,2	22,7	18,3	14,6	11,7	10,1	8,91	7,63	6,84
20	40,0	37,6	34,2	31,4	28,4	23,8	19,3	15,5	12,4	10,9	9,59	8,26	7,43
21	41,4	38,9	35,5	32,7	29,6	24,9	20,3	16,3	13,2	11,6	10,3	8,90	8,03
22	42,8	40,3	36,8	33,9	30,8	26,0	21,3	17,2	14,0	13,3	11,0	8,54	8,64
23	44,2	41,6	38,1	35,2	32,0	27,1	22,3	18,1	14,8	13,1	11,7	10,2	9,26
24	45,6	43,0	39,4	36,4	33,2	28,2	23,3	19,0	15,7	13,8	12,4	10,9	9,89
25	46,9	44,3	40,6	37,7	34,4	29,3	24,3	19,9	16,5	14,6	13,1	11,5	10,5
26	48,3	45,6	41,9	38,9	35,6	30,4	25,3	20,8	17,3	15,4	13,8	12,2	11,2
27	49,6	47,0	43,2	40,1	36,7	31,5	26,3	21,7	18,1	16,2	14,6	12,9	11,8
28	51,0	48,3	44,5	41,3	37,9	32,6	27,3	22,7	18,9	16,9	15,3	13,6	12,5
29	52,3	49,6	45,7	42,6	39,1	33,7	28,3	23,6	19,8	17,7	16,0	14,3	13,1
30	53,7	50,9	47,0	43,8	40,3	34,8	29,3	24,5	20,6	18,5	16,8	15,0	13,8
40	66,8	63,7	59,3	55,8	51,8	45,6	39,3	33,7	29,1	26,5	24,4	22,2	20,8
50	79,5	76,2	71,4	67,5	63,2	56,3	49,3	42,9	37,7	34,8	32,4	29,7	28,0
60	92,0	88,4	83,3	79,1	74,4	67,0	59,3	52,3	46,5	43,2	40,5	37,5	35,5
70	104,2	100,4	95,0	90,5	85,5	77,6	69,3	61,7	55,3	51,7	48,8	45,4	43,3
80	116,3	112,3	106,6	101,9	96,6	88,1	79,3	71,1	64,3	60,4	57,2	53,5	51,2
90	128,3	124,1	118,1	113,1	107,6	98,6	89,3	80,6	73,3	69,1	65,6	61,8	59,2
100	140,2	135,8	129,6	124,3	118,5	109,1	99,3	90,1	82,4	77,9	74,2	70,1	67,3

Sumber : Suharsimi Arikunto (1998 : 368)

Lampiran 8. Tabel Distribusi F

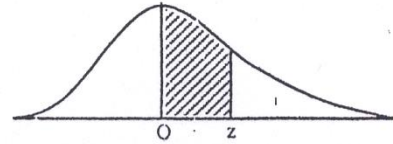
Nilai Persentil
untuk Distribusi F
(Bilangan dalam Badan Daftar
Menyatakan F_p ; Baris Atas untuk
 $p = 0,05$ dan Baris Bawah untuk $p = 0,01$)



$v_2 = dk$ penyebut	$v_1 = dk$ pembilang																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	∞			
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254		
2	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,40	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,49	19,49	19,50	19,50	19,50		
3	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,80	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,54	8,54	8,53		
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,66	5,65	5,64	5,63	5,63		
5	5,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,66	4,64	4,60	4,56	4,53	4,50	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,36		
6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00	3,96	3,92	3,87	3,84	3,81	3,77	3,75	3,72	3,71	3,69	3,68	3,67	3,67		
7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,52	3,49	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23	3,23		
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,56	3,50	3,44	3,39	3,34	3,31	3,28	3,23	3,20	3,15	3,12	3,08	3,05	3,03	3,00	2,98	2,96	2,94	2,93	2,93		
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,99	2,93	2,90	2,86	2,82	2,80	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71	2,71		
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,97	2,94	2,91	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,55	2,54	2,54		
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,86	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,61	2,57	2,55	2,50	2,47	2,45	2,42	2,41	2,40	2,40		
12	4,75	3,88	3,49	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,64	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30	2,30		
13	4,67	3,80	3,41	3,18	3,02	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,63	2,60	2,55	2,51	2,46	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21	2,21		
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07		
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07	2,07		
16	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,46	2,42	2,37	2,33	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01	2,01		
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96	1,96		
18	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,28	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88	1,88		
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,28	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88	1,88		
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,52	2,45	2,40	2,35	2,31	2,26	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84	1,84		
21	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81	1,81		
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78	1,78		

Lampiran 9. Tabel Distribusi t


Luas di bawah lengkungan Normal Standar dari 0 ke z
(Bilangan di badan daftar menyatakan desimal)



ν	t 0,995	t 0,99	t 0,975	t 0,95	t 0,90	t 0,80	t 0,75	t 0,70	t 0,60	t 0,55
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,090	0,272	0,325	0,158
2	9,93	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,48	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,553	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
9	3,36	2,90	2,31	1,86	1,40	0,889	0,706	0,546	0,262	0,130
8	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,260	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,260	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	2,88	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,86	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,859	0,688	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,857	0,688	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,859	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,06	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
∞	2,58	2,33	1,96	1,65	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

Sumber : Suharsimi Arikunto (1998 : 371)

Lampiran 10. SK Bimbingan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS SILIWANGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Siliwangi No.24 Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115
Telepon (0265) 330634, 333092 Fakamli (0265) 325812
Laman : www.unsil.ac.id Posel : info@unsil.ac.id

SURAT KEPUTUSAN
Nomor : 1681/E.1/FKIP-UB/X/2021

TENTANG
Pembentukan Tim Penguji dalam Pelaksanaan Ujian SIDANG SEMINAR
bagi Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani
Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

Menimbang : 1. Bahwa untuk kelancaran dalam pelaksanaan Ujian SIDANG SEMINAR mahasiswa perlu dibentuk/diangkat TIM Penguji bagi mahasiswa yang bersangkutan.

Mengingat : 2. Bahwa berhubung butir 1 di atas perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan

1. UU No.2 tahun 1999 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. PP No. 60 tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi
3. Surat Keputusan Rektor Unsil Nomor 680/SK/US-BU/SP.2/XI/1992 tanggal 20 November 1992 tentang Penetapan Besarnya Biaya Tugas Akhir dan SEMINAR Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsil Akademik 1992/1993.
4. Surat Keputusan Rektor Unsil Nomor 76/SK/US-BA/E.1/VII/2000 tanggal 26 Juli 2000 tentang Pengesahan dan Penetapan Buku Pedoman Akademik Universitas Siliwangi Tahun Akademik 2000/2001.
5. Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Nomor 911/E.1/FKIP-US/ tanggal 30 maret 2001 tentang Pedoman Akademik Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
6. Surat Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Nomor 915/E.1/FKIP-US/ tanggal 30 maret 2001 tentang Pembentukan Tim Penguji SEMINAR.

Memperhatikan : Surat Usulan Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani perihal permohonan SK penguji.

MEMUTUSKAN

Menetapkan : 1. Menunjuk/mengangkat nama tersebut di bawah ini :

a. Ketua Penguji
N a m a : H. Budi Indrawan Drs., M.Pd.
NIP/NIK/NIDN : 411290131 / 0401026401

b. Anggota Penguji
N a m a : Selly Pumama S.Pd., M.Pd.
NIP/NIK/NIDN : / 0025018802
N a m a : Dr. H. Gumilar Mulya Drs., M.Pd.
NIP/NIK/NIDN : 195701011992031005 / 0001016702
N a m a : Deni Sellawan S.Pd., M.Pd.
NIP/NIK/NIDN : / 0425015302
N a m a : Resty Agustriani S.Pd., M.Pd.
NIP/NIK/NIDN : / 0003088702


dalam ujian SIDANG SEMINAR untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
N a m a : ALFI KUSNAENI RESTU SYAWALI
NPM/NRP : 172191203

Judul SEMINAR
PENGARUH LATIHAN LONG PASSING MENGGUNAKAN SASARAN BERURUTAN TERHADAP KETEPATAN LONG PASSING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA


2. Pelaksanaan ujian SIDANG SEMINAR dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan
3. Kepada anggota Tim Penguji yang bersangkutan diberikan honorarium sebagaimana ketentuan yang berlaku di Universitas Siliwangi.
4. Dalam menjalankan tugasnya Tim Penguji bertanggung jawab kepada Dekan.
5. Mahasiswa yang diperkenankan untuk melaksanakan Sidang SEMINAR adalah mahasiswa Keguruan dan Ilmu I yang telah memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan.
6. Hal-hal lain yang belum diatur dalam keputusan ini, pelaksanaannya akan diatur oleh Dekan.
7. Apabila terdapat kekeliruan atau kesalahan dalam Surat Keputusan ini akan diadakan perbaikan

PETIKAN : Surat Keputusan ini diberikan kepada yang berkepentingan untuk diketahui dan diindahkan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : TASIKMALAYA
PADA TANGGAL : 28 September 2021
Dekan,



Lampiran 11. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS SILIWANGI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
	<small>Jalan Siliwangi Nomor 24 Tlp. (0265) 323532 Fax. 323532 Tasikmalaya - 46115 E-mail : fkip@unsil.ac.id Web Site : fkip.unsil.ac.id</small>

Nomor : 1846/UN58.10/KM/2021
 Lampiran : -
 Perihal : **Izin Observasi/ Penelitian**

Kepada Yth. : Kepala sbb Al-hilal Kabupaten Tasikmalaya
 Di Tempat

Dalam rangka penyusunan Skripsi sebagai salah satu syarat dalam menempuh / menyelesaikan program pendidikan, mahasiswa kami:

Nama : Alfi Kusnaeni Restu Syawali
 Nomor Pokok : 172191203
 Program Studi : Pendidikan Jasmani

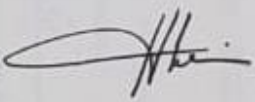
bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di sbb Al-hilal Kabupaten Tasikmalaya. Adapun Judul Skripsi :

Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola.

Untuk maksud tersebut di atas, kami mohon bantuan kesediaan Bapak/Ibu agar mahasiswa kami dapat memperoleh data yang diperlukan.

Atas segala perhatian dan partisipasi Bapak/Ibu, kami mengucapkan terima kasih.

Tasikmalaya, 22 September 2021
 a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik
 dan Kemahasiswaan,



Dr. Hj. Iis Lisnawati, M.Pd.
 NIP 196106021985032002

Lampiran 12. Dokumentasi Sampel



SAMPEL



PEREGANGAN



LATIHAN *LONG PASSING* DENGAN MENGGUNAKAN SASARAN BERURUTAN



TES LONG PASSING

Lampiran 13. Riwayat Hidup Penulis



Penulis bernama Alfi Kusnaeni Restu Syawali lahir di Tasikmalaya pada tanggal 30 Januari 1999 dari pasangan bapak Dudung dan ibu Wiwin. Penulis beragama Islam dan penulis belum menikah. Penulis bertempat tinggal di Gang Al-Barokah RT 004 RW 004 Desa selawangi Kecamatan Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya.

Penulis Mengawali Pendidikan di TK kemudian penulis melanjutkan pendidikan di MIN 1 Tasikmalaya, Lulus pada tahun 2011, Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP YP Cilenga pada tahun 2011 dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di SMA Negeri 1 Singaparna dan lulus pada tahun 2017.

Sejak tahun 2017 penulis mengikuti Perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya