

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badriah, Dewi Laelatul. 2011. *Fisiologi Olahraga*. Bandung: Pustaka Ramadhan.
- Brotosuryo dan M. Furqon. 2005. *Teori Umum Latihan. Alih Bahasa. General Theori of Training*. Surakarta : UNS Press.
- 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.
- Herwin. 2006. *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Yogyakarta : FKIP UNY.
- Heryana Dadan dan Giri Verianti. 2009. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. 2009. Jakarta : Arcaya Media Utama.
- Hidayat. 2007. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta : Depdiknas.
- <http://infosahabat.com>
- <http://publicdomainvectors.org>
- Luxbacher, Joseph A. 2008. *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. (Terjemahan Agusta Wibawa). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Maulana, Irpan. 2018. Pengaruh Latihan Menggunakan Media Audio Visual terhadap Keterampilan *Shooting* dalam Permainan Sepak Bola (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2017/2018). Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Nurhasan dan Abdul Narlan. 2010. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.
- Pusat Bahasa Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Simon dan Saputra. 2007. *Permainan Sepak Bola (Bagian 2)*. Jakarta : Tambak Kusumah.
- Sudjarwo, Iwan. 2015. *Permainan Sepakbola*. Tasikmalaya: PJKR FKIP UNSIL.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.

Supandi. 2002. *Strategi Belajar Mengajar Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Suyatno dan Teguh Santosa. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Tambak Kusumah.

Lampiran-Lampiran

Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal (Tes *Shooting*)

No.	Nama	Tes Awal				Jumlah
		Waktu	T-Skor	Skor	T-Skor	
1	Firmansyah Mulana	7,76	44	8	48	92
2	M. Rizky	9,25	37	6	42	79
3	Dika	7,95	34	5	39	83
4	Adi Yusuf M.	9,54	37	7	45	82
5	Arnaldo Fathir	9,01	38	4	37	75
6	Rafid	8,91	38	5	39	77
7	Irfan	8,98	38	5	39	77
8	Riang Agung	9,41	37	6	42	79
9	Zaky	9,57	36	6	42	78
10	El Zaky	9,25	37	12	59	96
11	Leon	8,65	39	6	42	81
12	Reksi	8,49	39	6	42	81
13	Fikri	8,94	38	4	37	75
14	Chevi	8,93	38	4	37	75
15	Aldi Julian	8,54	39	5	39	78
16	Willy	6,50	51	5	39	90
17	Aldi M.	6,31	51	7	45	96
18	Reza	5,83	54	8	48	102
19	Ihsan	6,47	51	11	57	108
20	Shepa	6,22	52	6	42	94

Lampiran 2. Data Hasil Tes Akakhir (Tes *Shooting*)

No.	Nama	Tes Akhir				Jumlah T-Skor
		Waktu	T-Skor	Skor	T-Skor	
1	Firmansyah Mulana	6,32	51	14	65	116
2	M. Rizky	5,12	58	10	54	112
3	Dika	4,43	61	11	57	118
4	Adi Yusuf M.	4,97	58	12	59	117
5	Arnaldo Fathir	5,34	57	8	48	105
6	Rafid	5,35	57	9	51	108
7	Irfan	4,47	61	8	48	109
8	Riang Agung	3,97	64	10	54	118
9	Zaky	4,79	60	7	45	105
10	El Zaky	4,33	62	14	65	127
11	Leon	4,42	61	14	65	126
12	Reksi	3,82	64	12	59	123
13	Fikri	6,07	53	6	42	97
14	Chevi	7,89	44	12	59	103
15	Aldi Julian	7,86	44	8	48	92
16	Willy	5,14	58	15	68	126
17	Aldi M.	4,89	60	14	65	125
18	Reza	4,61	60	15	68	128
19	Ihsan	4,40	61	13	62	123
20	Shepa	4,01	63	11	57	120

Lampiran 3. Program Latihan

Pertemuan Ke-	Materi Latihan	Keterangan
1	TES AWAL	
2	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando - memberikan penjelasan mengenai keterampilan <i>shooting</i> - Latihan <i>shooting</i> - Pengawasan kepada setiap sampel/ koreksi setiap kesalahan C. Game D. Pelepasan	1 S = 10 R 2 S = 10 R
3 – 5	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando C. Game D. Pelepasan	1 S = 15 R 2 S = 15 R
6 – 8	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando C. Game D. Pelepasan	1 S = 20 R 2 S = 20 R
9 – 11	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando C. Game D. Pelepasan	1 S = 15 R 2 S = 15 R

12 – 14	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 4. Jogging 5. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando C. Game D. Pelepasan	1 S = 20 R 2 S = 20 R
15 – 17	A. Pemanasan 1. Peregangan statis 2. Jogging 3. Peregangan dinamis B. Inti Latihan <i>shooting</i> dengan metode komando C. Game D. Pelepasan	1 S = 25 R 2 S = 25 R
18	TES AKHIR	

Lampiran 4. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Varias Tes Awal

$$Sti = 108$$

$$Str = 75$$

$$R = 108 - 75 = 33$$

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

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

$$P = \frac{R}{K} = \frac{33}{5} = 7$$

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	$\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
75 – 81	//// //	9	9	-2	-18	36	74,5	-1,25	0,3944	0,2065	4,1	9	5,86
82 – 88	////	4	13	-1	-4	4	81,5	-0,49	0,1879	0,2943	5,9	4	0,61
89 – 95	///	3	16	0	0	0	88,5	0,27	0,1064	0,2421	4,8	3	0,68
96 – 102	///	3	19	1	3	3	95,5	1,03	0,3485	0,1148	2,3	3	0,21
103 – 109	/	1	20	2	2	2	102,5	1,79	0,4633	0,0313	0,6	1	0,27
					-17	47							7,63

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

$$= 92 + 7 \left(\frac{-17}{20} \right)$$

$$= 92 - 6$$

$$= 86,0$$

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

$$= 7 \sqrt{\frac{20 \cdot 47 - (-17)^2}{20(19)}} = 7 \sqrt{\frac{940 - 289}{380}}$$

$$= 9,2$$

$$S^2 = 84,64$$

$$\left. \begin{array}{l} \chi^2_{hitung} = 7,63 \\ \chi^2_{0,95(k-3)} = 5,99 \end{array} \right\} \text{Tidak Normal}$$

Lampiran 5. Penghitungan Skor rata-rata, Standar Deviasi dan Variasi Tes Akhir

$$Sti = 128$$

$$Str = 92$$

$$R = 128 - 92 = 36$$

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

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

$$P = \frac{R}{K} = \frac{36}{5} = 8$$

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	$\frac{(O_i - E_i)}{E_i}$
92 – 99	//	3	2	-2	-4	8	91,5	-2,29	0,4890				
100 – 107	///	3	5	-1	-3	3	99,5	-1,52	0,4357	0,0533	1,1	2	0,74
108 – 115	///	3	8	0	0	0	107,5	-0,76	0,2764	0,1593	3,2	3	0,01
116 – 123	//// //	7	15	1	7	7	115,5	0,00	0,0000	0,2764	5,5	3	1,14
124 – 131	////	5	20	2	10	20	123,5	0,76	0,2764	0,2764	5,5	7	0,41
							131,5	1,52	0,4357	0,1593	3,2	5	1,01
					10	38							$\sum \chi^2 = 3,31$

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

$$= 115,5 + 8 \left(\frac{10}{20} \right)$$

$$= 111,5 + 4$$

$$= 115,5$$

$$S^2 = 110,25$$

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

$$= 9 \sqrt{\frac{20 \cdot 38 - 100}{380}}$$

$$= 10,5$$

$$\left. \begin{array}{l} \chi^2_{hitung} = 3,31 \\ \chi^2_{0,95(k-3)} = 5,99 \end{array} \right\} \text{Normal}$$

Lampiran 6. Uji Homogenitas Data

$$\left. \begin{array}{l} F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{110,25}{84,64} = 1,30 \\ F_{0,95} (20 ; 20) = 2,12 \end{array} \right\} \text{Homogen}$$

UJI HIPOTESIS DATA

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{115,5 - 86,0}{\sqrt{\frac{110,25}{20} + \frac{84,64}{20}}} = \frac{29,5}{\sqrt{5,51 + 4,23}} = \frac{29,5}{3,12} = 9,46$$

$$\text{Terima hipotesis jika } t' \leq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$$

$$w_1 = \frac{S_1^2}{n_1} = 5,51 \quad t_1 = t_{0,95(19)} = 1,73$$

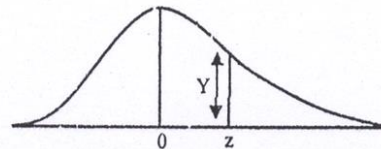
$$w_2 = \frac{S_2^2}{n_2} = 4,23 \quad t_2 = t_{0,95(19)} = 1,73$$

$$\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} = \frac{(5,51)(1,73) + (4,23)(1,73)}{5,51 + 4,23} = 1,73$$

- t' hitung (9,46) lebih besar dari t' tabel (1,73)
- H_0 ditolak
- Terdapat pengaruh yang berarti

Lampiran 7. 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	0,4693	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 8. Tabel Uji Homogenitas

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	0,0506	0,0201	0,0100
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	36,6	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

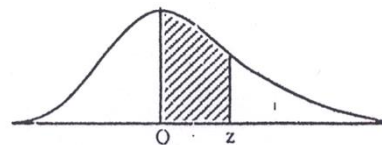
Sumber : Suharsimi Arikunto (1998 : 368)

Lanjutan Tabel Distribusi F

$v_2 = dk$ 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	∞						
23	4,28 7,88	3,12 5,66	3,03 4,76	2,80 4,26	2,64 3,94	2,53 3,71	2,45 3,54	2,38 3,41	2,32 3,30	2,28 3,21	2,24 3,14	2,20 3,07	2,14 2,97	2,10 2,89	2,04 2,78	2,00 2,70	1,96 2,62	1,91 2,53	1,88 2,48	1,84 2,41	1,83 2,37	1,79 2,32	1,77 2,28	1,78 2,26						
24	4,26 7,82	3,40 3,61	3,01 4,72	2,78 4,52	2,62 3,90	2,51 3,67	2,43 3,30	2,36 3,36	2,30 3,23	2,26 3,17	2,22 2,00	2,18 3,63	2,13 2,83	2,09 3,88	2,02 2,74	1,94 2,64	1,89 2,64	1,84 2,49	1,80 2,44	1,76 2,34	1,73 3,33	1,71 2,34	1,70 2,52	1,76 2,27						
25	4,22 7,72	5,37 5,57	2,99 4,68	2,76 4,18	2,60 3,86	2,49 3,63	2,41 3,48	2,34 3,32	2,28 3,21	2,24 3,13	2,20 3,06	2,16 2,99	2,11 2,89	2,06 2,77	2,00 2,70	1,96 2,62	1,92 2,54	1,87 2,46	1,84 2,40	1,80 2,32	1,77 2,29	1,74 2,23	1,72 2,19	1,71 2,17						
26	4,32 7,72	3,37 5,53	2,89 4,64	2,74 4,14	2,59 3,82	2,47 3,39	2,39 3,42	2,32 3,29	2,27 3,17	2,22 3,08	2,18 3,02	2,16 2,96	2,10 2,84	2,06 2,77	2,00 2,64	1,96 2,58	1,90 2,40	1,85 2,41	1,80 2,46	1,78 2,26	1,76 2,25	1,75 2,19	1,70 2,15	1,68 2,19						
27	4,31 7,64	3,35 4,40	2,96 4,60	2,73 4,14	2,57 3,33	2,46 3,39	2,37 3,56	2,30 3,06	2,25 3,04	2,20 3,11	2,16 2,98	2,13 2,96	2,08 2,81	2,03 2,71	1,97 2,63	1,93 2,55	1,88 2,47	1,84 2,38	1,84 2,25	1,78 2,21	1,74 2,12	1,71 2,16	1,68 2,12	1,67 2,30						
28	4,20 7,64	3,34 5,46	2,95 4,57	2,71 4,07	2,54 3,33	2,43 3,39	2,29 3,3	2,24 3,11	2,19 3,03	2,16 2,98	2,12 2,96	2,06 2,89	2,02 2,80	1,96 2,71	1,91 2,60	1,87 2,60	1,81 2,44	1,78 2,35	1,74 2,30	1,72 2,18	1,72 2,18	1,69 2,13	1,68 2,09	1,65 2,06						
29	4,16 7,50	3,33 5,52	2,93 4,54	2,70 4,04	2,54 3,37	2,43 3,50	2,35 3,43	2,28 3,23	2,22 3,20	2,18 3,00	2,14 2,92	2,10 2,87	2,05 2,80	2,00 2,68	1,94 2,57	1,90 2,48	1,88 2,41	1,80 2,32	1,77 2,19	1,73 2,13	1,71 2,13	1,69 2,12	1,66 2,04	1,63 2,03						
30	4,17 7,56	3,32 6,52	2,92 6,51	2,69 4,02	2,53 3,70	2,42 3,47	2,34 3,30	2,27 3,17	2,21 3,06	2,16 2,96	2,12 2,90	2,09 2,84	2,01 2,71	1,96 2,68	1,89 2,36	1,86 2,47	1,84 2,38	1,39 2,29	1,76 2,24	1,72 2,24	1,69 2,16	1,68 2,13	1,61 2,07	1,67 2,03						
32	4,15 7,50	3,20 6,24	2,60 4,16	2,57 3,97	2,81 3,64	2,10 3,47	2,32 3,23	2,25 3,12	2,19 3,01	2,14 2,91	2,10 2,86	2,01 2,72	2,02 2,62	1,97 2,62	1,91 2,31	1,86 2,12	1,87 2,15	1,76 2,23	1,74 2,20	1,69 2,12	1,67 2,08	1,64 2,02	1,61 1,98	1,59 1,96						
34	4,13 7,44	3,26 6,26	2,80 4,38	2,63 3,69	2,48 3,88	2,36 3,33	2,28 3,18	2,21 3,71	2,15 3,00	2,10 2,97	2,04 2,86	2,03 2,82	2,00 2,69	1,95 2,62	1,89 2,36	1,88 2,17	1,80 2,12	1,76 2,06	1,74 2,10	1,64 2,02	1,61 2,11	1,59 2,00	1,58 1,97	1,54 1,86						
36	4,11 7,39	3,26 6,26	2,80 4,38	2,63 3,69	2,48 3,86	2,28 2,33	2,28 3,18	2,21 3,01	2,15 2,97	2,10 2,86	2,04 2,18	2,03 2,12	1,98 2,62	1,93 2,51	1,87 2,13	1,82 2,35	1,72 2,26	1,65 2,12	1,65 2,18	1,58 2,00	1,59 1,90	1,58 1,90	1,54 1,84	1,51 1,84						
38	4,10 7,36	3,25 6,21	2,45 4,31	2,42 3,60	2,46 3,61	2,75 3,32	2,26 3,15	2,20 3,02	2,11 2,91	2,08 2,82	2,03 2,75	2,02 2,69	1,96 2,19	1,85 2,10	1,80 2,32	1,76 2,22	1,71 2,11	1,67 2,00	1,63 2,00	1,60 1,97	1,57 1,90	1,59 1,91	1,51 1,86	1,53 1,84						
40	4,08 7,31	3,23 5,16	2,81 3,83	2,45 3,61	2,31 2,20	2,75 3,12	2,18 2,99	2,12 2,88	2,01 2,80	2,09 2,70	2,06 2,66	2,00 2,68	1,95 2,36	1,90 2,18	1,81 2,32	1,79 2,29	1,71 2,29	1,69 2,11	1,60 2,00	1,60 1,97	1,59 1,90	1,51 1,88	1,53 1,81							
42	4,07 7,27	3,22 4,13	2,82 4,26	2,68 3,18	2,63 3,16	2,31 3,21	2,71 3,21	2,11 2,98	2,16 2,96	2,07 2,76	2,09 2,71	2,07 2,69	1,99 2,81	1,87 2,16	1,76 2,33	1,73 2,28	1,64 2,12	1,64 2,08	1,60 2,02	1,61 1,90	1,57 1,81	1,51 1,63	1,51 1,84	1,49 1,80						
44	4,06 7,21	3,21 6,12	2,87 4,26	2,68 3,15	2,43 3,46	2,31 3,21	2,73 3,07	2,16 2,91	2,10 2,81	2,03 2,73	2,01 3,68	1,98 2,02	1,88 2,11	1,81 2,32	1,78 7,21	1,68 2,06	1,68 2,00	1,63 1,92	1,56 2,00	1,55 1,92	1,53 1,88	1,54 1,82	1,56 1,78	1,52 1,75						
46	4,03 7,21	3,20 8,10	2,81 4,24	2,57 2,76	2,12 3,44	2,30 3,22	2,30 3,03	2,02 2,92	2,03 2,69	1,88 2,01	1,96 2,73	1,80 2,60	1,85 2,50	1,79 2,42	1,71 2,36	1,70 2,21	1,61 2,13	1,56 2,01	1,51 1,90	1,48 1,80	1,46 1,90	1,44 1,80	1,41 1,80	1,39 1,74						
48	4,01 7,19	3,10 3,08	2,80 4,22	2,37 3,76	2,12 3,44	2,30 2,22	2,30 3,42	2,02 2,80	2,03 2,71	1,88 2,61	1,96 2,56	1,80 2,15	1,85 2,18	1,79 2,28	1,71 2,20	1,70 2,11	1,61 2,02	1,56 1,96	1,51 1,88	1,48 4,57	1,46 1,81	1,44 1,82	1,41 1,11	1,39 1,70						
50	1,03 7,17	3,18 5,06	2,79 4,20	2,38 3,72	2,10 3,11	2,29 3,18	2,20 3,02	2,13 2,88	2,07 2,78	2,02 2,70	1,98 2,62	1,93 2,36	1,90 2,13	1,83 2,39	1,78 2,26	1,71 2,13	1,69 2,10	1,63 2,00	1,60 1,91	1,55 2,00	1,52 1,99	1,48 1,93	1,46 1,82	1,44 1,71						
55	1,02 7,12	3,17 5,01	2,78 4,16	2,51 3,68	2,38 3,37	2,27 3,15	2,18 2,98	2,11 2,83	2,03 2,73	2,00 2,66	1,97 2,59	1,93 2,53	1,88 2,43	1,83 2,35	1,70 2,23	1,72 2,15	1,67 2,00	1,61 1,96	1,58 1,90	1,52 1,82	1,50 1,78	1,46 1,71	1,43 1,66	1,41 1,61						
60	1,00 7,08	3,15 4,98	2,76 4,13	2,52 3,65	2,37 3,31	2,23 3,12	2,23 2,95	2,10 2,82	2,10 2,72	2,01 2,63	1,99 2,56	1,95 2,50	1,92 2,40	1,89 2,32	1,81 2,20	1,73 2,12	1,70 2,03	1,63 1,95	1,58 1,87	1,56 1,79	1,53 1,71	1,47 1,68	1,44 1,63	1,41 1,60						
65	3,99 7,01	3,91 4,95	2,75 4,00	2,51 3,60	2,36 3,31	2,21 3,09	2,15 2,93	2,08 2,79	2,02 2,70	1,98 2,61	1,91 2,51	1,90 2,47	1,83 2,37	1,60 2,30	1,73 2,16	1,63 2,09	1,63 2,00	1,57 1,90	1,54 1,81	1,49 1,76	1,46 1,71	1,42 1,61	1,39 1,60	1,37 1,56						
70	3,98 7,01	3,13 4,92	2,71 4,00	2,50 3,60	2,35 3,20	2,32 3,07	2,11 2,91	2,07 2,77	2,01 2,67	1,97 2,59	1,93 2,51	1,89 2,45	1,81 2,33	1,79 2,28	1,72 2,15	1,67 2,07	1,62 1,98	1,56 1,80	1,53 1,82	1,47 1,74	1,45 1,69	1,40 1,63	1,37 1,56	1,35 1,43						
100	3,94 6,90	3,09 4,82	2,70 3,98	2,46 3,51	2,30 3,20	2,19 2,99	2,10 2,82	2,03 2,69	2,03 2,59	1,97 2,51	1,92 2,43	1,88 2,36	1,79 2,26	1,73 2,19	1,68 2,13	1,63 2,06	1,57 1,89	1,51 1,79	1,49 1,73	1,42 1,61	1,39 1,59	1,34 1,51	1,30 1,46	1,28 1,43						
400	3,86 6,70	3,02 4,66	2,62 3,83	2,39 3,36	2,23 3,06	2,12 2,65	2,03 2,59	1,96 2,55	1,90 2,46	1,83 2,37	1,78 2,29	1,72 2,23	1,67 2,12	1,60 2,01	1,51 1,92	1,49 1,84	1,42 1,74	1,38 1,64	1,32 1,64	1,28 1,47	1,22 1,42	1,16 1,32	1,13 1,24	1,11 1,19						
1000	3,85 6,68	3,00 4,60	2,61 3,80	2,38 3,34	2,22 3,04	2,10 2,82	2,02 2,66	1,95 2,53	1,89 2,43	1,84 2,34	1,76 2,26	1,70 2,20	1,65 2,09	1,58 2,01	1,53 1,89	1,51 1,81	1,47 1,71	1,41 1,61	1,36 1,54	1,30 1,44	1,26 1,41	1,19 1,36	1,13 1,25	1,08 1,10						
∞	3,84 6,61	2,99 4,60	2,60 3,78	2,37 3,32	2,21 3,02	2,09 2,80	2,01 2,64	1,94 2,51	1,88 2,41	1,83 2,32	1,79 2,24	1,75 2,18	1,69 2,00	1,64 1,99	1,57 1,87	1,52 1,79	1,46 1,69	1,42 1,59	1,35 1,52	1,29 1,41	1,24 1,36	1,17 1,25	1,11 1,15	1,00 1,00						

Lampiran 10. Tabel Distribusi t

Luas di bawah lengkungan Normal
Standar dari O 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 11. SK Bimbingan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI UNIVERSITAS SILIWANGI

FAKULTAS KEGURUAN & ILMU PENDIDIKAN

Jalan Siliwangi No.24 Kota Tasikmalaya Kode Pos 46115 Kotak Pos 164

Telepon (0265) 330634 Faksimile (0265) 325812 e-mail :

Laman :

KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN & ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

NOMOR : 1188/UN58.04/AK/2019

TENTANG

PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR

MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI

FAKULTAS KEGURUAN & ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN & ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

- Menimbang** :
- Bahwa untuk kelancaran dalam penyusunan dan penulisan Skripsi/Tugas Akhir bagi mahasiswa Jurusan pendidikan jasmani Fakultas keguruan & ilmu pendidikan perlu penunjukan Dosen Pembimbing.
 - bahwa untuk kepentingan tersebut di atas, perlu mempertimbangkan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia :
 - Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Republik Indonesia :
 - Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional
 - Nomor 13 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2014 tentang Pendidikan Universitas Siliwangi;
 - Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 4928/UN58/KP/2018 tentang Pergantian Dekan Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
 - Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 5288/UN58/KP/2018 tentang Pengangkatan Dosen dengan tugas tambahan di lingkungan Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.
 - Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 938.SK/US-BU/SP.2.VIII/2012 tentang Penetapan Besarnya Biaya Kerja Praktek, Seminar dan Skripsi/Tugas Akhir bagi Mahasiswa Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
- KESATU** : Menunjuk kepada yang namanya tersebut dibawah ini :
- Nama : **H. Iwan Sudjarwo Drs., M.Pd. (Reviewer)**
NIDN : **0423085401**
 - Nama : **Sani Gunawan S.Pd., M.Pd.**
NIDN : **0415058203**
- Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
- N a m a : **DEDE RIDWAN**
N P M : **122191018**
- KEDUA** : Pelaksanaan bimbingan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dilaksanakan sesuai jadwal yang telah di tentukan.
- KETIGA** : Dalam melaksanakan tugasnya Pembimbing bertanggung jawab kepada Dekan.
- KEEMPAT** : Keputusan ini berlaku untuk jangka waktu 6 bulan, sejak tanggal 10 Maret 2019 s.d 10 Agustus 2019 dan dapat diperpanjang paling lama untuk jangka waktu 4 bulan.
- KELIMA** : Apabila terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Tasikmalaya
Pada tanggal : 25 Juni 2019
D e k a n,

Dr. H. Cucu Hidayat, Drs., M.Pd.
NIP.196304091989111001

Tembusan :

- Ketua Jurusan pendidikan jasmani Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
- Bendahara Penceluran Pembantu Fakultas Keguruan & Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

Lampiran 12. Surat Izin Penelitian

	KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI	
	UNIVERSITAS SILIWANGI	
	FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN	
	Jalan Siliwangi Nomor 24 Tlp. (0265) 323532 Fax. 323532 Tasikmalaya - 46115 E-mail : fkip_unsil@yahoo.com Web Site : fkip.unsil.ac.id	

Nomor : 132/UN58.10/KM/2019

Lampiran : -

Perihal : **Izin Observasi/Penelitian**

Kepada Yth. : Kepala SMPN 19 Kota Tasikmalaya
Di Tempat

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

Nama : Dede Ridwan

Nomor Pokok : 122191018

Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di SMPN 19 Kota Tasikmalaya yang Bapak/Ibu Pimpin.

Adapun Judul Skripsi :

PENGARUH METODE KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING 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, 14 Juni 2019

a.n. Dekan
Wakil Dekan I





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

Lampiran 13. Pernyataan Melaksanakan Penelitian



SURAT KETERANGAN IZIN PENELITIAN

Nomor : 800.02/0049 – SMP N 19 Tsm/TAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 19 Tasikmalaya memberikan izin observasi/penelitian kepada,

Nama : **DEDE RIDWAN**
 Nomor Pokok : 122191018
 Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

Adapun judul skripsi dari yang akan diteliti adalah “ **PENGARUH METODE KOMANDO TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA**”.

Demikian Surat Keterangan izin penelitian ini kami buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 14 Juni 2019
 Kepala Sekolah



TARLIN, S. Pd
 Pembina Tk. I, IV/b
 NIP. 19670908 199103 1 009

Lampiran 14. Dokumentasi Sampel



SAMPEL



PEREGANGAN



LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE KOMANDO



TES SHOOTING

Lampiran 15. Riwayat Hidup Penulis



Penulis bernama Dede Ridwan lahir di Ciamis pada tanggal 14 Juni 1994 dari pasangan Bapak Mutakin dengan Ibu Kuraesin. Penulis beragama Islam dan status penulis saat ini belum menikah.

Penulis bertempat tinggal di Pasir Kiara Kelurahan Karang Benda Kecamatan Parigi Kabupaten Pangandaran.

Penulis mengawali pendidikan di SD Negeri Karang Benda 2, lulus pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri Parigi, lulus pada tahun 2009. Pada tahun 2012 penulis berhasil menyelesaikan pendidikan di SMK Negeri 1 Pelayaran.

Sejak tahun 2012, penulis mengikuti perkuliahan pada Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.