

DAFTAR PUSTAKA

- Astrand, P. O. and Rodahl, K(2009).: *Textbook of Work Physiology, Physiological Bases of Exercise*, Third Ed., McGraw Hill Int. Ed., 1986, pg. 486-568. Buka Fisiologi Olahraga,
- Argo Prapto Santosa. (1993). *Hubungan Daya Tahan Otot dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Putra Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*. Skripsi. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Anonim (2009), *Latihan Meningkatkan Kecepatan Dan Daya Tahan Tubuh Saat Bermain Sepakbola*
- Afriwardi, 2011, *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Binarupa Aksara. Jakarta,
- Bompa, O.T, 2009, *Theory and Methodology of Training*. Dubuque, Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Beltasar Tarigan. (2005). *JURNAL IPTEK OLAHRAGA: Pengaruh Pendidikan Mata Kuliah Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani dan Hubungannya Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa*. Jakarta: LITBANG KONI PUSAT.
- Budiarto Eko, 2003, *Metodologi Penelitian Kedokteran: sebuah pengantar* Jakarta, EGC
- Chozin Nur, 2009, *Latihan Kekuatan Dan Daya Tahan Otot*, penerbit CV Pamularsih, Jakarta.
- Dispora, 2011, *laporan pembinaan PPLP*, Sulsel
- Dahlan M.Sopiuddin, 2009, *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*, Penerbit Salemba Medika
- Endriks Endrianto (2009), *Jurnal IPTEK olahraga. Perbandingan profil kondisi fisik dan tehnik pemain sepakbola antara tim juara dan tim yang tidak juara pada kejuaraan sepakbola usia 16 tahun Indonesia Muda Cup*.
- Eric C.Batty,(2008), *Latihan Metode Baru Sepak Bola Serangan*, Pioner Jaya Bandung
- Elodie Ponsot et all, 2005, *Exercise training in normobaric hypoxia in endurance runners II, improvement of mitochondrial properties in skeletal muscle*, J.Appl Physiol, France
- Fox, T.L.E.L., Bowers, R.W., dan Foss, M.L. (1993). *The Physiological Basis for Exercise and Sport*, fifth edition. Iowa: Brown & Benchmark Publishers.

- Fox, (2003), *Human Physiology*, eight edition Graw-hill company, New York USA
- Giriwijoyo Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga Fungsi Tubuh Manusia Pada Olahraga*. Bandung
- Giam.C.K, The.K.C.1996, *Ilmu Kedokteran Olahraga*.Binarupa Aksara. Jakarta,
- Ganong W.F. (2003). *Fisiologi Kedokteran*, alih bahasa Ken Ariata Tengadi. Jakarta:Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Guyton AC, Hall JE, 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*,Edisi 9. Alih bahasa: Setiawan I,Tengadi KA, Santoso A. Jakarta : EGC
- Handoko,Anung.2009.,*Sepakbola Tanpa Batas*.Kanisius.Jakarta
- Harsono. (1988) *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*.CV. Tambak Kusuma. Jakarta
- Harsono (2001), *Latihan Kondisi Fisik* , Bandung:FPOK IKIP
- Humaid Ali Hasan, 2011, *Pengembangan Program Latihan Kebugaran Jasmani Berupa Latihan Fisik Untuk Meningkatkan V02*, Skripsi Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan.
- Ichsan halim Nur (2011), *Test dan pengukuran kesegaran jasmani*, Badan Penerbit UNM.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Janssen et al, (2000). *Sport Physiology*. 3rd edition. New York: Wm C Brown Pub.
- Kardjono, dr.M.Sc,(2008), *Modul Kuliah pembinaan Kondisi Fisik*, Jurusan Pendidikan olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia
- Michael Hannah, (2011), *“Tehnik Perengangan Olahraga”* PT Pustaka Karya Grafika Utama, Jakarta
- Makmun (2001), *Karakteristik antropometrik pemain sepakbola usia 11-16 tahun*, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Muchlis Farid (2009), *Jurnal IPTEK Olahraga, Perbandingan efektivitas metode latihan Neural activation dan metode latihan hypertropi terhadap peningkatan kekuatan maksimal*.

- McKenna, M.J., & Hargreaves, M. (1994): *Physiological responses to exercise, dalam Textbook of Sports Physiotherapy, Applied science & practice*, Edited by Maria Zuluaga et al., pg 3-13. (Buka Fisiologi Olahraga, 2009)
- Michael J.A. (1996). *300 Teknik Peregangan Olahraga*, diterjemahkan Jamal Habib. Jakarta: PTRaja Grafindo Persada.
- Nukhrawi Nawir, 2008, *Perubahan predominan filament aktindan myosin otot skeletal pada dosis latihan fisik interval anaerobic*, disertasi program disertasi Universitas Airlangga, Surabaya.
- Notoatmodjo, Soekidjo (2010), *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Nala, N.(1988), *Prinsip Pelatihan fisik olahraga*, Denpasar, UNUD Denpasar.
- Program pascasarjana universitas Hasanuddin, (2011), *Pedoman penulisan tesis dan disertasi*, edisi 4
- Pearce, EC, (2000), *Anatomi dan Fisiologi untuk paramedis*, penerbit PT. Gramedia Jakarta
- Soewolo (1996), *Pengaruh anabolic steroid dalam pembentukan otot dan kesehatan*, (online),([http://Journal.Chimera/article.php?id=ISSN 0853-8834](http://Journal.Chimera/article.php?id=ISSN%200853-8834)).diakses 2 januari 2012)
- Sajoto (2002), *Peningkatan dan pembinaan kekuatan fisik*, Semarang : Effhar dan Dahara Prize
- Sastroasmoro.S, Ismael.S. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. C.VSagung Seto, Jakarta, 2002.
- Sherwood, L. (2011). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*, alih bahasa Brahm U. Pendit. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sloane, E. (2004). *Anatomi dan Fisiologi Untuk Pemula*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Suntoda A,Drs, (2007). *Pedoman dan instrument praktikum tes dan pengukuran olahraga*, Bandung
- Wigianto,(2009)“Pemain dan perlengkapan sepakbola”.(online) ([http://www.xriu.Com /index. php/ law-of-the-game/pemain](http://www.xriu.Com/index.php/law-of-the-game/pemain)). Akses tanggal 12 januari 2012.

INFORMED CONSENT**Analisis Daya Tahan Otot Atlet PPLP Makassar Cabang Olahraga Sepakbola****SURAT PERSETUJUAN**

1. Saya yang bertanda tangan di bawah ini :
 Nama :
 Umur :
2. Saya memberikan persetujuan keikutsertaan saya dalam penelitian setelah mendapat penjelasan
3. Saya bersedia melakukan tindakan Half Squat Jump test sebagai syarat untuk mendapatkan hasil daya tahan otot atlet PPLP makassar Cabang Olahraga Sepakbola

Makassar,.....2012

Peneliti

Atlet PPLP

Salmah Arafah

(.....)

Lampiran

A. Instrumen Penelitian Tes Daya Tahan Otot Tungkai (Half Squat Jump

I. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan otot Tungkai sesuai protokol dari “*International atau Asian Committee For Standardization of The physical Fitness Test (ICSPFT atau ACSPFT)*”

II. Alat dan fasilitas

1. Ruang yang rata,
2. Bangku pengatur jarak berlapis-lapis yang bisa diangkat
3. Penggaris panjang untuk menentukan jarak bawah patella
4. Blangko (kertas)
5. Pensil (pulpen).

III. Pelaksanaan tes

1. Sebelum pelaksanaan tes terlebih dahulu ditentukan jarak half squat jump tes dengan cara mengukur bawah patella atau tempurung lutut
2. Setelah itu peserta tes berada didepan bangku pengukur dengan sikap tubuh setengan jongkok sesuai ukuran yang sudah ditentukan dengan salah satu kaki berada didepan
3. Kedua tangan saling berkaitan di belakang kepala pandangan kedepan
4. Aba aba ya diberikan peserta tes melompat keatas sehingga kedua tungkai lurus lalu mendarat dengan berganti kaki kedepan dan kebelakang dengan sikap tubuh tetap jongkok, pantat tidak boleh

menyentuh bangku pengatur jarak gerakan ini dilakukan berulang ulang sebanyak banyaknya aba-aba stop diberikan apabila peseta tes tidak mampu lagi melakukan half squat jump tes dengan sikap sempurna gerakan tidak dihitung apabila waktu meloncat keatas tungkai tidak lurus, tungkai kanan dan tungkai kiri tidak berganti ganti kedepan dan kebelakang

IV. Pencatat tes

1. Jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna dihitung sebagai hasil akhir peserta tes
1. Jumlah gerakan yang berhasil dilakukan dengan sempurna selama 60 detik.
2. Dihitung sebagai hasil akhir peserta tes.

V. Interpretasi

Norma penilaian half squat jump test

Performance level	Number of jumps
	Men
Advance	86 and above
Advanced intermediate	66 – 85
Intermediate	37 – 65
Advanced beginner	19 – 36
Beginner	0 - 18

Sumber : Nur Ichsan Halim (2011)