

**PENGARUH LATIHAN ISOTONIK DAN ISOTONIK+ISOMETRIK *ALTERNATING*  
TERHADAP JARAK DAN AKURASI TENDANGAN *LONG PASS*  
PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA**

(Penelitian pada siswa Akademi Sepakbola Saint Prima usia 18-23 tahun)

**TESIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat  
untuk Memperoleh Gelar Magister Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Olahraga



**Oleh :**

**Hendra Rustiawan  
NIM: 1004743**

**SEKOLAH PASCASARJANA  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2014**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengaruh Latihan Isotonik dan Isotonik+Isometrik *Alternating* Terhadap Jarak dan Akurasi Tendangan *Long Pass* Pada Cabang Olahraga Sepakbola”, beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko / sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, April 2014  
Yang membuat pernyataan

Hendra Rustiawan

# LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING

## PENGARUH LATIHAN ISOTONIK DAN ISOTONIK+ISOMETRIK *ALTERNATING* TERHADAP JARAK DAN AKURASI TENDANGAN *LONG PASS* PADA CABANG OLAHRAGA SEPAKBOLA

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing :

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Y. S. Santosa Giriwijoyo

Pembimbing II

Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.

NIP. 19630618 198803 1 002

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana UPI

Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.

NIP. 19630618 198803 1 002

# LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Dikdik Zafar Sidik M.Pd.  
NIP. 196812181994021001

Penguji II

Dr. Nuryadi M.Pd.  
NIP. 197101171998021001

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga  
Sekolah Pascasarjana UPI

Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A.  
NIP. 19630618 198803 1 002