

## LAMPIRAN LAMPIRAN

### Lampiran 1 Program Latihan Menggunakan *Resistance Band*

Pertemuan	Kegiatan	Keterangan
1	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti - Tes Awal (Keterampilan kecepatan pukulan <i>Chudan tsuki</i> ) C. Penutup - Pelepasan	5 menit 15 menit 5 menit 90 menit 5 menit
2-4	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti - Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 5-10 - Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i> C. Penutup - Pelepasan - Evaluasi	5 menit 15 menit 5 menit 30 detik x 3 30 detik x 3 5 menit 10 menit
5-7	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti - Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 5-10 - Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i> C. Penutup - Pelepasan Evaluasi	5 menit 15 menit 5 menit 45 detik x 3 45 detik x 3 5 menit 10 menit
8-10	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti	5 menit 15 menit 5 menit

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 15-35</li> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i></li> </ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>Evaluasi</li> </ul>	<p>45 detik x 3</p> <p>45 detik x 3</p> <p>5 Menit</p> <p>10 Menit</p>
11	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Joging</li> <li>- Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 5-10</li> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i></li> </ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>45 detik x 3</p> <p>45 detik x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
12-14	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Joging</li> <li>- Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 15-35</li> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i></li> </ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>- Evaluasi</li> </ul>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>45 detik x 3</p> <p>45 detik x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
15	<p>D. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Joging</li> <li>- Peregangan dinamis</li> </ul> <p>E. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan dengan <i>resistance band</i> lbs 26-65</li> <li>- Latihan <i>speed</i> pukulan chudan tsuki tanpa <i>resistance band</i></li> </ul> <p>F. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> <li>Evaluasi</li> </ul>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>45 detik x 3</p> <p>45 detik x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>

16	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Peregangan statis</li> <li>- Joging</li> <li>- Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tes akhir (Keterampilan kecepatan pukulan <i>Chudan Tsuki</i>)</li> </ul> <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelepasan</li> </ul>	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>90 menit</p> <p>5 menit</p>
----	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

Lampiran 2 Data Hasil Pre test dan Post Test

No	Nama	Jenis kelamin	Tes Kecepatan Pukulan <i>Chudan Tsuki</i>	
			Tes Awal	Tes Akhir
1	Gotik	P	0,78	0,66
2	Igen	L	0,78	0,67
3	Agnia	P	0,63	0,56
4	Meyssi	P	0,71	0,57
5	Deffan	L	0,56	0,31
6	Darrel	L	0,73	0,58
7	Vita	P	0,82	0,75
8	Kiran	P	0,61	0,56
9	Tasya	P	0,82	0,66
10	Yasmine	P	0,74	0,66
11	Fika	P	0,86	0,75
12	Kakang	L	0,94	0,83
13	Kezia	P	0,75	0,70
14	Ceuceu	P	0,91	0,75
15	Angel	P	0,78	0,70

Lampiran 3 Skor Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes

Tes Awal

No.	X	X- $\bar{X}$	(X- $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
1.	0,78	0,02	0,00
2.	0,78	0,02	0,00
3.	0,63	-0,13	0,02
4.	0,71	-0,05	0,00
5.	0,56	-0,20	0,04
6.	0,73	-0,03	0,00
7.	0,82	0,06	0,00
8.	0,61	-0,15	0,02
9.	0,82	0,06	0,00
10.	0,74	-0,02	0,00
11.	0,86	0,10	0,01
12.	0,94	0,18	0,03
13.	0,75	-0,01	0,00
14.	0,91	0,15	0,02
15.	0,78	0,02	0,00
$\Sigma$	11,42		0,16

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{11,42}{15}$$

$$\bar{X} = 0,76$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X-\bar{X}^2)}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{0,16}{15-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{0,16}{14}}$$

$$S = \sqrt{0,011}$$

$$S = 0,11$$

$$S^2 = (0,11)^2$$

$$S = 0,01$$

Tes Akhir

No.	X	X- $\bar{X}$	(X- $\bar{X}$ ) <sup>2</sup>
1.	0,66	-0,10	0,01
2.	0,67	-0,09	0,01
3.	0,56	-0,20	0,04
4.	0,57	-0,19	0,04
5.	0,31	-0,45	0,20
6.	0,58	-0,18	0,03
7.	0,75	-0,01	0,00
8.	0,56	-0,20	0,04
9.	0,66	-0,10	0,01
10.	0,66	-0,10	0,01
11.	0,75	-0,01	0,00
12.	0,83	0,07	0,00
13.	0,70	-0,06	0,00
14.	0,75	-0,01	0,00
15.	0,70	-0,06	0,00
$\Sigma$	9,71		0,41

$$\bar{X} = \frac{\sum X_i}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{9,71}{15}$$

$$\bar{X} = 0,65$$

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X-\bar{X}^2)}{n-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{0,41}{15-1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{0,41}{14}}$$

$$S = \sqrt{0,029}$$

$$S = 0,17$$

$$S^2 = (0,17)^2$$

$$S = 0,03$$

Lampiran 4 Uji Normalitas Liliefors Tes Awal, Tes Akhir, dan Hasil Pengujian Normalitas dari Data Tes Awal dan Tes Akhir

Tes Awal

No.	Skor	F <sub>i</sub>	Z <sub>i</sub>	Tabel Z <sub>i</sub>	F (Z <sub>i</sub> )	S (Z <sub>i</sub> )	F (Z <sub>i</sub> ) - S (Z <sub>i</sub> )
1.	0,56	1	-1,90	0,4713	0,0285	0,0833	0,055
2.	0,61	1	-1,43	0,4236	0,0762	0,1667	0,090
3.	0,63	1	-1,24	0,3925	0,1071	0,2500	0,143
4.	0,71	1	-0,49	0,1879	0,3137	0,3333	0,020
5.	0,73	1	-0,30	0,1179	0,3835	0,4167	0,033
6.	0,74	1	-0,20	0,0793	0,4201	0,5000	0,080
7.	0,75	1	-0,11	0,0438	0,4573	0,5833	0,126
8.	0,78	3	0,18	0,0714	0,5701	0,6667	0,097
9.	0,82	2	0,55	0,2088	0,7105	0,7500	0,040
10.	0,86	1	0,93	0,3238	0,8246	0,8333	0,009
11.	0,91	1	1,41	0,4207	0,9201	0,9167	0,003
12.	0,94	1	1,69	0,4545	0,9544	1,0000	0,046

Berdasarkan hasil tabel liliefors terdapat L<sub>o</sub> hitung = 0,143 (nilai terbesar dari kolom | F(z<sub>i</sub>) - S(z<sub>i</sub>) | dan L<sub>o</sub> tabel pada α = 0,05 (dk=n=15)= 0,220. Ini berarti L<sub>o</sub> hitung < L<sub>o</sub> tabel. Sehingga data tersebut berdistribusi NORMAL dan Hipotesis diterima.

Tes Akhir

No.	Skor	F <sub>i</sub>	Z <sub>i</sub>	Tabel Z <sub>i</sub>	F (Z <sub>i</sub> )	S (Z <sub>i</sub> )	F (Z <sub>i</sub> ) - S (Z <sub>i</sub> )
1.	0,31	1	-1,98	0,4761	0,0238	0,1111	0,087
2.	0,56	2	-0,51	0,195	0,3040	0,2222	0,082
3.	0,57	1	-0,45	0,1736	0,3249	0,3333	0,008
4.	0,58	1	-0,40	0,1554	0,3463	0,4444	0,098
5.	0,66	3	0,07	0,0279	0,5296	0,5556	0,026
6.	0,67	1	0,13	0,0517	0,5529	0,6667	0,114
7.	0,70	2	0,31	0,1217	0,6214	0,7778	0,156
8.	0,75	3	0,60	0,2257	0,7267	0,8889	0,162
9.	0,83	1	1,07	0,3577	0,8583	1,0000	0,142

Berdasarkan hasil tabel liliefors terdapat L<sub>o</sub> hitung = 0,162 (nilai terbesar dari kolom | F(z<sub>i</sub>) - S(z<sub>i</sub>) | dan L<sub>o</sub> tabel pada α = 0,05 (dk=n=15)= 0,220. Ini berarti L<sub>o</sub> hitung < L<sub>o</sub> tabel. Sehingga data tersebut berdistribusi NORMAL dan Hipotesis diterima.

Lampiran 5 Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis

**UJI HOMOGENITAS**

$$F_{hitung} = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{0,01}{0,01} = 0,74$$

**UJI HIPOTESIS DATA**

No.	Tes Awal	Tes Akhir	D	D <sup>2</sup>
1.	0,78	0,66	0,12	0,0144
2.	0,78	0,67	0,11	0,0121
3.	0,63	0,56	0,07	0,0049
4.	0,71	0,57	0,14	0,0196
5.	0,56	0,31	0,25	0,0625
6.	0,73	0,58	0,15	0,0225
7.	0,82	0,75	0,07	0,0049
8.	0,61	0,56	0,05	0,0025
9.	0,82	0,66	0,16	0,0256
10.	0,74	0,66	0,08	0,0064
11.	0,86	0,75	0,11	0,0121
12.	0,94	0,83	0,11	0,0121
13.	0,75	0,70	0,05	0,0025
14.	0,91	0,75	0,16	0,0256
15.	0,78	0,70	0,08	0,0064
Σ	11,42	9,71	1,71	0,2341

$$t = \frac{\sum d_i}{\sqrt{\frac{N \sum d_i^2 - (\sum d)^2}{N-1}}} = \frac{1,71}{\sqrt{\frac{15 \times 0,2341 - (1,71)^2}{15-1}}} = \frac{1,71}{\sqrt{\frac{0,59}{14}}} = \frac{1,71}{0,20} = 8,35$$

$$t_{hitung} = 8,35$$

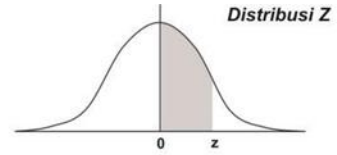
$$t_{tabel} = 1,761$$

Kesimpulannya  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan terbukti bahwa penelitian yang dilakukan berpengaruh dan signifikan atau berarti.



## Lampiran 6 Tabel Distribusi Nol

Kumulatif sebaran frekuensi normal  
(Area di bawah kurva normal baku dari 0 sampai z)



Z	0.00	0.01	0.02	0.03	0.04	0.05	0.06	0.07	0.08	0.09
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	0.0753
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	0.2257	0.2291	0.2324	0.2357	0.2389	0.2422	0.2454	0.2486	0.2517	0.2549
0.7	0.2580	0.2611	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	0.2995	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	0.3531	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	0.4625	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

Dipergunakan untuk kepentingan Praktikum dan Kuliah Statistika Agrotek cit. Ade

Lampiran 7 Tabel Nilai-Nilai Distribusi Uji Lilliefors

**Tabel Nilai Kritis Untuk Uji Lilliefors**

Ukuran Sampel	Tarf Nyata ( $\alpha$ )				
	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
n = 4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.189	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.200	0.173	0.158	0.147	0.142
30	0.187	0.161	0.144	0.136	0.131
n > 30	<u>1.031</u>	<u>0.886</u>	<u>0.85</u>	<u>0.768</u>	<u>0.736</u>
	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Sumber :

**Suljana, (1992), *Metoda Statistika*, Bandung: Tarsito**

# Lampiran 8 Tabel Distribusi F

Contoh:  
 Jikalau skor adalah 0,05  
 $df1 = 15$  dan  $df2 = 6$ , maka  
 $F_{0,05; 15; 6} = 3,94$



derajat bebas penyebut (df2)	derajat bebas pembilang (df1)																														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	30	40	60	120	n	
1	161,45	199,50	215,71	224,58	230,16	233,99	236,57	238,08	238,94	239,54	240,04	240,48	240,88	241,26	241,62	241,96	242,28	242,58	242,86	243,12	243,36	243,58	243,78	243,96	244,12	244,26	244,38	244,48	244,56	244,62	244,67
2	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,35	19,37	19,38	19,40	19,41	19,42	19,43	19,44	19,44	19,45	19,45	19,46	19,46	19,46	19,47	19,47	19,47	19,48	19,48	19,48	19,49	19,49	19,49	19,49	19,49
3	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,89	8,85	8,81	8,79	8,78	8,74	8,73	8,71	8,70	8,69	8,68	8,67	8,67	8,67	8,66	8,65	8,65	8,64	8,64	8,64	8,64	8,64	8,64	8,64	8,64
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,94	5,91	5,89	5,87	5,86	5,84	5,83	5,82	5,81	5,80	5,79	5,78	5,77	5,77	5,76	5,76	5,76	5,76	5,76	5,76	5,76
5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,77	4,74	4,70	4,68	4,66	4,64	4,62	4,60	4,59	4,58	4,57	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,52	4,50	4,46	4,40	4,37	4,35	4,33
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	3,98	3,96	3,94	3,92	3,91	3,90	3,88	3,87	3,86	3,85	3,84	3,83	3,81	3,77	3,70	3,63	3,57	3,52	3,48
7	5,59	4,74	4,35	4,12	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,64	3,61	3,58	3,57	3,55	3,53	3,51	3,49	3,48	3,47	3,46	3,44	3,43	3,43	3,42	3,41	3,40	3,38	3,34	3,30	3,27	3,23
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,35	3,31	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,19	3,17	3,16	3,15	3,14	3,13	3,12	3,12	3,11	3,08	3,04	3,01	2,97	2,93	2,90
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,14	3,10	3,07	3,05	3,03	3,01	2,99	2,97	2,96	2,95	2,94	2,93	2,92	2,91	2,90	2,89	2,88	2,83	2,80	2,76	2,72	2,71
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,98	2,94	2,91	2,89	2,86	2,85	2,83	2,81	2,80	2,79	2,78	2,77	2,76	2,75	2,75	2,74	2,73	2,70	2,66	2,62	2,58	2,54
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,85	2,82	2,79	2,76	2,74	2,72	2,70	2,69	2,67	2,66	2,65	2,64	2,63	2,62	2,61	2,60	2,57	2,53	2,49	2,45	2,41	2,37
12	4,75	3,89	3,49	3,26	3,11	3,00	2,91	2,85	2,80	2,75	2,72	2,69	2,66	2,64	2,62	2,60	2,58	2,57	2,56	2,54	2,53	2,52	2,51	2,51	2,50	2,47	2,43	2,38	2,34	2,30	2,26
13	4,67	3,81	3,41	3,18	3,03	2,92	2,79	2,71	2,65	2,60	2,57	2,53	2,51	2,48	2,46	2,44	2,43	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,31	2,27	2,22	2,18	2,14	2,10
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,76	2,70	2,65	2,60	2,57	2,53	2,51	2,48	2,46	2,44	2,43	2,41	2,40	2,39	2,38	2,37	2,36	2,35	2,34	2,31	2,27	2,22	2,18	2,14	2,10
15	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,71	2,64	2,59	2,54	2,51	2,48	2,45	2,42	2,40	2,37	2,35	2,34	2,33	2,32	2,31	2,30	2,29	2,28	2,26	2,22	2,17	2,13	2,09	2,05	2,01
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	2,40	2,37	2,35	2,33	2,32	2,30	2,29	2,28	2,27	2,26	2,24	2,23	2,22	2,21	2,18	2,15	2,10	2,06	2,02
17	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,61	2,55	2,49	2,45	2,41	2,38	2,35	2,33	2,31	2,29	2,27	2,25	2,23	2,22	2,21	2,20	2,19	2,18	2,17	2,15	2,10	2,06	2,01	1,97	1,92
18	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,31	2,29	2,27	2,25	2,23	2,22	2,20	2,19	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,11	2,06	2,02	1,97	1,92	
19	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,54	2,48	2,42	2,38	2,34	2,31	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21	2,19	2,18	2,17	2,16	2,15	2,14	2,13	2,12	2,11	2,07	2,03	1,98	1,93	1,88
20	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,51	2,45	2,39	2,35	2,31	2,28	2,25	2,22	2,20	2,18	2,16	2,15	2,14	2,12	2,11	2,10	2,09	2,08	2,07	2,04	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82
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	2,22	2,20	2,18	2,16	2,14	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,06	2,05	2,04	2,01	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,46	2,40	2,34	2,30	2,26	2,23	2,20	2,17	2,15	2,13	2,11	2,10	2,08	2,07	2,06	2,05	2,04	2,03	2,02	1,99	1,94	1,89	1,84	1,79	1,74
23	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,44	2,37	2,32	2,27	2,23	2,20	2,18	2,15	2,13	2,11	2,09	2,08	2,06	2,05	2,04	2,03	2,01	2,00	1,99	1,96	1,91	1,86	1,81	1,76	1,71
24	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,42	2,36	2,30	2,25	2,22	2,18	2,15	2,13	2,11	2,09	2,07	2,05	2,04	2,03	2,01	2,00	1,99	1,98	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,72	1,67
25	4,24	3,39	2,99	2,76	2,60	2,49	2,40	2,34	2,28	2,24	2,20	2,16	2,14	2,11	2,09	2,07	2,05	2,04	2,02	2,01	2,00	1,99	1,98	1,96	1,92	1,87	1,82	1,77	1,72	1,67	1,62
30	4,17	3,32	2,92	2,69	2,53	2,42	2,33	2,27	2,21	2,16	2,13	2,09	2,06	2,04	2,01	1,99	1,98	1,96	1,95	1,93	1,92	1,91	1,90	1,88	1,84	1,79	1,74	1,68	1,63	1,58	1,52
40	4,08	3,23	2,84	2,61	2,45	2,34	2,25	2,19	2,12	2,08	2,04	2,00	1,97	1,95	1,92	1,90	1,88	1,87	1,85	1,84	1,83	1,81	1,80	1,78	1,74	1,69	1,64	1,58	1,52	1,47	1,40
60	4,00	3,15	2,76	2,53	2,37	2,25	2,17	2,10	2,04	1,99	1,95	1,91	1,89	1,86	1,84	1,82	1,80	1,78	1,76	1,75	1,74	1,72	1,71	1,70	1,69	1,65	1,59	1,53	1,47	1,40	1,34
120	3,92	3,07	2,68	2,45	2,29	2,18	2,09	2,02	1,96	1,91	1,87	1,83	1,80	1,78	1,75	1,73	1,71	1,69	1,67	1,66	1,64	1,63	1,62	1,61	1,60	1,55	1,50	1,43	1,35	1,27	1,21
n	3,85	3,00	2,61	2,38	2,22	2,11	2,02	1,95	1,89	1,84	1,80	1,76	1,73	1,70	1,68	1,65	1,63	1,61	1,60	1,58	1,57	1,55	1,54	1,53	1,52	1,47	1,41	1,33	1,24	1,11	

Lampiran 9 Tabel Distribusi T

dk	$\alpha$ untuk Uji Satu Pihak ( <i>one tail test</i> )					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	$\alpha$ untuk Uji Dua Pihak ( <i>two tail test</i> )					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

## Lampiran 10 SK Pembimbing



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 Faksimil (0265) 325812  
Laman : www.unsil.ac.id Posel : info@unsil.ac.id

**KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI**  
NOMOR : 0149/UN58.04/AK/2024

TENTANG  
PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR  
MAHASISWA JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS SILIWANGI

- Menimbang** : a. Bahwa untuk kelancaran dalam penyusunan dan penulisan Skripsi/Tugas Akhir bagi mahasiswa Jurusan pendidikan jasmani Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan perlu penunjukan Dosen Pembimbing.  
b. bahwa untuk kepentingan tersebut di atas, perlu mempertimbangkan Keputusan Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi;
- Mengingat** : 1. Undang-Undang Republik Indonesia :  
a. Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;  
b. Nomor 14 tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;  
c. Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;  
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia :  
a. Nomor 19 tahun 2005 tentang Standar Nasional  
b. Nomor 13 Tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;  
3. Peraturan Presiden Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2014 tentang Pendirian Universitas Siliwangi;  
4. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 4928/UN58/KP/2018 tentang Pergantian Dekan Fakultas Teknik Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.  
5. Keputusan Rektor Universitas Siliwangi Nomor 5288/UN58/KP/2018 tentang Pengangkatan Dosen dengan tugas tambahan di lingkungan Universitas Siliwangi Periode Tahun 2018 - 2022.  
6. 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 dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

### MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : Pembimbing Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi
- KESATU** : Menunjuk kepada yang namanya tersebut dibawah ini :  
1. Nama : Nanang Kusnadi Dr., M.Pd. (Reviewer)  
NIDN : 0403097602  
2. Nama : Melya Nur Herliana S.Pd., M.Pd.  
NIDN : 0004128902  
Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :  
N a m a : YUNIA NURLAELA WILDAH  
N P M : 202191110
- 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 01 Januari 2024 s.d 30 Juni 2024 dan dapat diperpanjang paling lama untuk jangka waktu 4 bulan.  
**KELIMA** : Apabila terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditandatangani di Tasikmalaya  
pada tanggal : 15 Januari 2024  
D e k a n  
  
Dr. Hari Ratnaningsih, M.Pd.  
NIP. 196605302021212001

- Tembusan :  
1. Ketua Jurusan pendidikan jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi  
2. Bendahara Pengeluaran Pembantu Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

## Lampiran 11 Surat Izin Penelitian



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

Nomor : 263/UN58.10/KM.SKOP/2024

Lampiran : -

Perihal : **Izin Observasi/ Penelitian**

Kepada Yth. : Ketua Dojo BKC Dojo KUDANGUYAH  
Di Tempat

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

Nama : Yunia Nurlaela Wildah  
Nomor Pokok : 202191110  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di SDN KUDANGUYAH. Adapun Judul Skripsi :

PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN PUKULAN PADA CHUDAN CHUKI ATLET JUNIOR DOJO KUDANGUYAH .

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, 16 Januari 2024  
a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kemahasiswaan,



Dr. Dina Hernawati, M.Pd.  
NIP/PPK 197704112021212003

## Lampiran 12 Surat Balasan Penelitian

	<b>BANDUNG KARATE CLUB DOJO KUDANGUYAH KOTA TASIKMALAYA</b> Sekretariat: Perum Sukarindik Blok.C33 Bungursari.Kota Tasikmalaya Telp :08990929305 E-mail: <a href="mailto:bkckudanguyah@gmail.com">bkckudanguyah@gmail.com</a>	
-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------

---

**SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN**

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Dojo Kudanguyah Kota Tasikmalaya, berdasarkan Surat Edaran dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi. Nomor 263/UN58.10/KM.SKOP/2024 perihal izin Observasi/Penelitian tanggal 16 Januari 2024, dengan ini memberi izin kepada :


Nama Mahasiswa : Yunia Nurlaela Wildah  
Nomor Pokok : 202191110  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Untuk melakukan observasi/penelitian pada atlet karate Dojo Kudanguyah, Untuk keperluan penyusunan skripsi yang berjudul :

“PENGARUH LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP KECEPATAN PUKULAN CHUDAN TSUKI ATLET JUNIOR DOJO KUDANGUYAH”

Demikian Surat Izin Observasi/Penelitian ini kami buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

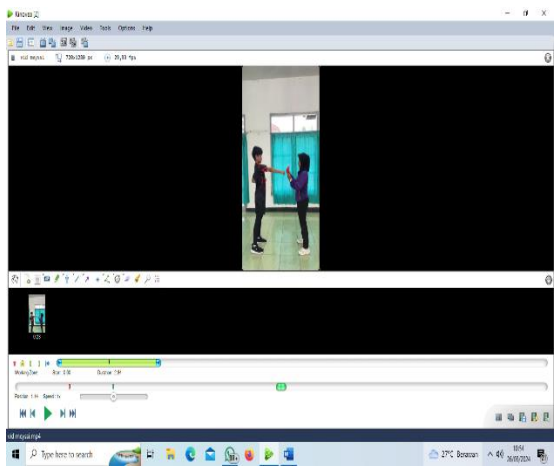
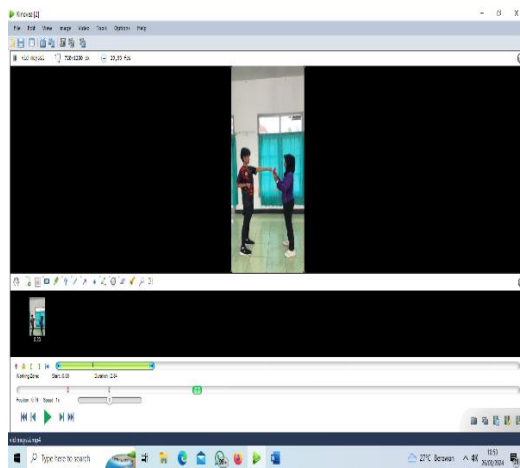
Tasikmalaya, 17 Januari 2024

  
Deny Irawan Koswara, S.Sos.

Scanned by TapScanner

## Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian

### Tes Awal Pukulan *Chudan Tsuki*





## Pemberian Treatment atau Perlakuan Menggunakan Resistance Band





Tes Ahir Pukulan *Chudan Tsuki*



