

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Hasil Tes Awal dan Tes Akhir (Pukulan Straight 20 detik)

Data Hasil Tes Keterampilan Kecepatan Pukulan Straight pada

Atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya

No	Nama	Jenis Kelamain	Kelas	Hasil	
				Tes Awal	Tes Akhir
1	Azka	L	41 Kg	50	59
2	Indra	L	46 Kg	55	67
3	Nizar	L	48 Kg	49	59
4	Riziq	L	48 Kg	53	62
5	Rafi	L	51 Kg	51	62
6	Irsan	L	51 Kg	55	62
7	Redho	L	51 Kg	57	70
8	Bayu	L	54 Kg	56	62
9	Rizwan	L	54 Kg	59	64
10	Fazrin	L	57 Kg	57	62
11	Viryal	L	57 Kg	58	65
12	Agung	L	63 Kg	58	67
13	Mahesa	L	85 Kg	54	61
14	Intan	P	48 Kg	42	58
15	Reina	P	51 Kg	45	59
16	Silfanna	P	63 Kg	44	64

Lampiran 2. Penghitungan Skor Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian Tes Awal

$$Sti = 59$$

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

$$Str = 42$$

$$= 1 + 3,3 \log 16 = 5$$

$$R = 59 - 11 = 17$$

$$P = \frac{R}{K} = \frac{17}{5} = 4$$

Interval	Tally	C	f_{cum}	c_i	$f_i c_i$	$f_i c_i^2$	Batas Kelas	Nilai Z	O-Z	Luas Kelas	E_i	O_i	$\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
42 - 45	II	2	2	-2	-4	8	41,5	-2,30	0,4893				
46 - 49	II	2	4	-1	-2	2	45,5	-1,44	0,4257	0,0642	1,0	2	1,00
50 - 53	III	3	7	0	0	0	49,5	-0,67	0,2486	0,1765	2,8	2	0,23
54 - 57	IIII	6	13	1	6	6	53,5	0,10	0,0398	0,2884	4,6	3	0,56
58 - 61	III	3	16	2	6	12	57,5	0,87	0,3078	0,2680	4,3	6	0,67
					6	28	61,5	1,63	0,4484	0,1406	2,2	3	0,29
													$\Sigma x^2 = 2,75$

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

$$= 51,5 + 4 \left(\frac{6}{16} \right)$$

$$= 51,5 + \frac{24}{16}$$

$$= 51,5 + 1,5$$

$$= 53,0$$

$$S^2 = 27,04$$

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

$$= 4 \sqrt{\frac{16 \times 28 - 62}{16 (15)}}$$

$$= 4 \sqrt{\frac{448 - 36}{240}}$$

$$= 5,2$$

$$x_{hitung}^2 = 2,75$$

$$x_{20,95(k-3)}^2 = 5,99$$

} Normal

Lampiran 3. Penghitungan Hasil Rata-rata, Standar Deviasi dan Varians Tes Akhir

$$Sti = 70$$

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

$$Str = 58$$

$$= 1 + 3,3 \log 16 = 5$$

$$R = 70 - 58 = 12$$

$$P = \frac{R}{K} = \frac{12}{5} = 3$$

Interval	Tally	C	f_{cum}	c_i	$f_i c_i$	$f_i c_i^2$	Batas Kelas	Nilai Z	O-Z	Luas Kelas	E_i	O_i	$\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
58 - 60	III	4	4	-2	-8	16	57,5	-1,56	0,4406				
61 - 63	IIII	6	10	-1	-6	6	60,5	-0,72	0,2642	0,1764	2,8	4	0,51
64 - 66	III	3	13	0	0	0	63,5	0,11	0,0438	0,3080	4,9	6	0,25
67 - 69	II	2	15	1	2	2	66,5	0,94	0,3264	0,2826	4,5	3	0,50
70 - 73	I	1	16	2	2	4	69,5	1,78	0,4625	0,1361	2,2	2	0,02
							73,5	2,89	0,4974	0,0349	0,6	1	0,27
					-10	28							$\Sigma x^2 = 1,55$

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

$$= 65 + 3 \left(\frac{-10}{16} \right)$$

$$= 65 + \frac{30}{16}$$

$$= 65 + 1,9$$

$$= 63,1$$

$$S^2 = 12,96$$

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

$$= 3 \sqrt{\frac{16 \times 28 - 10^2}{16(15)}}$$

$$= 3 \sqrt{\frac{448 - 100}{240}}$$

$$= 3,6$$

$$x_{hitung}^2 = 1,55$$

$$x_{20,95(k-3)}^2 = 5,99$$

} Normal

Lampiran 4. Uji Homogenitas Data dan Uji Hipotesis

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{27,04}{12,96} = 2,09$$

$$F_{0,95} (16 : 16) = 2,33$$

} Homogen

Uji Hipotesis : Uji Perbedaan Dua Rata-rata dan Uji Satu Pihak

$$t = \frac{\sum Di}{\sqrt{\frac{n \cdot \sum Di^2 - (\sum Di)^2}{n-1}}} = \frac{160}{\sqrt{\frac{16 \times 1862 - (160)^2}{16-1}}}$$

$$= \frac{160}{\sqrt{\frac{29792 - 25600}{15}}}$$

$$= 9,57$$

} Terdapat Pengaruh Yang Berarti

$$t_{0,95} (n-1) = t_{0,95} (15) = 1,75$$

Lampiran 6. Tabel Uji Homogenitas

Degrees of Freedom	Percentage Points of the Chi-Square Distribution								
	Probability of a larger value of χ^2								
	0.99	0.95	0.90	0.75	0.50	0.25	0.10	0.05	0.01
1	0.000	0.004	0.016	0.102	0.455	1.32	2.71	3.84	6.63
2	0.020	0.103	0.211	0.575	1.386	2.77	4.61	5.99	9.21
3	0.115	0.352	0.584	1.212	2.366	4.11	6.25	7.81	11.34
4	0.297	0.711	1.064	1.923	3.357	5.39	7.78	9.49	13.28
5	0.554	1.145	1.610	2.675	4.351	6.63	9.24	11.07	15.09
6	0.872	1.635	2.204	3.455	5.348	7.84	10.64	12.59	16.81
7	1.239	2.167	2.833	4.255	6.346	9.04	12.02	14.07	18.48
8	1.647	2.733	3.490	5.071	7.344	10.22	13.36	15.51	20.09
9	2.088	3.325	4.168	5.899	8.343	11.39	14.68	16.92	21.67
10	2.558	3.940	4.865	6.737	9.342	12.55	15.99	18.31	23.21
11	3.053	4.575	5.578	7.584	10.341	13.70	17.28	19.68	24.72
12	3.571	5.226	6.304	8.438	11.340	14.85	18.55	21.03	26.22
13	4.107	5.892	7.042	9.299	12.340	15.98	19.81	22.36	27.69
14	4.660	6.571	7.790	10.165	13.339	17.12	21.06	23.68	29.14
15	5.229	7.261	8.547	11.037	14.339	18.25	22.31	25.00	30.58
16	5.812	7.962	9.312	11.912	15.338	19.37	23.54	26.30	32.00
17	6.408	8.672	10.085	12.792	16.338	20.49	24.77	27.59	33.41
18	7.015	9.390	10.865	13.675	17.338	21.60	25.99	28.87	34.80
19	7.633	10.117	11.651	14.562	18.338	22.72	27.20	30.14	36.19
20	8.260	10.851	12.443	15.452	19.337	23.83	28.41	31.41	37.57
22	9.542	12.338	14.041	17.240	21.337	26.04	30.81	33.92	40.29
24	10.856	13.848	15.659	19.037	23.337	28.24	33.20	36.42	42.98
26	12.198	15.379	17.292	20.843	25.336	30.43	35.56	38.89	45.64
28	13.565	16.928	18.939	22.657	27.336	32.62	37.92	41.34	48.28
30	14.953	18.493	20.599	24.478	29.336	34.80	40.26	43.77	50.89
40	22.164	26.509	29.051	33.660	39.335	45.62	51.80	55.76	63.69
50	27.707	34.764	37.689	42.942	49.335	56.33	63.17	67.50	76.15
60	37.485	43.188	46.459	52.294	59.335	66.98	74.40	79.08	88.38

Lampiran 7. Tabel Distribusi F

df untuk penyebut (N ₂)	df untuk pembilang (N ₁)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
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
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.28	6.16	6.09	6.04	6.00	5.98	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
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
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
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
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
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
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
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	2.78	2.74	2.72
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
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
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
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
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
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
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
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	2.23
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
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
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
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
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
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.18	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
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
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

Lanjutan Distribusi F

df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
46	4.05	3.20	2.81	2.57	2.42	2.30	2.22	2.15	2.09	2.04	2.00	1.97	1.94	1.91	1.89
47	4.05	3.20	2.80	2.57	2.41	2.30	2.21	2.14	2.09	2.04	2.00	1.96	1.93	1.91	1.88
48	4.04	3.19	2.80	2.57	2.41	2.29	2.21	2.14	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
49	4.04	3.19	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.08	2.03	1.99	1.96	1.93	1.90	1.88
50	4.03	3.18	2.79	2.56	2.40	2.29	2.20	2.13	2.07	2.03	1.99	1.95	1.92	1.89	1.87
51	4.03	3.18	2.79	2.55	2.40	2.28	2.20	2.13	2.07	2.02	1.98	1.95	1.92	1.89	1.87
52	4.03	3.18	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.07	2.02	1.98	1.94	1.91	1.89	1.86
53	4.02	3.17	2.78	2.55	2.39	2.28	2.19	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
54	4.02	3.17	2.78	2.54	2.39	2.27	2.18	2.12	2.06	2.01	1.97	1.94	1.91	1.88	1.86
55	4.02	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.06	2.01	1.97	1.93	1.90	1.88	1.85
56	4.01	3.16	2.77	2.54	2.38	2.27	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
57	4.01	3.16	2.77	2.53	2.38	2.26	2.18	2.11	2.05	2.00	1.96	1.93	1.90	1.87	1.85
58	4.01	3.16	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.05	2.00	1.96	1.92	1.89	1.87	1.84
59	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.26	2.17	2.10	2.04	2.00	1.96	1.92	1.89	1.86	1.84
60	4.00	3.15	2.76	2.53	2.37	2.25	2.17	2.10	2.04	1.99	1.95	1.92	1.89	1.86	1.84
61	4.00	3.15	2.76	2.52	2.37	2.25	2.16	2.09	2.04	1.99	1.95	1.91	1.88	1.86	1.83
62	4.00	3.15	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.99	1.95	1.91	1.88	1.85	1.83
63	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.25	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
64	3.99	3.14	2.75	2.52	2.36	2.24	2.16	2.09	2.03	1.98	1.94	1.91	1.88	1.85	1.83
65	3.99	3.14	2.75	2.51	2.36	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.85	1.82
66	3.99	3.14	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.03	1.98	1.94	1.90	1.87	1.84	1.82
67	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.98	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
68	3.98	3.13	2.74	2.51	2.35	2.24	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.87	1.84	1.82
69	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.15	2.08	2.02	1.97	1.93	1.90	1.86	1.84	1.81
70	3.98	3.13	2.74	2.50	2.35	2.23	2.14	2.07	2.02	1.97	1.93	1.89	1.86	1.84	1.81
71	3.98	3.13	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.97	1.93	1.89	1.86	1.83	1.81
72	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
73	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.23	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.86	1.83	1.81
74	3.97	3.12	2.73	2.50	2.34	2.22	2.14	2.07	2.01	1.96	1.92	1.89	1.85	1.83	1.80
75	3.97	3.12	2.73	2.49	2.34	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.83	1.80
76	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.01	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
77	3.97	3.12	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.96	1.92	1.88	1.85	1.82	1.80
78	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.80
79	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.22	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.85	1.82	1.79
80	3.96	3.11	2.72	2.49	2.33	2.21	2.13	2.06	2.00	1.95	1.91	1.88	1.84	1.82	1.79
81	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.82	1.79
82	3.96	3.11	2.72	2.48	2.33	2.21	2.12	2.05	2.00	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
83	3.96	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.91	1.87	1.84	1.81	1.79
84	3.95	3.11	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.95	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
85	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.79
86	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.21	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.84	1.81	1.78
87	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.87	1.83	1.81	1.78
88	3.95	3.10	2.71	2.48	2.32	2.20	2.12	2.05	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.81	1.78
89	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78
90	3.95	3.10	2.71	2.47	2.32	2.20	2.11	2.04	1.99	1.94	1.90	1.86	1.83	1.80	1.78

Lampiran 8. Tabel Distribusi t

df	One-Tailed Test						
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005	0,001
	Two-Tailed Test						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	0,002
1	1,000000	3,077684	6,313752	12,706205	31,820516	63,656741	318,308839
2	0,816497	1,885618	2,919986	4,302653	6,964557	9,924843	22,327125
3	0,764892	1,637744	2,353363	3,182416	4,540703	5,840909	10,214532
4	0,740697	1,533206	2,131847	2,776445	3,746947	4,604095	7,173182
5	0,726687	1,475884	2,015048	2,570582	3,364930	4,032143	5,893430
6	0,717558	1,439756	1,943180	2,446912	3,142668	3,707428	5,207626
7	0,711142	1,414924	1,894579	2,364624	2,997952	3,499483	4,785290
8	0,706387	1,396815	1,859548	2,306004	2,896459	3,355387	4,500791
9	0,702722	1,383029	1,833113	2,262157	2,821438	3,249826	4,296806
10	0,699812	1,372184	1,812461	2,228139	2,763769	3,169273	4,143700
11	0,697445	1,363430	1,795885	2,200985	2,718079	3,105807	4,024701
12	0,695483	1,356217	1,782288	2,178813	2,680998	3,054540	3,929633
13	0,693829	1,350171	1,770933	2,160369	2,650309	3,012276	3,851982
14	0,692417	1,345030	1,761310	2,144787	2,624494	2,976843	3,787390
15	0,691197	1,340606	1,753050	2,131450	2,602480	2,946713	3,732834
16	0,690132	1,336757	1,745884	2,119905	2,583487	2,920782	3,686155
17	0,689195	1,333379	1,739607	2,109816	2,566934	2,898231	3,645767
18	0,688364	1,330391	1,734064	2,100922	2,552380	2,878440	3,610485
19	0,687621	1,327728	1,729133	2,093024	2,539483	2,860935	3,579400
20	0,686954	1,325341	1,724718	2,085963	2,527977	2,845340	3,551808
21	0,686352	1,323188	1,720743	2,079614	2,517648	2,831360	3,527154
22	0,685805	1,321237	1,717144	2,073873	2,508325	2,818756	3,504992
23	0,685306	1,319460	1,713872	2,068658	2,499867	2,807336	3,484964
24	0,684850	1,317836	1,710882	2,063899	2,492159	2,796940	3,466777
25	0,684430	1,316345	1,708141	2,059539	2,485107	2,787436	3,450189
26	0,684043	1,314972	1,705618	2,055529	2,478630	2,778715	3,434997
27	0,683685	1,313703	1,703288	2,051831	2,472660	2,770683	3,421034
28	0,683353	1,312527	1,701131	2,048407	2,467140	2,763262	3,408155
29	0,683044	1,311434	1,699127	2,045230	2,462021	2,756386	3,396240
30	0,682756	1,310415	1,697261	2,042272	2,457262	2,749996	3,385185
31	0,682486	1,309464	1,695519	2,039513	2,452824	2,744042	3,374899
32	0,682234	1,308573	1,693889	2,036933	2,448678	2,738481	3,365306
33	0,681997	1,307737	1,692360	2,034515	2,444794	2,733277	3,356337
34	0,681774	1,306952	1,690924	2,032245	2,441150	2,728394	3,347934
35	0,681564	1,306212	1,689572	2,030108	2,437723	2,723806	3,340045
36	0,681366	1,305514	1,688298	2,028094	2,434494	2,719485	3,332624
37	0,681178	1,304854	1,687094	2,026192	2,431447	2,715409	3,325631
38	0,681001	1,304230	1,685954	2,024394	2,428568	2,711558	3,319030
39	0,680833	1,303639	1,684875	2,022691	2,425841	2,707913	3,312788
40	0,680673	1,303077	1,683851	2,021075	2,423257	2,704459	3,306878

Lampiran 9. SK Pembimbing dan Peneliti



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 : 0151/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 : **Prof. Dr., Iis Marwan Drs., S.H., M.Pd. (Reviewer)**
NIDN : **0018086401**
2. Nama : **Nanang Kurnadi Dr., M.Pd.**
NIDN : **0403097602**
Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
N a m a : **LUTFI ANAM**
N P M : **202191043**
- 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.

Ditetapkan di Tasikmalaya
Pada tanggal : 15 Januari 2024

D e k a n

Dr. Nani 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



**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

SURAT KEPUTUSAN

Nomor : 0151/E.1/FKIP-US/II/2024

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 1989 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/VI/2000 tanggal 26 juli 2000 tentang Pengesahan dan Penertiban 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 perhal permohonan SK penguji.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan** : 1. Menunjuk/mengangkat nama tersebut di bawah ini :
- a Ketua Penguji
- N a m a : Prof. Dr., Iis Marwan Drs., S.H., M.Pd.
- NIP/NIK/NIDN : 196408181990021001 / 0018086401
- b Anggota Penguji
- N a m a : Nanang Kusnadi Dr., M.Pd.
- NIP/NIK/NIDN : 411211369 / 0403097602
- N a m a : H. Abdul Narfan Drs., M.Pd.
- NIP/NIK/NIDN : 411289126 / 0415116301
- N a m a : Ucu Muhammad Afif S.Pd., M.Pd.
- NIP/NIK/NIDN : / 0409108005
- N a m a : Ridwan Gumilar M.Pd.
- NIP/NIK/NIDN : / 0015059004

dalam ujian SIDANG SEMINAR untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a : LUTFI ANAM

NPM/NRP : 202191043

Judul SEMINAR

PENGARUH LATIHAN BEBAN DUMBELL TERHADAP KECEPATAN PUKULAN STRAIGHT PADA ATLET MUAY THAI KOTA TASIKMALAYA

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 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 : 15 Januari 2024
Dekan

Dr. Nani Ratnaningsih, M.Pd.
NIP-196605302021212001

Lampiran 10. 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@umsil.ac.id Web Site : fkip.umsil.ac.id

Nomor : 103/UN58.10/KM.SKOP/2024
Lampiran : -
Perihal : **Izin Observasi/Penelitian**

Kepada Yth. : Ketua Muay Thai Kota Tasikmalaya
Di Tempat

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


Nama : Lutfi Anam
Nomor Pokok : 202191043
Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di Muay Thai Kota Tasikmalaya.
Adapun Judul Skripsi :

Pengaruh Latihan Beban Dumbell Terhadap Kecepatan Pukulan Straight Pada Atlet Muay Thai Kota Tasikmalaya.

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



Dy. Hernawati, M.Pd.
NIPPPK 197704112021212003

Lampiran 11. Program Latihan

Pertemuan	Kegiatan	Keterangan
1	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti - Tes Awal (Keterampilan kecepatan pukulan <i>straight</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 <i>straight</i> dengan dumbell ½ kg - Latihan <i>speed</i> pukulan <i>straight</i> tanpa beban - <i>Shadow boxing</i> pukulan <i>straight</i> dengan dumbell - <i>Shadow boxing</i> pukulan <i>straight</i> tanpa beban - Latihan <i>gedrill</i> pukulan <i>straight</i> berpasangan C. Penutup - Pelepasan - Evaluasi	5 menit 15 menit 5 menit 25 detik x 3 25 detik x 3 3 menit 3 menit 2 menit x 3 5 menit 10 menit
5-7	A. Pemanasan - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis B. Inti - Latihan <i>speed</i> pukulan <i>straight</i> dengan dumbell ½ kg - Latihan <i>speed</i> pukulan <i>straight</i> tanpa beban - <i>Shadow boxing</i> pukulan <i>straight</i> dengan dumbell - <i>Shadow boxing</i> pukulan <i>straight</i> tanpa beban - Latihan ngedrill pukulan <i>straight</i> berpasangan C. Penutup - Pelepasan - Evaluasi	5 menit 15 menit 5 menit 30 detik x 3 30 detik x 3 3 menit 3 menit 2 menit x 3 5 menit 10 menit

8-10	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan speed pukulan straight dengan dumbel 1 kg - Latihan speed pukulan straight tanpa beban - Shadow boxing pukulan straight dengan dumbell - Shadow boxing pukulan straight tanpa beban - Latihan ngedrill pukulan straight berpasangan <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi 	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>25 detik x 3</p> <p>25 detik x 3</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>2 menit x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
11	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan speed pukulan straight dengan dumbell ½ kg - Latihan speed pukulan straight tanpa beban - Shadow boxing pukulan straight dengan dumbell - Shadow boxing pukulan straight tanpa beban - Latihan ngedrill pukulan straight berpasangan <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi 	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>30 detik x 3</p> <p>30 detik x 3</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>2 menit x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
12-14	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan speed pukulan straight dengan dumbell 1 kg - Latihan speed pukulan straight tanpa beban - Shadow boxing pukulan straight dengan dumbell - Shadow boxing pukulan straight tanpa beban 	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>30 detik x 3</p> <p>30 detik x 3</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>2 menit x 3</p> <p>5 menit</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - Latihan ngedrill pukulan straight berpasangan <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi 	10 menit
15	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Latihan speed pukulan straight dengan dumbell 1 kg - Latihan speed pukulan straight tanpa beban - Shadow boxing pukulan straight dengan dumbell - Shadow boxing pukulan straight tanpa beban - Latihan ngedrill pukulan straight berpasangan <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan - Evaluasi 	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>35 detik x 3</p> <p>35 detik x 3</p> <p>3 menit</p> <p>3 menit</p> <p>2 menit x 3</p> <p>5 menit</p> <p>10 menit</p>
16	<p>A. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Peregangan statis - Joging - Peregangan dinamis <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tes akhir (Keterampilan kecepatan pukulan straight) <p>C. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pelepasan 	<p>5 menit</p> <p>15 menit</p> <p>5 menit</p> <p>90 menit</p> <p>5 menit</p>

Lampiran 12. Surat Balesan Penelitian



**PENGURUS CABANG
MUAYTHAI INDONESIA
KOTA TASIKMALAYA**

Sekretariat : Jln. Cilembang Gunung Koneng (dekat Gedung Renal)
Kelurahan Cilembang Kecamatan Cihideung Kota Tasikmalaya
HP/WA : 085316148333 Email : chaychnamuaythai8@gmail.com



SURAT TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

034/MI-TSKM/II/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini adalah ketua *Muay Thai* Kota Tasikmalaya dengan ini menyatakan bahwa:

Nama : Lutfi Anam
Nomor Pokok Mahasiswa : 202191043
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Siliwangi

Bahwa mahasiswa tersebut telah kami terima untuk melaksanakan penelitian/observasi dan benar-benar telah melakukan penelitian/observasi di *Chaychana Muay Thai Camp* Kota Tasikmalaya dengan judul penelitian :

“Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight* pada Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya”.

Dengan demikian surat keterangan ini kami buat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 10 Februari 2024
**Ketua PengCab Muay Thai
Kota Tasikmalaya**

Irman Meilandi, SE, M.Si

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian

Pemanasan



Tes Awal





Treatmen/latihan



Tes Akhir



Lampiran 14. Surat Uji Validasi Ahli

SURAT KETERANGAN VALIDASI AHLI
(EXPERT JUDEMENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Anggi Syahrial
Profesi : Pelatih *Muay Thai* Tingkat Nasional

Menyatakan bahwa tes kecepatan pukulan *straight* menggunakan *stopwatch* dengan waktu 20 detik untuk atlet *Muay Thai* yang disusun oleh :

Nama : Lutfi Anam
Npm : 202191043
Status : Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani Universitas Siliwangi
Judul : Pengaruh Latihan Beban *Dumbell* Terhadap Kecepatan Pukulan *Straight*
Pada Atlet *Muay Thai* Kota Tasikmalaya

Telah divalidasi dan dievaluasi untuk memenuhi syarat kelayakan dalam uji tes kecepatan pukulan *straight* menggunakan *stopwatch* dengan waktu 20 detik pada atlet *Muay Thai*.

Dengan surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 10 Januari 2024

Hormat saya



Anggi Syahrial

NS. 07/Assessment.P/PB.MI/X/2022