

Lampiran 1

PROGRAM LATIHAN

Minggu	Hari	Pertemuan	Materi Latihan Hit Band	Keterangan	Tempat
1	Selasa	1	Tes awal menggunakan two hand medicine ball	Untuk mengetahui tingkat kemampuan sampel sebelum diberikan latihan	Lapang bola voli gempar
	Rabu	2	Pemanasan Latihan • Set • Repetisi Pelepasan	3 (setiap set istirahat 1 menit) 12 X	Lapang bola voli gempar
	Jumat	3	Pemanasan Latihan • Set • Repetisi Pelepasan	3 (setiap set istirahat 1 menit) 13 X	Lapang bola voli gempar
2	Selasa	4	Pemanasan Latihan • Set • Repetisi Pelepasan	3 (setiap set istirahat 1 menit) 14 X	Lapang bola voli gempar
	Rabu	5	Pemanasan Latihan • Set • Repetisi Pelepasan	3 (setiap set istirahat 1 menit) 12 X	Lapang bola voli gempar
	Jumat	6	Pemanasan Latihan		Lapang bola

			<ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	voli gempar
3	Selasa	7	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
	Rabu	8	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
	Jumat	9	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
4	Selasa	10	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
	Rabu	11	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
	Jumat	12	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar

			<ul style="list-style-type: none"> • Repetisi Pelepasan 		
5	Selasa	13	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Pelepasan 	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15 X	Lapang bola voli gempar
	Rabu	14	Pemanasan Latihan <ul style="list-style-type: none"> • Set • Repetisi Tes Akhir menggunakan two hand medicine ball Pelepasan	3 (setiap set istirahat 1 menit) 15X Untuk mengetahui tingkat kemampuan sampel setelah diberikan latihan	Lapang bola voli gempar

Lampiran 2**HASIL DATA TES TWO HAND MEDICE BALL PUT**

NO	NAMA	TES AWAL	TES AKHIR
1	Abdul Gopur	390 cm	440 cm
2	Ade Aripin	420 cm	463 cm
3	Aditiawarman	420 cm	475 cm
4	Ahmad Sulton	415 cm	453 cm
5	Arii Priadi	348 cm	450 cm
6	Ariz	375 cm	435 cm
7	Garda Satria Ramdhani	453 cm	485 cm
8	Kukuh Altiar Darmawan	410 cm	443 cm
9	Niki Hamdani	422 cm	463 cm
10	Nurmansyah	460 cm	490 cm
11	Rian Apriansyah	450 cm	482 cm
12	Yana Iyan Sulaeman	451 cm	493 cm

Lampiran 3

**HASIL PERHITUNGAN NILAI RATA-RATA, STANDAR
DEVIASI, VARIANSI DAN UJI NORMALITAS DATA SKOR TES AWAL**

Skor (X)	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$	(Z_i)	o-z	F(Z_i)	S(Z_i)	F(Z_i)- S(Z_i)
348	-70	4900	-2,06	0,4803	0,0197	0,0833	0,0636
375	-43	1849	-1,26	0,3962	0,1038	0,1667	0,0629
390	-28	784	-0,82	0,2939	0,2061	0,2500	0,0439
410	-8	64	-0,24	0,0948	0,4052	0,3333	0,0719
415	-3	9	-0,09	0,0359	0,4641	0,4167	0,0474
420	2	4	0,12	0,0478	0,5478	0,5000	0,0478
420	2	4	0,12	0,0478	0,5478	0,5833	0,0355
422	4	16	0,47	0,1808	0,6806	0,6667	0,0141
450	32	1024	0,94	0,3264	0,8264	0,7500	0,0764
451	33	1089	0,97	0,3340	0,8340	0,8333	0,0007
453	35	1225	1,03	0,3485	0,8485	0,9167	0,0682
460	42	1764	1,24	0,3925	0,8925	1,0000	0,1075
n 5014		12732					

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{5014}{12} = 417,8 = 418,0$$

$$L_0 = 0,1057$$

$$L_{t 0,95} (12) = 0,242$$

NORMAL

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{12732}{11}} = 34,0$$

$$s^2 = 34,0^2 = 1156$$

Lampiran 4

**HASIL PERHITUNGAN NILAI RATA-RATA, STANDAR
DEVIASI, VARIANSI DAN UJI NORMALITAS DATA SKOR TES AWAL**

Skor (X)	$(X - \bar{X})$	$(X - \bar{X})^2$	(Z_i)	o-z	F(Z_i)	S(Z_i)	F(Z_i)- S(Z_i)
435	-29	841	-1,24	0,4222	0,0778	0,0833	0,0055
440	-24	576	-1,118	0,3810	0,1190	0,1667	0,0477
443	-21	441	-1,03	0,3485	0,1515	0,2500	0,0985
450	-14	196	-0,69	0,2549	0,2451	0,3333	0,0882
453	-11	121	-0,54	0,2054	0,2946	0,4167	0,1221
463	-1	1	-0,05	0,0199	0,4801	0,5000	0,0199
463	-1	1	-0,05	0,0199	0,4801	0,5833	0,1032
475	11	121	0,54	0,2054	0,7054	0,6667	0,0387
482	18	24	0,88	0,3106	0,8106	0,7500	0,0606
485	21	441	1,03	0,3485	0,8485	0,8333	0,0152
490	26	76	1,27	0,3980	0,8980	0,9167	0,0187
493	29	841	1,42	0,4222	0,9222	1,0000	0,0778
n = 5572		4580					

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} = \frac{5572}{12} = 464,3 = 464,0$$

$$L_0 = 0,1221$$

$$L_{t 0,95} (12) = 0,242$$

NORMAL

$$S = \sqrt{\frac{\sum (X - \bar{X})^2}{n-1}} = \sqrt{\frac{4580}{11}} = 20,4$$

$$s^2 = 20,4^2 = 416,16$$

Lampiran 5

UJI HOMOGENITAS DAN PENGHITUNGAN UJI PENINGKATAN HASIL LATIHAN (UJI HIPOTESIS)

Uji Homogenitas

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} = \frac{1156,0}{416,16} = 2,78$$

HOMOGEN

$$F_{0,95} (11;11) = 2,82$$

Penghitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan (Uji Hipotesis)

Uji perbedaan dua rata-rata uji satu pihak

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}} = \frac{464,0 - 418,0}{\sqrt{\frac{1156}{12} + \frac{416,16}{12}}} = \frac{46}{\sqrt{96,3 + 34,7}} = \frac{46}{11,45} = 4,02$$

Kriteria terima hipotesis nol (H_0) jika $t' \leq \frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2}$

$$w_1 = \frac{S_1^2}{n_1} = \frac{1156}{12} = 96,3$$

$$t_1 = t(1 - \alpha)(n - 1) \\ = t_{0,95} (11) = 1,80$$

$$w_2 = \frac{S_2^2}{n_2} = \frac{416,16}{12} = 34,7$$

$$t_2 = t_{0,95} (11) = 1,80$$

$$\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} = \frac{(96,3)(1,80) + (34,7)(1,80)}{96,3 + 34,7} = 1,80$$

$t'_{hitung} > t'_{tabel}$ yaitu $4,02 > 1,80$ dan berada diluar daerah penerimaan hipotesis, sehingga H_0 ditolak. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan power otot lengan dengan menggunakan alat bantu karet (hiit band) berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan power otot lengan pada anggota club bola voli gempar yang berada di Kabupaten Tasikmalaya.

Lampiran 6

TABEL DISTRIBUSI Z (O-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	0.4985	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 : Narlan Abdul, 2018:115

lampiran 7

TABEL NILAI DISTRIBUSI UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel (n)	Tarf Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,229	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
> 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Sumber : Narlan Abdul, 2018:115

Lampiran 8

TABEL NILAI-NILAI 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	3,182446	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	3,249836	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

Sumber : Narlan Abdul, 2018:117

Lampiran 9


TABEL NLAI-NILAI 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
1	161	190	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	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
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	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	2.76	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	2.16	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

Sumber : Narlan Abdul, 2018:119

Lampiran 10

SK BIMBINGAN



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 : 1072/UN58.04/AK/2021
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 : **H. Budi Indrawan Drs., M.Pd. (Reviewer)**
NIDN : **0401026401**
2. Nama : **H. Agus Mulyadi Drs., M.Pd.**
NIDN : **0427086201**
Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :
N a m a : **WANDA ANGGARA PURNAMA**
N P M : **172191065**


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 Maret 2021 s.d 31 Agustus 2021 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 28 Juli 2021
D e k a n

Dr. H. Yucu Hidayat, Drs., M.Pd.
NIP-196304091989111001

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 IJIN 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 : 1408/UN58.10/KM/2021
 Lampiran : -
 Perihal : **Izin Observasi/Penelitian**

Kepada Yth. : Ketua Karang Taruna Kedusunan Parungjagong
 Di Tempat

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


Nama : Wanda Anggara Purnama
 Nomor Pokok : 172191065
 Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di . Adapun Judul Skripsi :
**PENGARUH LATIHAN POWER OTOT LENGAN DENGAN ALAT BANTU KARET
 TERHADAP PENINGKATAN POWER OTOT LENGAN.**

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, 2 Agustus 2021
 a.n. Dekan,
 Wakil Dekan Bidang Akademik
 dan Kemahasiswaan,



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

Lampiran 12

POTO DOKUMENTASI PENELITIAN

Pengarahan



Pemanasan



Pelaksanaan



Penutupan



Lampiran 13**RIWAYAR HIDUP PENULIS**

Penulis bernama Wanda Anggara Purnama lahir di Tasikmalaya pada tanggal 20 April 1996 dari pasangan Bapak Amat Permana dengan Ibu Ida Nuraida. Penulis beragama Islam dan status penulis saat ini belum menikah.

Penulis bertempat tinggal di Kp. Sindanggalih RT 002 RW 011 Kelurahan Kahuripan Kecamatan Tawang Kota Tasikmalaya.

Penulis mengawali pendidikan di SD Negeri Kersagalih yang berlokasi di Kecamatan Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya, lulus pada tahun 2009 kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 3 Jatiwaras yang berlokasi di Kecamatan Jatiwaras Kabupaten Tasikmalaya, lulus pada tahun 2012, pada tahun 2015 penulis berhasil menyelesaikan pendidikan di SMA Negeri 8 Kota Tasikmalaya.

Sejak tahun 2017, penulis mengikuti perkuliahan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.