

## LAMPIRAN

## Lampiran 1 Program Latihan

Pertemuan	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan Latihan	Volume	Recovery	Lama Latihan
1-2	14, 15 Maret 2023	<p>Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus.</p> <p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Peregangan Statis</li> <li>•Lari 2 menit</li> <li>•Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir</p> <p>Melakukan pelepasan.</p>	3 Set 5 R	3 menit	120 menit
3-4	17,20 Maret 2023	<p>D. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Peregangan Statis</li> <li>•Lari 2 menit</li> <li>•Peregangan dinamis</li> </ul> <p>E. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>F. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Melakukan pelepasan.</li> </ul>	3 set 10 R	3 menit	60 menit
5-6	22,24 Maret 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> <li>• Lari 2 menit</li> </ul>	3 set 15 R	3 menit	60 menit

Pertemuan	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan Latihan	Volume	Recovery	Lama Latihan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pelepasan.</li> </ul>			
7-8	27,29 Maret 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> <li>• Lari 2 menit</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan pelepasan.</li> </ul>	3 set 10 R	3 menit	60 menit
9-10	31,3 Maret-April 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> <li>• Lari 2 menit</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan</li> </ul>	3 set 15 R	3 menit	60 menit

Pertemuan	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan Latihan	Volume	Recovery	Lama Latihan
		<p>sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</p> <p>C. Akhir Melakukan pelepasan.</p>			
11-12	5,7 April 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> <li>• Lari 2 menit</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir Melakukan pelepasan.</p>	3 set 20 R	3 menit	60 menit
13-14	10,12 April 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> <li>• Lari 2 menit</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir Melakukan pelepasan.</p>	3 set 25 R	3 menit	60 menit
15	14 April 2023	<p>A. Awal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Peregangan Statis</li> </ul>	3 set	3 menit	60 menit

Pertemuan	Waktu Pelaksanaan	Kegiatan Latihan	Volume	Recovery	Lama Latihan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lari 2 menit</li> <li>• Peregangan dinamis</li> </ul> <p>B. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan tendangan lurus dengan menggunakan alat bantu <i>Resistance Band</i>. Dengan lintasan sasaran paching pad dan dilakukan dengan cara berpasangan.</li> </ul> <p>C. Akhir</p> <p>Melakukan pelepasan.</p>	20 R		
16	17 April 2023	Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus.			60 Menit

**Lampiran 2 Hasil Data Tes Kecepatan Tendangan Lurus**

No	Nama	Tes Awal		Jumlah Tendangan Tes Awal	Tes Akhir		Jumlah Tendangan Tes Akhir
		Kanan	Kiri		Kanan	Kiri	
1	Sampel 1	15	13	28	25	23	48
2	Sampel 2	14	12	26	25	22	47
3	Sampel 3	14	12	26	23	21	44
4	Sampel 4	12	12	24	22	21	43
5	Sampel 5	13	13	26	21	20	41
6	Sampel 6	14	14	28	21	20	41
7	Sampel 7	15	14	29	22	20	42
8	Sampel 8	15	15	30	23	23	46
9	Sampel 9	14	12	26	21	19	40
10	Sampel 10	15	12	27	22	21	43
11	Sampel 11	13	14	27	24	23	47
12	Sampel 12	15	13	28	23	22	45
13	Sampel 13	13	13	26	22	22	44
14	Sampel 14	14	14	28	23	21	44
15	Sampel 15	14	14	28	23	21	44
16	Sampel 16	15	14	29	23	22	45
17	Sampel 17	14	12	26	21	20	41
18	Sampel 18	11	11	22	21	19	40
19	Sampel 19	13	14	27	21	21	42
20	Sampel 20	13	14	27	22	22	44
21	Sampel 21	12	12	24	21	21	42
22	Sampel 22	13	12	25	25	23	48
23	Sampel 23	12	12	24	23	22	45
24	Sampel 24	14	12	26	25	23	48
25	Sampel 25	14	14	28	21	21	42
26	Sampel 26	13	12	25	21	20	41

### Lampiran 3 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Awal

$$\text{Range} = 30 - 22 = 8$$

$$K = 1 + 3,3 \log 26 = 5$$

$$P = 8/5 = 2$$

KELAS INTERVAL	Fi	F.kum	ci <sup>1</sup>	fci <sup>1</sup>	fci <sup>2</sup>
22-23	1	1	-2	-2	4
24-25	5	6	-1	-5	5
26-27	11	17	0	0	0
28-29	8	25	1	8	8
30-31	1	26	2	2	4
	<b>30</b>			<b>3</b>	<b>21</b>

$$\bar{X} = X_0 + P \left( \sum \frac{f_i c_i}{n} \right)$$

$$= 26,5 + 2 \left( \frac{3}{26} \right)$$

$$= 26,5 + \left( \frac{6}{26} \right)$$

$$= 26,5 + 0,2$$

$$= 26,7$$

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

$$S = 2 \frac{\left( \sqrt{26 \times 21 - (3^2)} \right)}{26(26-1)}$$

$$S = 2 \frac{\left( \sqrt{546 - (9)} \right)}{26(25)}$$

$$S = 2 \frac{\left( \sqrt{537} \right)}{650}$$

$$S = 2 \times 0,9$$

$$S = 1,8$$

$$S^2 = 1,8^2 = 3,24$$

**Lampiran 4 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Awal**

<b>KELAS INTERVAL</b>	<b>f<sub>i</sub></b>	<b>BATAS KELAS</b>	<b>NILAI Z</b>	<b>0-Z</b>	<b>LUAR KELAS</b>	<b>E<sub>i</sub></b>	<b>O<sub>i</sub></b>	$\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
22-23	1	21,5	-2,50	0,4938	-	-	-	
24-25	5	23,5	- 1,78	0,4625	0,0313	0,8	1	0,05
26-27	11	25,5	-0,67	0,2486	0,2139	5,6	5	0,06
28-29	8	27,5	0,44	0,1700	0,4146	10,9	11	0,00
30-31	1	29,5	1,56	0,4406	0,2706	7,0	8	0,14
		31,5	2,67	0,4962	0,556	1,4	1	0,11
								<b>0,36</b>

### Lampiran 5 Hasil Perhitungan Rata-rata, Standar Deviasi, Varians Tes Akhir

$$\text{Range} = 48 - 40 = 8$$

$$K = 1 + 3,3 \log 26 = 5$$

$$P = 8/5 = 2$$

KELAS INTERVAL	Fi	F.kum	ci <sup>1</sup>	fci <sup>1</sup>	fci <sup>2</sup>
40-41	6	6	-2	-12	24
42-43	6	12	-1	-6	6
44-45	8	20	0	0	0
46-47	3	23	1	3	3
48-49	3	26	2	6	12
				-9	45

$$\bar{X} = X_0 + P \left( \sum \frac{f_i c_i}{n} \right)$$

$$= 44,5 + 2 \left( \frac{-9}{26} \right)$$

$$= 44,5 - \left( \frac{18}{26} \right)$$

$$= 44,5 - 0,7$$

$$= 43,8$$

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

$$S = 2 \frac{(\sqrt{26 \times 45 - (9^2)})}{26(26-1)}$$

$$S = 2 \frac{(\sqrt{1170 - (81)})}{650}$$

$$S = 2 \frac{(\sqrt{1089})}{650}$$

$$S = 2 \times 1,7$$

$$S = 3,4$$

$$S^2 = 3,4^2 = 11,56$$



**Lampiran 6 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Dengan Menggunakan Chi-Kuadrat Tes Akhir**

<b>KELAS INTERVAL</b>	<b>fi</b>	<b>BATAS KELAS</b>	<b>NILAI Z</b>	<b>0-Z</b>	<b>LUAR KELAS</b>	<b>Ei</b>	<b>Oi</b>	$\frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$
40-41	6	39,5	-1,26	0,3962	-	-	-	
42-43	6	41,5	- 0,68	0,2518	0,1444	3,8	6	1,27
44-45	8	43,5	-0,09	0,0359	0,2159	5,6	6	0,03
46-47	3	45,5	0,50	0,1915	0,2214	5,9	8	0,75
48-49	3	47,5	1,09	0,3621	0,1706	4,4	3	0,46
		49,5	1,68	0,4535	0,0914	2,4	3	0,15
								<b>2,66</b>

## Lampiran 7 Uji Homogenitas dan Pengujian Uji Peningkatan Hasil Latihan

### Uji Homogenitas Data

$$F = \frac{s_1^2}{s_2^2} = \frac{11,56}{3,24} = 3,57$$

$$F_{0,95} (26: 26) = 1,93$$

} Tidak Homogen

### Perhitungan Uji Peningkatan Hasil Latihan ( Uji Hipotesis )

Uji perbedaan dua rata-rata uji satu pihak

$$t' = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} = t' = \frac{43,8 - 26,7}{\sqrt{\frac{11,56}{26} + \frac{3,24}{26}}} = \frac{17,1}{\sqrt{0,45 + 0,12}} = \frac{17,1}{0,57} = 30$$

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

$$w_1 = \frac{s_1^2}{n_1} = 0,45 \quad t_1 = t_{0,95} (25) = 1,71$$

$$w_2 = \frac{s_2^2}{n_2} = 0,12 \quad t_2 = t_{0,95} (25) = 1,71$$

$$\frac{w_1 t_1 + w_2 t_2}{w_1 + w_2} = \frac{(0,45)(1,71) + (0,12)(1,71)}{0,45 + 0,12} = 1,71$$

- $t'$  hitung 30 lebih besar dari  $t'$  tabel (1,71)
- Hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak
- Terdapat pengaruh yang sangat berarti

## Lampiran 8 Data Tabel Statistik

## DAFTAR TABEL STATISTIK

Lampiran 1. Tabel Distribusi Nilai-Nilai *Chi-Kuadrat* ( $\chi^2$ )

## Percentage Points of the Chi-Square Distribution

Degrees of Freedom	Probability of a larger value of $x^2$								
	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

Sumber: (Narlan &amp; Juniar, 2018)

## Lampiran 9 Tabel Nilai-Nilai Distribusi t - Student

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 &amp; Juniar, 2018)

## Lampiran 10 Lanjutan Tabel t – Student

Lanjutan Tabel t-Student

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
41	0,680521	1,302543	1,682878	2,019541	2,420803	2,701181	3,301273
42	0,680376	1,302035	1,681952	2,018082	2,418470	2,698066	3,295951
43	0,680238	1,301552	1,681071	2,016692	2,416250	2,695102	3,290890
44	0,680107	1,301090	1,680230	2,015368	2,414134	2,692278	3,286072
45	0,679981	1,300649	1,679427	2,014103	2,412116	2,689585	3,281480
46	0,679861	1,300228	1,678660	2,012896	2,410188	2,687013	3,277098
47	0,679746	1,299825	1,677927	2,011741	2,408345	2,684556	3,272912
48	0,679635	1,299439	1,677224	2,010635	2,406581	2,682204	3,268910
49	0,679530	1,299069	1,676551	2,009575	2,404892	2,679952	3,265079
50	0,679428	1,298714	1,675905	2,008559	2,403272	2,677793	3,261409
51	0,679331	1,298373	1,675285	2,007584	2,401718	2,675722	3,257890
52	0,679237	1,298045	1,674689	2,006647	2,400225	2,673734	3,254512
53	0,679147	1,297730	1,674116	2,005746	2,398790	2,671823	3,251268
54	0,679060	1,297426	1,673565	2,004879	2,397410	2,669985	3,248149
55	0,678977	1,297134	1,673034	2,004045	2,396081	2,668216	3,245149
56	0,678896	1,296853	1,672522	2,003241	2,394801	2,666512	3,242261
57	0,678818	1,296581	1,672029	2,002465	2,393568	2,664870	3,239478
58	0,678743	1,296319	1,671553	2,001717	2,392377	2,663287	3,236795
59	0,678671	1,296066	1,671093	2,000995	2,391229	2,661759	3,234207
60	0,678601	1,295821	1,670649	2,000298	2,390119	2,660283	3,231709
61	0,678533	1,295585	1,670219	1,999624	2,389047	2,658857	3,229296
62	0,678467	1,295356	1,669804	1,998972	2,388011	2,657479	3,226964
63	0,678404	1,295134	1,669402	1,998341	2,387008	2,656145	3,224709
64	0,678342	1,294920	1,669013	1,997730	2,386037	2,654854	3,222527
65	0,678283	1,294712	1,668636	1,997138	2,385097	2,653604	3,220414
66	0,678225	1,294511	1,668271	1,996564	2,384186	2,652394	3,218368
67	0,678169	1,294315	1,667916	1,996008	2,383302	2,651220	3,216386
68	0,678115	1,294126	1,667572	1,995469	2,382446	2,650081	3,214463
69	0,678062	1,293942	1,667239	1,994945	2,381615	2,648977	3,212599
70	0,678011	1,293763	1,666914	1,994437	2,380807	2,647905	3,210789
71	0,677961	1,293589	1,666600	1,993943	2,380024	2,646863	3,209032
72	0,677912	1,293421	1,666294	1,993464	2,379262	2,645852	3,207326
73	0,677865	1,293256	1,665996	1,992997	2,378522	2,644869	3,205668
74	0,677820	1,293097	1,665707	1,992543	2,377802	2,643913	3,204056
75	0,677775	1,292941	1,665425	1,992102	2,377102	2,642983	3,202489
76	0,677732	1,292790	1,665151	1,991673	2,376420	2,642078	3,200964
77	0,677689	1,292643	1,664885	1,991254	2,375757	2,641198	3,199480
78	0,677648	1,292500	1,664625	1,990847	2,375111	2,640340	3,198035
79	0,677608	1,292360	1,664371	1,990450	2,374482	2,639505	3,196628
80	0,677569	1,292224	1,664125	1,990063	2,373868	2,638691	3,195258

Sumber: (Narlan &amp; Juniar, 2018)

Lampiran 11 Tabel Nilai-Nilai Distribusi F ( $\alpha = 5\%$ )

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	199	218	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	245
2	18.51	19.00	19.18	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	5.96	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	4.78	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	4.48	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	2.28	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.98	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 &amp; Juniar, 2018)

## Lampiran 12 Surat Keputusan 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 : 0426/UN58.04/AK/2023

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 : Dr. H. Cucu Hidayat Drs., M.Pd. (Reviewer)  
NIDN : 0009046301  
2. Nama : H. Budi Indrawan Drs., M.Pd.  
NIDN : 0401026401  
Sebagai pembimbing dalam penyusunan Skripsi/Tugas Akhir, untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :  
N a m a : MUHAMAD TEZAR MUBAROK  
N P M : 192191235
- KEDUA : Pelaksanaan bimbingan penyusunan Skripsi/Tugas Akhir dilaksanakan sesuai jadwal yang telah ditentukan.  
KETIGA : Dalam melaksanakan tugasnya Pembimbing bertanggung jawab kepada Dekan.  
KEEMPAT : Keputusan ini berlaku untuk jangka waktu 6 bulan, sejak tanggal 01 Januari 2023 s.d 30 Juni 2023 dan dapat diperpanjang paling lama untuk jangka waktu 4 bulan.  
KELIMA : Apabila terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



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 13 Surat Keputusan Penguji



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 : 0426/E.1/FKIP-US/II/2023

#### 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.  
2. Bahwa berhubung butir 1 di atas perlu dikeluarkan Surat Keputusan Dekan
- Mengingat** : 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/VII/2000 tanggal 26 Juli 2000 tentang Pengesahan dan Penerbitan 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 : Dr. H. Cucu Hidayat Drs., M.Pd.  
NIP/NIK/NIDN : 196304091989111001 / 0009046301
- b** Anggota Penguji  
N a m a : H. Budi Indrawan Drs., M.Pd.  
NIP/NIK/NIDN : 411290131 / 0401026401  
N a m a : Prof. Dr., Iis Marwan Drs., S.H., M.Pd.  
NIP/NIK/NIDN : 196408181990021001 / 0018086401  
N a m a : Deni Setiawan S.Pd., M.Pd.  
NIP/NIK/NIDN : / 0425018302  
N a m a : Endah Listyasari S.Pd., M.Pd.  
NIP/NIK/NIDN : / 0031108107

dalam ujian SIDANG SEMINAR untuk mahasiswa tersebut dibawah ini :

N a m a : MUHAMAD TEZAR MUBAROK  
NPM/NRP : 192191235

#### Judul SEMINAR

**PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN  
TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT**

- Pelaksanaan ujian SIDANG SEMINAR dilaksanakan sesuai dengan jadwal yang telah di tentukan
- Kepada anggota Tim Penguji yang bersangkutan diberikan honorarium sebagaimana ketentuan yang berlaku di Universitas Siliwangi.
- Dalam menjalankan tugasnya Tim Penguji bertanggung jawab kepada Dekan.
- Mahasiswa yang diperkenankan untuk melaksanakan Sidang SEMINAR adalah mahasiswa Keguruan dan Ilmu I yang telah memenuhi persyaratan yang telah ditetapkan.
- Hal-hal lain yang belum diatur dalam keputusan ini, pelaksanaannya akan diatur oleh Dekan.
- 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.





## Lampiran 14 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 : 875/UN58.10/KM.SKOP/2023  
Lampiran : -  
Perihal : **Izin Observasi/ Penelitian**

Kepada Yth. : Ketua UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi  
Di Tempat

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

Nama : Muhamad Tezar Mubarak  
Nomor Pokok : 192191235  
Program Studi : Pendidikan Jasmani

bermaksud untuk mengadakan penelitian / observasi di UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi. Adapun Judul Skripsi :

**PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT.**

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, 14 Februari 2023  
a.n. Dekan,  
Wakil Dekan Bidang Akademik  
dan Kemahasiswaan,



Dr. Diana Hermawati, M.Pd.  
NIPPPK 197704112021212003

## Lampiran 15 Surat Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SILIWANGI  
**UNIT KEGIATAN MAHASISWA PENCAK SILAT**  
Sekretariat : Gedung Trigatra Jalan Siliwangi No.24 Tasikmalaya 46115  
Telepon : 085233033376 E-Mail : pencaksilatunsil1819@gmail.com]



### SURAT KETERANGAN TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor: 002/UN58.05.03/SKet/III/2023

Menindaklanjuti Surat Nomor: 875/UN58.10/KM.SKOP/2023 tanggal 14 Februari 2023 tentang Izin Observasi/Penelitian, maka Ketua Umum UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi menerangkan bahwa:

Nama : Muhammad Tezar Mubarak  
NPM : 192191235  
Jurusan : Pendidikan Jasmani  
Alamat : Jl. Pasah Panututan, RT 01 RW 01, Kelurahan Tuguraja,  
Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan observasi/penelitian di UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul:

#### **“PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT”**

Penelitian mulai tanggal 14 Februari s.d 22 Maret 2023.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenar-benarnya agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Tasikmalaya, 21 Maret 2023

Mengetahui,  
a.n Ketua Umum UKM Pencak Silat,  
Wakil Ketua Umum UKM Pencak Silat,



Egi Cahya Sugraha  
NPM 202191013

**Lampiran 16 Foto Penelitian**  
**Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus**



***Treatment Tendangan Lurus Menggunakan Resistance band***



### Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus



### Foto Bersama Sampel UKM Pencak Silat Universitas Siliwangi



## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Muhamad Tezar Mubarok lahir di Tasikmalaya pada tanggal 12 Desember 1999 dari pasangan Bapak Dadang Nurhidayat dan Ibu Engkan Sukanah. Penulis beragama islam dan status penulis saat ini belum menikah. Penulis bertempat tinggal di Paseh Gg. Nurul iman RT01/RW01, Kelurahan Tuguraja, Kecamatan Cihideung, Kota Tasikmalaya, Provinsi Jawa Barat. Penulis mengawali pendidikan pada usia 6 tahun di SD Negeri 3 Nagarawangi pada tahun 2006, lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan kejenjang sekolah menengah pertama di SMP Negeri 4 Tasikmalaya pada tahun 2012 dan lulus pada tahun 2015. Setelah lulus dari tingkat SMP, penulis melanjutkan sekolah ke SMK Negeri 2 Tasikmalaya pada tahun 2015 dan lulus pada tahun 2018. Pada tahun 2019, penulis mengikuti perkuliahan pada program studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya.