

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Zainal., (2010), *Metodologi Penelitian Pendidikan Filosofi, Teori dan Aplikasinya*. Surabaya: Lentera Cendikia, cet. Ke-5.
- Akhmad, I., (2013), *Dasar-Dasar Melatih Fisik Olahragawan*. UNIMED Press, Medan.
- Albertus Fenan lampir dan Muhammad Muhyi Faruq. (2014). *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Bambang Sumintono dan Wahyu Widhiarso. (2013). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Jakarta: TrimKom.
- Budi Sutrisno, Muhammad Bahzin Khafa, (2010). *Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan 2*.
- Daulay A Rizki, 2016. *Pedagogik Keolahragaan*.
- Erwin Setyo, Kiswanto. 2015. *Pencak Silat Sejarah Dan Perkembangan Pencak Silat Teknik-Teknik Dalam Pencak Silat Pengetahuan Dasar Pertandingan Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Bru Press Yogyakarta.
- Ghozali, Imam. 2016. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Harsono, 2009. *Kapita Selekta Neurologi*. Cetakan ketujuh. Yogyakarta: Gadjah. Mada University Press
- Harsono, 2015. *Kepelatihan Olahraga Bandung* : PT REMAJA ROSDAKARYA.
- Herwanto, Muhyi Muhammad, Margisal Gatot, Rangga Brahmana. (2018). *Dasar-Dasar Pencak Silat*. Univertitas PGRI Adi Buana Surabaya.
- Ibram Sholeh 2017, *Penelitian Pengaruh Latihan Plyometric Singke Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Siswa Pencak Silat*. Negeri Yogyakarta.
- Ihsan Nurul, dkk. 2018. *Sosioteknologi*.
- Ismoyo, F. 2014. *“Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, Dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tradadi Kelompok*

- UmuR 11-12 Tahun*". Skripsi Yogyakarta: Pendidikan Kepelatihan Olahraga.
- Kumaidah, E .(2012). *Penguatan Eksistensi Bangsa Melalui Seni Bela Diri. Pencak Silat.* (online).16(6), hlm. 1-8. <http://www.undip.ac.id>.
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat.* Yogyakarta. Pustaka Baru Press.
- Lubis Johansyah. 2014. *Pencak Silat Edisi krtiga Depok* : PT RAJA GRAFINDO.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Surabaya : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.
- Mila Mardotillah, & Dian Mochammad Zein. (2017). *Silat: Identitas Budaya, Pendidikan, Seni Bela Diri, dan Pemeliharaan Kesehatan.* Isu-Isu Sosial Budaya: Jurnal Antropologi, 18(2), 121-133.
- Mulyana. (2013). *Pendidikan Pencak Silat (membangun jati diri dan karakter bangsa).* Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Nurhasan, dkk. (2008). *Statistika.* Bandung: *Jurusan Pendidikan Kepelatihan.* FPOK-UPI.
- Pratama Yudha Toni, 2017. *Pendidikan Dan Kajian Seni.*
- Sari, Nurtia. 2016. *Hubungan Kecepatan Reaksi Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Tendangan Samping ( cechuitui) Pada Atlet Wushu Kategori Sonsvhou FIK UNP. Sekola Tinggi Ilmu Pendidikan Rokania.*
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar teori dan meto-dologi melatih fisik.* Yogyakarta: Uni-versitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,. Kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods).* Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Bandung : Alfabeta, CV.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.* Alfabeta. Bandung.
- Suryo, Ediyono. (2014). *Makna Seni dalam Beladiri Pencak Silat. Etnografi: Jurnal Penelitian Budaya Etnik, XIV (2), 419-486.*

Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. Padang: UNP Press Padang.

<https://lubangilmudeso.blogspot.com/2019/02/sikap-tubuh-dalam-pencak-silat.html>. Diakses pada tanggal 13-02-2021, pukul 08.21 WIB

<https://www.bing.com/images>. Diakses pada tanggal 13-02-2021, pukul 09.25 WIB

## Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
PENDIDIKAN JASMANI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya  
60234  
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234  
<http://fpep.unipasby.ac.id>

Nama : Nurul Ainayah  
NIM : 175900185  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 9 Februari 2021  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Speed, Agility, Quickness* (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM (PSHT) Unipa Surabaya  
  
Penguji I : Dr. Hayati, dr, M. Kes.  
Penguji II : Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd, M.Pd.  
Penguji III : Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd

No	Materi revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abtrak			
2	Revisi BAB II			
3	Revisi BAB III			
4	Daftar Pustaka			
5	ACC Skripsi			

Batas waktu revisi skripsi : 2 (dua) minggu terhitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen Penguji I

Dr. Hayati, dr, M. Kes.  
NIP. 197008302000122001

Dosen Penguji II

Dr. Drs. Abd Cholid, S.Pd, M.Pd.  
NIDN. 0720046203

Dosen Penguji III

Ramadhany Hananto P, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 1507741



## Lampiran 3: Surat Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I - Jl. Ngagel Duh III-41-77 Telp. (031) 8351127, 8341997 Fax. (031) 5902804-Surabaya 60234  
Kampus II - Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8261183, 8281182, 8381181-Surabaya 60214.

Nomor : 112/AK.1/FPP/XII/2020  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
UKM Universitas PGRI Adibuana Surabaya  
Jl. Dukuh Menanggal XII / 4 Surabaya (60234)  
di UKM Unipa Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua UKM Universitas PGRI Adibuana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Nurul Ainayah  
NIM : 175900185  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM PSHT Unipa Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Surabaya, 9 Desember 2020  
Dekan,  
  
Dr. Retnika Hadi, M.Kes.  
NIP. 196702091992031002

Tembusan :  
1. Wakil Dekan I  
2. Kaprodi

## Lampiran 4: Surat Keterangan Penelitian

 **UNIT KEGIATAN MAHASISWA**  
**PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE**  
**KOMISARIAT UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus II – Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya 60234  
Email : [skmkompsh@unipasby@gmail.com](mailto:skmkompsh@unipasby@gmail.com) 

---

**SURAT KETERANGAN**

1. Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : JULANG WIBOWO  
NIM : 185900179  
Jabatan : Ketua UKM PSHT Adi Buana Surabaya

2. Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : NURUL ADNYAH  
NIM : 175900185  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Maksud : Adalah mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melaksanakan penelitian di UKM PSHT Adi Buana Surabaya dengan judul "Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Hasil Tendangan C Olahraga Pencak Silat UKM PSHT Unipa Surabaya" pada tanggal 15 Desember 2020 s.d 23 Januari 2021.

3. Demikian surat keterangan ini kami berikan agar dapat di pergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 28 Januari 2021  
Ketua UKM PSHT  
  
Julang Wibowo  
NIM. 185900179



## Lampiran 5: Hasil Tes Kekuatan Tendangan C Pencak Silat

### 1. *Pretest* Kekuatan Tendangan C (kelompok eksperimen)

No	Nama	Tes Kekuatan Tendangan C			Nilai
		I	II	III	
1	GN	29	28	31	31
2	HM	26	22	30	30
3	AT	29	27	30	30
4	JL	27	28	29	29
5	YY	24	26	31	31
6	AS	26	28	24	28
7	MH	25	25	29	29

### 2. *Posttest* Kekuatan Tendangan C (kelompok kontrol)

No	Nama	Tes Kekuatan Tendangan C			Nilai
		I	II	III	
1	GN	32	33	29	33
2	HM	33	31	31	33
3	AT	30	34	27	34
4	JL	33	31	29	33
5	YY	29	25	34	34
6	AS	32	28	27	32
7	MH	30	27	32	32



3. *Pretest* Kekuatan Tendangan C (kelompok Kontrol)

No	Nama	Tes Kekuatan Tendangan C			Nilai
		I	II	III	
1	EK	23	26	28	28
2	AR	25	22	29	29
3	LO	25	28	23	28
4	KR	29	26	22	29
5	RZ	23	28	21	28
6	FZ	23	25	27	27
7	JF	22	27	21	27

4. *Posttest* Kekuatan Tendangan C (kelompok Kontrol)

No	Nama	Tes Kekuatan Tendangan C			Nilai
		I	II	III	
1	EK	27	32	25	32
2	AR	22	25	31	31
3	LO	27	30	25	30
4	KR	24	28	31	31
5	RZ	30	26	31	31
6	FZ	25	30	27	30
7	JF	29	23	25	29

## Lampiran 6: Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 22.0

### 1. Deskripsi Data

		<b>Statistics</b>			
		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N	Valid	7	7	7	7
	Missing	0	0	0	0
	Mean	29.71	33.00	28.00	30.57
	Median	30.00	33.00	28.00	31.00
	Mode	29 <sup>a</sup>	33	28	31
	Std. Deviation	1.113	.816	.816	.976
	Variance	1.238	.667	.667	.952
	Range	3	2	2	3
	Minimum	28	32	27	29
	Maximum	31	34	29	32
	Sum	208	231	196	214

### 2. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Eksperimen	Posttest Eksperimen	Pretest Kontrol	Posttest Kontrol
N		7	7	7	7
Normal Parameter s <sup>a,b</sup>	Mean	29.71	33.00	28.00	30.57
	Std. Deviation	1.113	.816	.816	.976
Most Extreme Difference s	Absolute	.173	.214	.214	.241
	Positive	.168	.214	.214	.187
	Negative	-.173	-.214	-.214	-.241
	Test Statistic	.173	.214	.214	.241
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>

3. Uji Homogenitas
  - a. Kelompok Eksperimen

**Test of Homogeneity of Variances**

Eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.143	2	4	.871

- b. Kelompok Kontrol

**Test of Homogeneity of Variances**

Kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.643	2	4	.301

4. Uji-t *Paired Samples Test*

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest Eksperimen - Pretest Eksperimen	3.286	.756	.286	2.587	3.985	11.500	6	.000
Pair 2 Posttest Kontrol - Pretest Kontrol	2.571	.787	.297	1.844	3.299	8.647	6	.000

5. Uji-t Berpasangan (*Independent Samples Test*)

		Independent Samples Test								
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper	
Tendangan_C	Equal variances assumed	.543	.475	5.050	12	.000	2.429	.481	1.381	3.476
	Equal variances not assumed			5.050	11.638	.000	2.429	.481	1.377	3.480

Lampiran 7: Tabel Taraf Signifikansi (Uji-t)

**T-tabel**

<b>dua sisi</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>0,2%</b>	<b>0,1%</b>
<b>satu sisi</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2,5%</b>	<b>1%</b>	<b>0,5%</b>	<b>0,1%</b>	<b>0,05%</b>
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611

34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601
35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429
74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427

75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 8: Program Latihan

**PROGRAM LATIHAN**

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
<b>1</b>	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Low	Run through with hurdle	3	3	1,5 mnt
	Agility	Low	In-out shuffle	3	2	1,5 mnt
			Square drill	3	2	1,5 mnt
	Quickness	Low	Drop and get up	3	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak	3	5	1,5 mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
<b>2</b>	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Low	Run through with hurdle	3	3	1,5 mnt



	Agility	Low	In-out shuffle	3	2	1,5 mnt
			Square drill	3	2	1,5 mnt
	Quickness	Low	Drop and get up	3	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak	3	5	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
3	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Low	Run through with hurdle	3	3	1,5 mnt
	Agility	Low	In-out shuffle	3	2	1,5 mnt
			Square drill	3	2	1,5 mnt
	Quickness	Low	Drop and get up	3	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak	3	5	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
4	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Low	Run through with hurdle	3	3	1,5 mnt
	Agility	Low	In-out shuffle	3	2	1,5 mnt
			Square drill	3	2	1,5 mnt
	Quickness	Low	Drop and get up	3	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak	3	5	1,5 mnt
Colling down	Low	Peregangan	2x8			

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
5	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Low	Run through with hurdle	3	3	1,5 mnt
	Agility	Low	In-out shuffle	3	2	1,5 mnt

			Square drill	3	2	1,5 mnt
	Quickness	Low	Drop and get up	3	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak	3	5	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
6	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Medium	Run through with hurdle	4	3	1,5 mnt
		Medium	Wall Drills	4	3	1,5 mnt
	Agility	Medium	Star Drill	4	2	1,5 mnt
	Quickness	Medium	Barier Jump With cut and Sprint	4	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	High	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
7	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Medium	Run through with hurdle	4	3	1,5 mnt
		Medium	Wall Drills	4	3	1,5 mnt
	Agility	Medium	Star Drill	4	2	1,5 mnt
	Quickness	Medium	Barier Jump With cut and Sprint	4	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	High	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
8	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Medium	Run through with hurdle	4	3	1,5 mnt

		Medium	Wall Drills	4	3	1,5 mnt
	Agility	Medium	Star Drill	4	2	1,5 mnt
	Quickness	Medium	Barier Jump With cut and Sprint	4	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	High	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
9	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Medium	Run through with hurdle	4	3	1,5 mnt
		Medium	Wall Drills	4	3	1,5 mnt
	Agility	Medium	Star Drill	4	2	1,5 mnt
	Quickness	Medium	Barier Jump With cut and Sprint	4	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	High	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
10	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	8 menit	
	Speed	Medium	Run through with hurdle	4	3	1,5 mnt
		Medium	Wall Drills	4	3	1,5 mnt
	Agility	Medium	Star Drill	4	2	1,5 mnt
	Quickness	Medium	Barier Jump With cut and Sprint	4	3	1,5 mnt
	Spesifik Skill	High	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
11	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt

	Quickness	High	Barrier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt
			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil berjalan ke samping	3	8	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
<b>12</b>	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt
	Quickness	High	Barrier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt
			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil berjalan ke samping	3	8	1,5 mnt

	Colling down	Low	Peregangan	2x8		
--	--------------	-----	------------	-----	--	--

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
<b>13</b>	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt
	Quickness	High	Barier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt
			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan ke samping	3	8	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	



14		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt
	Quickness	High	Barier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt
			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil ber jalan ke samping	3	8	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
15	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt
	Quickness	High	Barier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt

			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil berjalan ke samping	3	8	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

<b>HARI / TANGGAL</b>	<b>KARAKTER LATIHAN</b>	<b>RITME AKTIVITAS</b>	<b>BENTUK LATIHAN</b>	<b>SET</b>	<b>REP</b>	<b>REST</b>
<b>16</b>	Warming Up	Low	Senam statis dan dinamis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	10 menit	
	Speed	High	Run through with hurdle	5	3	1 mnt
	Agility	High	Star Drill	5	3	1 mnt
	Quickness	High	Barrier Jump With cut and Sprint	4	4	1 mnt
			Sit or Lying to Stand Pop up	4	3	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	Latihan tendangan C ke arah samsak sambil berjalan ke samping	3	8	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

## Lampiran 9: Dokumentasi Penelitian

### 1. *Pretest* Kelompok Esperimen



Sumber: Dokumen Pribadi

### 2. *Pretest* Kelompok Kontrol



Sumber: Dokumen Pribadi

### 3. Latihan Kelompok Eksperimen



Sumber: Dokumen Pribadi

### 4. Latihan Kelompok Kontrol



Sumber: Dokumen Pribadi

5. *Posttest* Kelompok Eksperimen



Sumber: Dokumen Pribadi

6. *Posttest* Kelompok Kontrol



Sumber: Dokumen Pribadi