

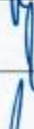










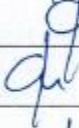

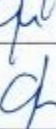






Lampiran

Lampiran 1

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bagus Sudibyo
NIM : 195900027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Wallbounce* Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket UNIPA Surabaya

| No. | Tanggal | Materi Bimbingan | Pembimbing | |
|-----|------------------|---------------------------------------|---|---|
| | | | I | II |
| 1 | 12 April 2022 | Bimbingan skripsi |  |  |
| 2 | 10 Mei 2022 | Menyerahkan Bab I |  |  |
| 3 | 5 Juli 2022 | Menyerahkan Bab II |  |  |
| 4 | 11 Agustus 2022 | Menyerahkan Bab III |  |  |
| 5 | 5 September 2022 | Revisi Bab I, II, dan III |  |  |
| 6 | 20 Oktober 2022 | Menyerahkan Bab IV |  |  |
| 7 | 25 Oktober 2022 | Menyerahkan Bab V |  |  |
| 8 | 10 Desember 2022 | Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V |  |  |
| 9 | 23 Desember 2022 | Revisi Bab I, II, III, IV, dan V |  |  |
| 10 | 5 Januari | ACC Skripsi |  |  |

| | | | | |
|--|------|--|--|--|
| | 2023 | | | |
|--|------|--|--|--|


Selesai bimbingan skripsi tanggal

Pembimbing I



Dr.dr., Hayati, M.Kes.
NIDN. 0030700807

Pembimbing II



Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NIDN. 0718108801

Mengetahui






















Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0724097301

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Bagus Sudiby
NIM : 195900027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 12 Januari 2023
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Wallbounce* Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket UNIPA Surabaya
Penguji I : Dr. dr., Hayati, M.Kes
Penguji II : Brahmata Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

| No | Materi Revisi | Penguji I | Penguji II | Penguji III |
|----|--|--|--|--|
| 1 | Penulisan tata letak |  |  |  |
| 2 | Penambahan penulisan abstrak |  |  |  |
| 3 | Penambahan referensi kajian pustakan di variabel bebas (<i>wallbounce</i>) |  |  |  |
| 4 | Penyesuaian teknik sampling dengan keadaan populasi |  |  |  |
| 5 | Perubahan program latihan |  |  |  |
| 6 | Perubahan satuan hasil tes pada Bab IV |  |  |  |
| 7 | Penambahan link pada daftar pustaka |  |  |  |

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

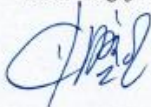
Dosen Penguji I



Dr. dr., Hayati, M.Kes

NIDN:0030700807

Dosen Penguji II



Brahmana Rangga Prastyana, S.Pd., M.Pd

NIDN.0718108801

Dosen Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

NIDN.0701058802

Lampiran 2

Permohonan Izin Penelitian



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

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-4/17 Telp. (031) 853127, 8043007 Fax. (031) 862804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60214.

Nomor : 688/Ak.2/FPP/IX/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Ukm Bola Basket Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Jl. Dukuh Menanggal XII / 4 Surabaya
di 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 Bola Basket Universitas PGRI Adi Buana Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Bagus Sudibyo
NIM : 195900027
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Wallbound Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket UNIPA

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

Surabaya, 09 September 2022



Retnika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3

Surat Keterangan Balasan Penelitian



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

Kampus I - Jl. Ngagel Dahi III-B/37 Telp. (031) 5953127, 5941097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II - Jl. Dakoh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.



Nomer : 422/245/404.3.14.9/2022
Lampiran : -
Perihal : Surat Keterangan

Kepada Yth.

Bapak Dekan
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
Di : Surabaya

Assalamua'alikum Wr.Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini pembina UKM BOLA BASKET UNIPA SURABAYA, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya Fakultas Pedagogi Dan Psikologi yang tersebut di bawah ini :

| | |
|-------------------|-----------------------------|
| Nim | : 195900027 |
| Nama | : Bagus Sudibyo |
| Tempat, Tgl Lahir | : Sidoarjo, 16 Agustus 2000 |
| Jurusan | : Pendidikan Jasmani |
| Fakultas | : Pedagogi Dan Psikologi |

Telah selesai melakukan penelitian pada tanggal 09 September s.d 09 Oktober 2022 di UKM BOLA BASKET UNIPA SURABAYA, dalam memenuhi Tugas Akhir dengan Judul "Pengaruh Latihan *Wallbounce* Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket UNIPA Surabaya".

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Wassalamua'alikum Wr.Wb.

Surabaya, 10 September
2022
Pembina Ukm Bola Basket
Unipa Surabaya,

Achmad Nuryadi S.Pd., M.Pd

Lampiran 4

1. Dokumentasi Kegiatan Penelitian

Pengarahan sebelum dilakukan penelitian



Gambar 4.1 Pengarahan sebelum dilakukan penelitian
Pemanasan sebelum tes dan treatment



Gambar 4.2 Pemanasan sebelum tes dan treatment

Foto kegiatan pretest dan posttest





Gambar 4.3 Foto kegiatan *pretest* dan *posttest*

2. *Foto kegiatan treatment*





Foto kegiatan treatment

Lampiran 5

Program latihan *wallbounce* selama satu bulan

| Minggu ke 1 | | | | | | | |
|----------------|---------------------|------------------------|-----------------------------------|----------|-----------|---------------|--|
| Pertemuan ke 1 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latih an | Intensi tas Aktivit as | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| sela s a | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapanga n basket | 1 | 5 putar a | 30 detik | Insensitas latihan inti Medium (65%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/meni t |
| | Inti | Medi um (65%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 men it | 4 | 30 detik/ set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregan gan | 1 | 8 | 30 detik | |
| Pertemuan ke 2 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latih an | Intensi tas Aktivit as | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| Rabu | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapanga n basket | 1 | 5 putar a | 30 detik | Insensitas latihan inti Medium |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------|-----------------|-----------------------------------|------------|---|---------------------|--|
| | | | | | | | (80%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) |
| | Inti | Medium (80%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 5 | 30 detik/ set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |

Pertemuan ke 3

| Har i | Karak ter Latih an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
|-----------|-----------------------------|-----------------------------|---|------------|-----------------|---------------------|--|
| Juma t | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putar a | 30 detik | Insensitas latihan inti High (90%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |
| | Inti | High (90%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 6 | 30 detik/ set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |

| Minggu ke 2 | | | | | | | |
|----------------|---------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------|------------|---------------|---|
| Pertemuan ke 1 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| Selas a | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapanga n basket | 1 | 5 putar an | 30 detik | Insensitas latihan inti High (100%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/meni t |
| | Inti | High (100 %) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 men it | 7 | 30 detik/ set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |
| Pertemuan ke 2 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan | Intensitas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| Rabu | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapanga n basket | 1 | 5 putar an | 30 detik | Insensitas latihan inti High (90%) dari <i>Repetisi</i> |
| | Inti | High (90%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 men it | 6 | 30 detik/ | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|------------|------------|----|---|----------|---|
| | |) | <i>e</i> | it | | set | Maksimal (RM) |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |

Pertemuan ke 3

| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
|--------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------|-----------|---------------|--|
| Juma t | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putar a | 30 detik | Insensitas latihan inti Medium |
| | Inti | Medi um (80%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 5 | 30 detik/ set | Insensitas latihan inti Medium (80%) dari <i>Repetisi</i> |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 |

| | | | | | | | kali/menit |
|-----------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------|------------|--------------|---|
| Minggu ke 3 | | | | | | | |
| Pertemuan ke 1 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| selasa | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putara | 30 detik | Insensitas latihan inti High (90%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |
| | Inti | High (90%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 6 | 30 detik/set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |
| Pertemuan ke 2 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| Rabu | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putara | 30 detik | Insensitas latihan inti High (100%) |
| | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|--------------|----------------------------|---------|---|---------------|---|
| | Inti | High (100 %) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 7 | 30 detik/ set | dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 199 kali/menit |
| | <i>Colling down</i> | Low | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |

Pertemuan ke 3

| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
|--------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------|-----------|---------------|--|
| Juma t | <i>Warmi ng Up</i> | Low | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putar a | 30 detik | Insensitas latihan inti High (90%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 199 kali/menit |
| | Inti | High (90%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 6 | 30 detik/ set | |
| | <i>Colling down</i> | Low | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |

| Minggu ke 4 | | | | | | | |
|----------------|----------------------|-----------------------|----------------------------------|---------|----------|--------------|---|
| Pertemuan ke 1 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| selasa | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putara | 30 detik | Insensitas latihan inti Medium |
| | Inti | Medi um (80%) | Latihan <i>Wallbounc e</i> | 1 menit | 5 | 30 detik/set | Insensitas latihan inti Medium (80%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |
| Pertemuan ke 2 | | | | | | | |
| Har i | Karak ter Latihan an | Intensi tas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterang an |
| Rabu | <i>Warmi ng Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan | 1 | 5 putara | 30 detik | Insensitas latihan |

| | | | | | | | |
|--|---------------------|------------|--------------------------------------|---------|---|--------------|--|
| | | | n basket | | | | inti High (90%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |
| | Inti | High (90%) | Latihan <i>Wallbounc</i> <i>e</i> | 1 menit | 6 | 30 detik/set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |

Pertemuan ke 3

| Har i | Karakter Latihan | Intensitas Aktivitas | Bentuk Latihan | Set | Rep | Rest | Keterangan |
|-------|--|----------------------|--------------------------------------|---------|----------|--------------|--|
| Jumat | <i>Warmi</i> <i>ng</i> <i>Up</i> | <i>Low</i> | Jogging keliling lapangan basket | 1 | 5 putara | 30 detik | Insensitas latihan inti High (100%) dari <i>Repetisi</i> Maksimal (RM) 1 menit 7 set dan denyut nadi maksimal (DNM) 199 kali/menit |
| | Inti | High (100%) | Latihan <i>Wallbounc</i> <i>e</i> | 1 menit | 7 | 30 detik/set | |
| | <i>Colling down</i> | <i>Low</i> | Peregangan | 1 | 8 | 30 detik | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | | | t |
|--|--|--|--|--|--|--|---|

Lampiran 6

Hasil Pretest Dan Posttest Dari Kelompok Eksperimen Dan Kontrol

Hasil Data *Pretest Ruler Drop Test* Kelompok Eksperimen

| no | nama | Jarak (meter) | | | | | Waktu terbaik | t (detik) |
|----|--------|---------------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Sakha | 0,12 | 0,14 | 0,10 | 0,9 | 0,08 | 0,08 | 0,127 |
| 2 | Thoriq | 0,09 | 0,15 | 0,22 | 0,12 | 0,08 | 0,08 | 0,127 |
| 3 | Salman | 0,15 | 0,13 | 0,9 | 0,22 | 0,23 | 0,09 | 0,135 |
| 4 | Petrus | 0,10 | 0,23 | 0,13 | 0,14 | 0,22 | 0,10 | 0,142 |
| 5 | Anang | 0,13 | 0,21 | 0,15 | 0,16 | 0,16 | 0,13 | 0,162 |

Hasil Data *Pretest Ruler Drop Test* Kelompok Kontrol

| no | nama | Jarak (meter) | | | | | Waktu terbaik | t (detik) |
|----|-------|---------------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Reza | 0,08 | 0,09 | 0,04 | 0,07 | 0,06 | 0,04 | 0,090 |
| 2 | Bejo | 0,06 | 0,08 | 0,10 | 0,05 | 0,08 | 0,05 | 0,1009 |
| 3 | Mirza | 0,05 | 0,04 | 0,03 | 0,08 | 0,03 | 0,03 | 0,078 |
| 4 | Geral | 0,07 | 0,08 | 0,04 | 0,08 | 0,07 | 0,07 | 0,119 |
| 5 | Donny | 0,07 | 0,09 | 0,07 | 0,06 | 0,06 | 0,06 | 0,01106 |

Hasil Data *Posttest Ruler Drop Test* Kelompok Eksperimen

| no | nama | Jarak (meter) | | | | | Waktu terbaik | t (detik) |
|----|--------|---------------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Sakha | 0,05 | 0,07 | 0,06 | 0,06 | 0,08 | 0,05 | 0,1009 |
| 2 | Thoriq | 0,07 | 0,09 | 0,07 | 0,08 | 0,06 | 0,06 | 0,01106 |
| 3 | Salman | 0,09 | 0,04 | 0,09 | 0,08 | 0,05 | 0,04 | 0,090 |
| 4 | Petrus | 0,04 | 0,06 | 0,07 | 0,05 | 0,07 | 0,04 | 0,090 |
| 5 | Anang | 0,05 | 0,07 | 0,10 | 0,09 | 0,11 | 0,05 | 0,1009 |

Hasil Data *Posttest Ruler Drop Test* Kelompok Kontrol

| no | nama | Jarak (meter) | | | | | Waktu terbaik | t (detik) |
|----|-------|---------------|------|------|------|------|---------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | |
| 1 | Reza | 0,10 | 0,09 | 0,08 | 0,07 | 0,12 | 0,07 | 0,119 |
| 2 | Bejo | 0,07 | 0,09 | 0,08 | 0,11 | 0,15 | 0,07 | 0,119 |
| 3 | Mirza | 0,10 | 0,21 | 0,12 | 0,11 | 0,12 | 0,10 | 0,142 |

| | | | | | | | | |
|---|-------|------|------|------|------|------|------|-------|
| 4 | Geral | 0,06 | 0,08 | 0,09 | 0,21 | 0,22 | 0,06 | 0,110 |
| 5 | Donny | 0,09 | 0,16 | 0,08 | 0,11 | 0,09 | 0,09 | 0,135 |