





















## LAMPIRAN

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama : Ahmad Fauzan  
NIM : 195900121  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : Selasa, 10 Januari 2023  
Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Ladder Speed Run dan Ladder In Out Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat  
Pembimbing : Dr. Ujang Rhoman, M.Kes

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
01 Mei 2022		Pengajuan Judul
04 Mei 2022	 	Pengajuan Bab 1,2,3
10 Juni 2022	 	Pengajuan Bab 1,2,3
15 Juli 2022	 	Pengajuan Bab 1,2,3
20 Juli 2022	 	Pengajuan Bab 1,2,3
01 Agustus 2022	 	Seminar Proposal
17 November 2022	 	Revisi Bab 1,2,3
14 Desember 2022	 	Pengajuan Bab 4,5
23 Desember 2022	 	Pengajuan Bab 4,5
04 Januari 2023	 	Pengajuan Bab 4,5
10 Januari 2023		Siding kripsi

Mengetahui  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
  
Ahmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN.0724097301
















Surabaya, 05 Januari 2023  
Pembimbing

  
Dr. Ujang Rhoman, M.Kes  
NIDN. 0029076402

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama : Ahmad Fauzan  
 NIM : 195900121  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : Selasa, 10 Januari 2023  
 Judul Skripsi : Pengaruh Model Latihan Ladder Speed Run dan Ladder In Out Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat

Penguji I : Dr. Ujang Rhoman, M.Kes  
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes  
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Revisi Daftar Tabel dan Daftar Gambar			
2.	Penulisan Sesuaiakan Buku Pedoman Skripsi			
3.	Cara Penulisan Daftar Pustaka			
4.	Program Latihan Dibuak Jelas Berdasarkan Reperensi Ahli			
5.	Kajian Pustaka Terkait Latihan Ladder Masih Sangat Kurang			

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



Dr. Ujang Rhoman, M.Kes  
 NIDN. 0029076402



Dr. Sumardi, M.Kes  
 NIDN 0723035701

Dosen Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd.  
 NIDN. 0701058802

## Lampiran Surat Permohonan Izin Penelitian



**FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI**  
**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**  
Kampus 1 - Dukuh Paksi XII Blok 17 Telp. (031) 5033127, 5041997 Fax. (031) 5663004 Surabaya 60245  
 Kampus II - Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8261181, 8261182, 8261183 Surabaya 60234.

---

Nomor : 910/AK.2/FPP/XII/2022 Lampiran : -

Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
 UKM PERISADIRI UNIPA  
 Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Kota SBY, Jawa Timur  
 60234 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 PERISADIRI UNIPA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa.

Nama : Ahmad Fauzan  
 NIM : 195900121  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Judul Penelitian : PENGARUH MODEL LATIHAN LADDER SPEED RUN DAN LADDER IN OUT DRILL TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT PESILAT

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

Surabaya, 20 Agustus 2022






Dr. Smitika Rentika Hadi, M.Kes.  
 NIP. 196702091992031002

Tembusan :


1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Dipindai dengan CamScanner

## Lampiran Surat Balasa Permohonan Izin Penelitian



**KELUARGA SILAT NASIONAL INDONESIA**  
**"PERISAI DIRI"**  
**UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIPA SURABAYA**  
**UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABAYA**  
 Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Surabaya  
[pcrsaidirionipas@gmail.com](mailto:pcrsaidirionipas@gmail.com)



Nomor : 97/PD-  
 UNIPA/III/2022 Lampiran : -  
 Perihal : Surat keterangan

Kepada Yth.

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



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

Nama : Ahmad Fauzan  
 NIM : 195900121  
 Tempat, Tgl Lahir : Lamongan, 03-04-2001  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Fakultas : Pedagogi dan  
 Psikologi  
 Judul Penelitian : PENGARUH MODEL LATIHAN LADDER SPEED RUN  
 DAN LADDER IN OUT DRILL TERHADAP KECEPATAN  
 TENDANGAN SABIT PESILAT

Telah selesai melakukan penelitian pada tanggal 20 Agustus s.d 20 November di UKM  
 PERISAI DIRI UNIPA SURABAYA, dalam memenuhi tugas akhir dengan judul  
 "Pengaruh Model Latihan Ladder Speed Run Dan Ladder In Out Drill Terhadap  
 Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat".

Demikian surat keterangan ini kami keluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana  
 mestinya.

Menyetujui,  
 Pembina UKM Perisai Diri

  
  
 Dr. Mohammad Wahyono, M. Pd

**Lampiran Program Latihan *Ladder Speed Run Dan Ladder In Out Drill.***

Hari / Tanggal		Ket	Interval	Set	Rest
Minggu 1	Minggu	Adaptasi Fisiologi	-	-	-
	Senin	Pre test	-	-	-
	Jumat		-	-	-
Minggu 2	Minggu	T R E	1:1	3	1 menit
	Selasa		1:1	3	1 menit
	Jumat		1:1	3	1 menit
Minggu 3	Minggu		1:1	3	1 menit

	Selasa	A T M E N T	1:1	3	1 menit
	Jumat		1 : 1	3	1 menit
Minggu 4	Minggu		1 : ½	3	1 menit
	Selasa		1 : ½	3	1 menit
	Jumat		1 : ½	3	1 menit
Minggu 5	Minggu		1 : ½	3	1 menit
	Selasa		1 : ½	3	1 menit
	Jumat		1 : ½	3	1 menit
Minggu 6	Minggu		2 : 1	3	1 menit

	Selasa		2 : 1	3	1 menit
	Jumat		2 : 1	3	1 menit
Minggu 7	Minggu		2 : 1	3	1 menit
	Selasa		2 : 1	3	1 menit
	Jumat		2 : 1	3	1 menit
Minggu 8	Minggu		2 : 1	3	1 menit
	Selasa		2 : 1	3	1 menit
	Jumat	Post Test	-	-	-

## Lampiran Pengambilan Data Penelitian











