

DAFTAR PUSTAKA

- Hanafi Suriah. 2010. *Efektifitas Latihan Beban Dan Latihan Pliometrik Dalam Meningkatkan Kekuatan Otot Tungkai Dan Kecepatan Reaksi*. Jurnal Pendidikan Olahraga. 1(2): 6 – 7
- Hadi, Sutrisno. 2017. *Statistika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Indra Iman. 2013. *Hubungan Antara Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Hasil Menggiring Bola*. Skripsi. Universitas Tanjungpura Pontianak
- Kosasi, Alwi (Ed.). 2017. *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Esensi, Erlanga Group
- Kusuma Gusti Ngurah Arya. 2012. *Pengaruh Pelatihan Bayangan (Shadow) Bulutangkis Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi*, Skripsi, urusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha.
- Nurhasan. 2000. *Tes dan pengukuran*
- Novit Saputra. 2013. *Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Kecepatan Lari dan Ketepatan Tendangan terhadap Hasil Tendangan Kearah Gawang pada Klub Sepak Bola Persilang Divisi II Liga Jepara*. Skripsi, Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang.
- Sugiono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabet
- Sulasmono Rony. 2016. *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbolassb Tunas Jaya Sidoarjo*. Jurnal Ilmu Keolahragaan: 64
- Suksesih. 2012. *Penerapan Latihan Shadow Dalam Upaya Meningkatkan Kelincahan Pada Materi Permainan Bulutangkis*. PTK. Kabupaten Banyumas.

Tomoliyus. Dkk, 2016. “*Pengembangan Model Bermain Sepakbola Untuk Meningkatkan Aspek Psikologis Anak Usia 12 -13 Tahun Di Yogyakarta*”. *Jurnal Keolahragaan*, Online ISSN: 2461-0259, <http://journal.uny.ac.id/index.php/jolahraga>.

https://www.iconfinder.com/icons/2182218/football_goal_goalkeeper_guard_net_penalty_soccer_icon (27 Januari)

http://www.badmintoninformation.com/images/xshadow_badminton_2.gif.pagespeed.ic.CI3Uw0Eaty.png/ diakses pada tanggal (19 Agustus)

<https://olahraga.pro/sejarah-sepak-bola-dunia-dan-indonesia/> di unduh pada 10 Agustus 2019.

<https://www.maxmanroe.com/vid/umum/pengertian-sepak-bola.html/> di unduh pada 10 Agustus 2019.

<https://www.seputarpengertian.co.id/2017/06/pengertian-sepak-bola-menurut-para-ahli-terlengkap.html/> di unduh pada 10 Agustus 2019.

<https://olahragakepelatihan.wordpress.com/2011/10/09/hakikat-latihan/> di unduh pada 10 Agustus 2019.

Lambran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031)5041097 Fax. (031)5042804 Surabaya 60245

Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : DIDIK ERIANTO
 NIM : 165902219
 Program Studi : Pendidikan Jerman
 Tanggal Ujian Skripsi : 22 Januari 2020
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kecepatan Renang Terhadap dan Kelincahan otot kaki terhadap latihan kiper menggunakan tendangan pinar.
 Penguji I : Dr. Umar Rochman M.Pd.
 Penguji II : Dr. H. Harwanto, ST.MP.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Kata pengantar	✓	✗
2	Instumen tes		✗
3	Kata Normalis & Kurva	✓	✗
4	Daftar pustaka yang kurang		✗
5	Berita dan Opini	✓	✗

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

Dosen Penguji I,

(Dr. Harwanto)

Dosen Penguji II,

Lambran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
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://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Didik Erianto
NIM : 165900219
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi Tubuh dan Kelincahan Otot Kaki Terhadap Ketepatan Kiper Menangkap Tendangan Pinalti di SSB Parikesit Tenaru Gresik.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	05-08-2019	Pengajuan judul	
2	08-08-2019	ACC judul	
3	15-08-2019	Pengajuan bab I, 11, 111	
4	22-08-2019	Revisi bab I, II, III,	
5	04-12-2019	Pengajuan bab IV	
6	04-12-2019	Revisi bab IV	
7	09-12-2019	Pengajuan bab V	
8	29-12-2019	Revisi bab V	
9	06-01-2020	Penyerahan bab I-V	
10	13-01-2020	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 13, Januari 2020

Mengetahui
Dekan FKIP,

Dr. Subart, S.H., M.Si.
NIP. 196801031992031003

Dosen Pembimbing

Dr. Harwanto, ST., M.Pd
NIDN. 8902248/DY

Lampiran 3: Surat Permohonan Ijin Penelitian



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.
Website - <http://www.unpgrisby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 687/Ak.2/FKIP/XI/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

13 November 2019

Yang Terhormat,
Kepala Sekolah Sepak Bola Parikerit
di Gresik

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 Sekolah Sepak Bola Parikerit Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Didik Erianto
NIM : 165900219
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Kecepatan Reaksi Tubuh Dan Kelincahan Otot Kaki Terhadap Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pada Tendangan Pinalti di SSB Parikesit
Waktu penelitian : 20 Nopember 2019 s/d 22 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4: Surat Balasan Penelitian



PERSATUAN SEPAKBOLA DRIYOREJO

PARIKESIT FC

Sekretariat : Timur Balai Desa Tenaru, Desa Tenaru RT.06,
Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik, Propinsi Jawa timur.
Telp. 031.3977660 | HP. +62 878- 5092- 5256
Website : www.parikesitfc.com Email : parikesit.fc@gmail.com

Nomor :
Lamp :
Hal : Konfirmasi Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb

Dengan Hormat,

Berdasarkan Surat Nomor : 678/AK.2/FKIP/XI/2019 Tanggal 13 November 2019 Perihal Permohonan Izin Penelitian.

Melalui surat ini kami dari Sekolah Sepak Bola Parikesit Menyatakan bahwa mahasiswa yang identitasnya tertara di bawah ini :

NO	NAMA	NIM	PROGRAM STUDI
1.	DIDIK ERIANTO	165900219	Pendidikan Jasmani

Bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa tersebut dapat kami terima untuk melaksanakan Kegiatan Penelitian di Sekolah Sepak Bola Parikesit. Terhitung mulai 13 November 2019 s/d 22 Desember 2019.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb

Gresik, 14 November 2019

Ketua SSB Parikesit

Abdul Rahman Kadafi

Lampiran 5: Surat Keterangan Penelitian



PERSATUAN SEPAKBOLA DRIYOREJO

PARIKESIT FC

Sekretariat : Timur Balai Desa Tenaru, Desa Tenaru RT.06,
Kecamatan Driyorejo, Kabupaten Gresik, Propinsi Jawa timur.
Tel.p. 031.3977660 | HP. +62 878- 5092- 5256
Website : www.parikesitfc.com Email : parikesit.fc@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor : 0001.PFC.01.01.20

Berdasarkan pada permohonan izin penelitian dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA Nomor : 687/Ak.2/FKIP/XI/2019 13 November 2019, dengan ini saya:

Nama : **Zainal Arivin, ST**
Jabatan : **Sekretaris SSB**
Inastasi : **SSB Parikesit Tenaru Gresik**
Alamat : **RT.06/RW.03 Ds. Tenaru, Kec. Driyorejo, Kab. Gresik**

Menerangkan bahwa :

Nama : **DIDIK ERIANTO**
NIM : **165900219**
Program Strudi : **Pendidikan Jasmani**
Waktu Penelitian : **20 November 2019 s/d 22 Desember 2019**

Adalah sudah benar-benar melakukan penelitian di SSB Priket Tenaru Gresik pada bulan November s/d Desember tahun2019 untuk menyusun Skripsi/Tugas kuliah dengan judul "**Pengaruh Latihan Kecepatan Reaksi Tubuh Dan Kelincahan Otot Kaki Terhadap Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pada Tendangan Pinalti DI SSB Parikesit Tenaru Gresik**"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana perlunya.

Ketua SSB Parikesit

Abdul Rahman Kadafi

Gresik, 13 Januari 2020
Sekretaris SSB Parikesit

Zainal Arivin, ST

Lampiran 6: Hasil Uji Analisa Data Menggunakan SPSS 22.0

1. Deskriptive Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	6	6
	Missing	0	0
Mean		2.00	3.50
Median		1.50	3.00
Mode		1	3
Std. Deviation		1.265	.837
Minimum		1	3
Maximum		4	5
Sum		12	21

2. Uji Normalitas

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	12.000 ^a	6	.062
Likelihood Ratio	10.411	6	.108
Linear-by-Linear Association	4.464	1	.035
N of Valid Cases	6		

3. Uji Homogenitas

ANOVA					
Homogeneity					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	7.250	2	3.625	14.500	.029
Within Groups	.750	3	.250		
Total	8.000	5			

4. Uji Hipotesis

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 - Pretest	1.500	.548	.224	.925	2.075	6.708	5	.000

Lampiran 7: Pelaksanaan Penelitian Pretest Dan Posttest.

1. *Pretest* Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pinalti.

No	Nama	<i>Pretest</i> Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pinalti					Hasil
		1	2	3	4	5	
1	Tabib	X	X	X	O	X	1
2	Oga	X	O	X	O	O	3
3	Dika	X	O	X	X	O	2
4	Mupit	X	X	O	X	X	1
5	Jong	X	O	X	X	X	1
6	Reno	X	O	O	O	O	4

2. *Posttest* Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pinalti.

No	Nama	<i>Posttest</i> Ketepatan Kiper Menangkap Bola Pinalti					Hasil
		1	2	3	4	5	
1	Tabib	X	X	O	O	O	3
2	Oga	O	O	X	O	O	4
3	Dika	X	O	O	X	O	3
4	Mupit	O	X	X	O	O	3
5	Jong	X	O	O	O	X	3
6	Reno	O	O	O	O	O	5

Keterangan :

O : Gagal Ditepis/Gagal Ditangkap

X : Berhasil Ditepis/Berhasil Ditangkap

PROGRAM LATIHAN

Minggu Ke 1

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
1	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt
	Agility	Low	<i>Zig-zag Run</i>	5	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
2	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt

	Agility	Low	Zig-zag Run	5	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

Minggu Ke 2

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
3	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Medium	<i>Shadow Training</i>	3	1	1,5 mnt
	Agility	Medium	Zig-zag Run	3	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	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	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Medium	<i>Shadow Training</i>	3	1	1,5 mnt
	Agility	Medium	<i>Zig-zag Run</i>	3	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	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	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt
	Agility	Low	<i>Zig-zag Run</i>	5	1	1,5 mnt

	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

Minggu Ke 3

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
6	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	High	<i>Shadow Training</i>	3	1	1 mnt
	Agility	High	<i>Zig-zag Run</i>	3	1	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	

7		Low	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	High	<i>Shadow Training</i>	3	1	1 mnt
	Agility	High	<i>Zig-zag Run</i>	3	1	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	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	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt
	Agility	Low	<i>Zig-zag Run</i>	5	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

Minggu Ke 4

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
9	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt
	Agility	Low	<i>Zig-zag Run</i>	5	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	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	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	

	Speed	Medium	<i>Shadow Training</i>	3	1	1,5 mnt
	Agility	Medium	<i>Zig-zag Run</i>	3	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	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	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Medium	<i>Shadow Training</i>	3	1	1,5 mnt
	Agility	Medium	<i>Zig-zag Run</i>	3	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

Minggu Ke 5

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
12	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Medium	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	Low	<i>Shadow Training</i>	5	1	1,5 mnt
	Agility	Low	Zig-zag Run	5	1	1,5 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
13	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	High	<i>Shadow Training</i>	3	1	1 mnt

	Agility	High	Zig-zag Run	3	1	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

HARI / TANGGAL	KARAKTER LATIHAN	RITME AKTIVITAS	BENTUK LATIHAN	SET	REP	REST
14	Warming Up	Low	Senam statis	1	2x8	
		Low	<i>Jogging</i>	1	3	
		Low	Senam Dinamis	1	2x8	
	Speed	High	<i>Shadow Training</i>	3	1	1 mnt
	Agility	High	Zig-zag Run	3	1	1 mnt
	Spesifik Skill	Medium	<i>Drill Kper</i>	3	10	1,5 mnt
	Colling down	Low	Peregangan	2x8		

Lampiran 9: Table Taraf Signifikasi

Df = Taraf Signifikansi

dua sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
satu sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
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 10: Dokumentasi

Pelaksanaan zig-zag run



Pelaksanaan *Shadow Training*



Pelaksanaan *Pretest*



Pelaksanaan *Posttest*



Sesi Foto Bersama

