

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 963/Ak.2/FPP/XII/2022Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/KetuaPOR SURYANAGA SURABAYA
Jalan Yogya No.5, Sedati, Betro, Sidoarjo, Kepuh, Betro, Kec. Sedati,
KabupatenSidoarjo, Jawa Timur 61253

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 POR SURYANAGA SURABAYA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Wahyu Slamet Hendiawan

NIM : 195900115

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Pedagogi dan Psikologi

Judul Penelitian. : Model Latihan Core Stability Terhadap Kecepatan Renang Gaya Kupu-Kupu Pada Atlet Renang KelompokUmur V Club Por Suryanaga Surabaya

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkanterima kasih.

Surabaya, 23 Desember 2022



Wakil Dekan,
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
* MULIAHS PEDAGOGIS *

D. Sentika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN CORE STABILITY						
Tanggal	Waktu	Program	Intensitas	Volume		Istirahat
				Repetisi	Set	
2 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	1 Menit
4 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
6 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
9 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
11 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
13 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
16 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
18 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
20 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
23 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
25 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
27 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
30 Mei 2022	30 Menit	Stream line	60%	30 Detik	5 Set	
1 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	1 Menit
3 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
6 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
8 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
10 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
13 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
15 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
17 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
20 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
22 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
24 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
27 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
29 Juni 2022	30 Menit	Stream line	70%	1 Menit	5 Set	
1 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
4 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
6 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	

8 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	1 Menit
11 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
13 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
15 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
18 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
20 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
22 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
25 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
27 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	
29 Juli 2022	30 Menit	Stream line	80%	2 Menit	5 Set	

Menurut (Bompa, 2015)

Lampiran 2 Hasil Pre TestHasil Data *Pretest* Melakukan Tes Renang Gaya Kupu-Kupu

No	Nama Atlet	Waktu yang ditempuh
1	Muhammad Omar Alghani	36.29 Detik
2	Rangga Satriya Bramadita	39.12 Detik
3	Afarid Setiawan Kastarah J. S.	34.46 Detik
4	Leonel Adherin Lubis	41.07 Detik
5	Alfredo Firmansyah	39.25 Detik
6	Malik Basmara	42.15 Detik
7	Muhammad Afifuddin	38.16 Detik
8	Dyah Ayu Kusuma	33.52 Detik
9	Della Estiya Zahra	46.03 Detik
10	Zafira Baahira	39.57 Detik
11	Johana Darline	40.15 Detik
12	Owiena Rusdhi	43.20 Detik

Lampiran 3 Hasil Post TestHasil Data *Postest* Melakukan Tes Renang Gaya Kupu-Kupu

No	Nama Atlet	Waktu yang ditempuh
1	Muhammad Omar Alghani	34.52 Detik
2	Rangga Satriya Bramadita	38.39 Detik
3	Afarid Setiawan Kastarah J. S.	31.57 Detik
4	Leonel Adherin Lubis	40.29 Detik
5	Alfredo Firmansyah	37.41 Detik
6	Malik Basmara	40.36 Detik
7	Muhammad Afifuddin	37.09 Detik
8	Dyah Ayu Kusuma	31.20 Detik
9	Della Estiya Zahra	45.11 Detik
10	Zafira Baahira	37.08 Detik
11	Johana Darline	39.02 Detik
12	Owiena Rusdhi	41.35 Detik

Lampiran 4 Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_test_	12	29.12	46.03	38.5808	4.64343
Post_test_	12	31.20	45.11	37.7825	3.98783
Valid N (listwise)	12				

Uji Normalitas Data

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test_	.141	12	.200*	.978	12	.976
Post_test_	.180	12	.200*	.959	12	.776

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Si g.
Pre_test_	.420	1	10	.261
Post_test_	.173	1	10	.793

Uji Paired Sampel T Tes

Paired Samples Tes

	Paired Differences					T	df	Sig. (2- taile d)
				95% Confidence Interval of the Difference				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pretest Posstes Kelompok Eksperimen	.79833	3.23674	.93437	-1.25819	2.85486	6.854	11	0.28

DOKUMENTASI



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



Sumber : Dokumen Pribadi

Subyek : Atlet Renang Kelompok Umur V Club Por Suryanaga Surabaya



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

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wahyu Slamet Hendiawan
Nim : 195900115
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : MODEL LATIHAN CORE STABILITY
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU
PADA ATLET KELOMPOK UMUR V CLUB POR
SURYANAGA SURABAYA.
Pembimbing : Dr. Ujang Rahman, M.Kes.

Daftar Konsultasi

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
18 Mei 2022		Penetapan Judul Skripsi
8 Juni 2022		Pengajuan Bab 1,2, dan 3
13 Juli 2022		Revisi Bab 1,2, dan 3
1 Agustus 2022		Pengesahan Bab 1,2, dan 3
14 September 2022		Pengajuan Bab 4 dan 5
23 November 2022		Revisi Bab 4 dan 5
10 Januari 2023		Pengesahan Bab 4 dan 5

Surabaya, 10 Januari 2023

Mengetahui,
Keprosid Pendidikan Jasmani

Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0024097301

Pembimbing

Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
NIDN. 0029076402



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

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Wahyu Slamet Hendiawan
Nim : 195900115
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : MODEL LATIHAN CORE STABILITY
TERHADAP KECEPATAN RENANG GAYA KUPU-KUPU
PADA ATLET KELOMPOK UMUR V CLUB POR
SURYANAGA SURABAYA.
Penguji I : Dr. Ujang Rahman, M.Kes.
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.
Penguji III : Ramadhany H.P, M.Pd, S.Pd.\

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Revisi cara penulisan			
2.	Revisi hipotesis			
3.	Revisi daftar pustaka			
4.	Revisi kesimpulan			

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

Penguji II

Dr. Sumardi, M.Kes.

Penguji I

Dr. Ujang Rahman, M.Kes.

Penguji III

Ramadhany H.P, S.Pd, M.Pd.