DAFTAR PUSTAKA

Ali Maksum, 2012. *Metode Penelitian dalam Oalahraga.* Surabaya: Unesa University.

Amin, M Fahrizal. 2015. *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kemampuan Passing Atas Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas VII SMP HANG TUAH 1 Surabaya* (Skripsi). Surabaya: PKO Unipa.

Faruq, Muhammad Muhyi. 2008. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

Fenanlampir, Albertus. Faruq, Muhammad Muhyi.2015 *Tes & Pengukuran dalam Olahraga.* Yogyakarta: CV Andi Offest.

Hadi, Sutrisno. 2017. *Statistik Edisi Revisi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Harwanto. Margisal, Gatot. Muhyi, Muhammad. Rangga, Brahmana. 2018. *Dasar-dasar Belajar Pencak Silat*. Surabaya: Adi Buana University Press.

Hasibuan, Rosmaini. 2013. *Kontribusi Energi 50 Gram Gula Merah Terhadap Daya Tahan Pada Pemain Sepak Bola Sejati Pratama Medan*. Medan https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/9240/8494. 21 november 2020 13.00

Illahi, Danang Wahyu. 2015. *Pengaruh Latihan Sprint 20 Meter Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pencak Silat* (Skripsi). Surabaya: PKO Unipa.

Kurniawan, Denny. 2015. *Pengaruh Latihan Speed, Agility, Quickness (SAQ) Terhadap Tendangan A,C,T UKM Pencak Silat PSHT UNIPA Surabaya* (Skripsi). Surabaya: PKO Unipa

Lubis, Johansyah. 2004. *Pencak Silat Panduan Praktis*. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada

Mulyana. 2013. *Pendidikan Pencak Silat Membangun Jati Diri Dan Karakter Bangsa*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung

Musfiqon. 2012. *Metodelogi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Prestasi Pustaka

Mylsidayu, Apta. 2014. *Ilmu Kepelatihan*. Bekasi. Percetakan ST Putra,

Boby Pradana. 2016. *Pengaruh Lompat Tegak Terhadap Tinggi Lompatan Pada Saat Menyundul Dalam Olahraga Sepak Bola Pada Siswa Kelas XI Di SMK NEGERI 6 Surabaya* (Skripsi). Surabaya: PKO Unipa

Sajoto, Mochammad. 2003. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan

Sudiana, I Ketut & Ni Lu Putu, Sepyanawati. 2017. *Keterampilan Dasar Pencak Silat.* Depok: Raja Grafindo Persada. Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. Dagsina Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung. CV Lubuk Agung

Surahman, Hendro Budi. Kanca, I Nyoman. Tisna, Gede Doddy. 2018. *Pengaruh Pelatihan Bermain Bulu Tangkis Over Head Clear Drill Terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Lengan*. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga.* Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Badan Penyelenggara PPLP PT PGRI Surabaya
Keputusan MENKUMHAM RI No. AHU-0000485.A.H.01.08 Tahun 2019
Kampus Pusat. Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181
http://www.unipasby.ac.id

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama	:	Dany Wiratno
NIM	:	175900069
Program Studi	:	Penddikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi	:	16 Februari 2021
Judul Skripsi	:	Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Keputih Surabaya
Penguji I	:	Drs. Ismawandi BP, M.Pd
Penguji II	:	Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
Penguji III	:	Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Tata Tulis			
2.	BAB III			
3.	BAB IV			
4.	Lampiran			
5.	Daftar Pustaka			
6.	Kerangka Konseptual			

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

Penguji I

Dr. Ismawandi BP, M.Pd
NIDN 0713036802

Penguji II

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN 0706108203

Penguji III

Dr. Suharti, S.Pd., M.Si., M.Pd
NIDN 0712067403

Lampiran 2: **Berita Acara Bimbingan Skripsi**

FAKULTAS PERTANIAN DAN PERIKANAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
http://www.unipasby.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dany Wiratno
NIM : 175900069
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Kepatih Surabaya

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	26 Oktober 2020	Pengajuan Judul Skripsi	
2	9 November 2020	Pengajuan BAB I, BAB II, BAB III	
3	18 November 2020	Revisi BAB I, BAB II, BAB III	
4	23 November 2020	BAB I, BAB II, BAB III (ACC)	
5	30 Januari 2021	Pengajuan BAB IV, BAB V	
6	3 Februari 2021	Revisi BAB IV, BAB V	
7	4 Februari 2021	Revisi BAB IV, BAB V	
8	7 Februari 2021	ACC BAB IV, BAB V, Abstrak	
9	8 Februari 2021	Keseluruhan Naskah Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 8 Februari 2021

Mengetahui
Dekan FPP

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIDN 0009026702

Dosen Pembimbing

Drs. Ismawandi BP, M.Pd., AIFO
NIDN 0713036802

Lampiran 3: Surat Ijin Penelitian

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Nomor : 452/AL.1/FPP/I/2021
Lampiran :
Perihal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
Pagar Nusa Ranting Kapuleh
Jl. Arif Rahman Hakim No 17 Surabaya
di Surabaya

Dengan hormat,

Sehubungan dengan ketentuan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, maka dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua Pagar Nusa Ranting Kapuleh berkenan memberikan ijin penelitian kepada mahasiswa:

Nama	:	Dony Wirawan
NIM	:	17[illegible]
Program Studi	:	Pendidikan Jasmani
Fakultas	:	Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian	:	Pengaruh Latihan Daya Tahan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Ranting Kapuleh

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

Surabaya, 28 Januari 2021

Dr. Hj. [illegible] Ra [illegible] Fkdl., M.Kes.
NIP. 196[illegible]

Lembaran :
1. Proposal Pelaksana
2. Kuprasyah

Lampiran 4 : Surat Balasan Penelitian

PIMPINAN RANTING

PENCAK SILAT NAHDLATUL ULAMA PAGAR NUSA

RANTING KEPUTIH

Nomor : 009/PSNU.R6/PR/I/2021 Surabaya, 23 Jumadil Akhir 1442 H

Lampiran : - 09 Februari 2021 M

Perihal : Surat Keterangan

Menindak lanjuti surat undang pada tanggal 26 Januari 2021 Nomor 432/Ak.1/PP/I/2021 perihal tersebut diatas maka mahasiswa dibawah ini :

Nama	: Dany Wiratno
Nim	: 175900069
Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi
Judul penelitian	: Pengaruh Latihan Daya Tahan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kecepatan Pukulan Lurus Pencak Silat Pagar Nusa Keputih Surabaya
Waktu Penelitian	: 21 November 2020 s/d 9 Januari 2021

Telah selesai melaksanakan penelitian sebagai persyaratan akhir masa studi, yang diselenggarakan di latihan Pagar Nusa Keputih Surabaya.

Demikian disampaikan dan atas perhatiannya di ucapkan terima kasih.

Mengetahui

Ketua Pagar Nusa Keputih

Syamsul Sujarwadi

Lampiran 5: Program latihan

Minggu	Waktu	Hari	Latihan	set	Repetisi	Interval
(I) 24, 26 28 nov 2020	20.00 – selesai 20.00 - selesai 20.00 – selesai	Selasa Kamis Sabtu	Latihan Push Up	2	10	5 detik
(II) 1, 3, 5 des 2020	20.00 – selesai 20.00 - selesai 20.00 – selesai	Selasa Kamis Sabtu	Latihan Push Up	2	10	5 detik
(III) 8, 10, 12 des 2020	20.00 – selesai 20.00 - selesai 20.00 – selesai	Selasa Kamis Sabtu	Latihan Push Up	3	15	10 detik
(IV) 15, 17, 19 des 2020	20.00 – selesai 20.00 - selesai 20.00 – selesai	Selasa Kamis Sabtu	Latihan Push Up	3	15	10 detik
(V) 22, 24, 26 des 2020	20.00 – selesai 20.00 - selesai 20.00 – selesai	Selasa Kamis Sabtu	Latihan Push Up	3	20	15 detik
(VI) 29, 31 des	20.00 – selesai	Selasa	Latihan Push Up	3	20	15 detik

2020 & 2 Jan 2021	20.00 - selesai	Kamis	Latihan Push Up	3	15	10 detik
	20.00 – selesai	Sabtu	Latihan Push Up	2	10	5 detik

Lampiran 6: Dokumentasi Penelitian

Gambar 1 : Doa sebelum memulai kegiatan

Gambar 2 : Kegaiatan Pemanasan

Gambar 3: Tes Pukulan Lurus

Gambar 4: Tes Pukulan Lurus

Gambar 5: Latihan Push Up

Lampiran 7: Tabel Uji T

Level of significance for one-tailed test						
	.10	.05	.025	.01	.005	.0005
Level of significance for one-tailed test						
df	.20	.10	.05	.02	.01	.001
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	1,533	2,132	2,770	3,747	4,604	8,613
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725

26	1.315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	1,313	1,701	2,052	2,467	2,763	3,674
29	1,311	1,699	2,048	2,462	2,756	3,659
30	1,310	1,697	2,045	2,457	2,750	3,646
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	1,296	**1,671**	2,000	2,390	2,660	3,460
120	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291