

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 surat 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 : 537/Ak.2/FPP/I/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA WACHID HASYM 5
Jl Raya sememi No. 7
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 SMA WACHID HASYM 5 berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Try yusuf raharja
NIM : 185900221
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang putra usia 15-17

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

Surabaya, 16 Januari 2022




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



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2 surat balasan penelitian



YAYASAN WACHID HASYIM
SMA WACHID HASYIM 5 SURABAYA
Terakreditasi A
NDS : 300 5300 403 NSS : 304. 0560 02 169 NPSN : 205.32109
Jl. Raya Sememi 7 Benowo, Telp. 0812 3537 2978 Surabaya 60198 E-mail smawaha5stby@yahoo.com

SURAT KETERANGAN
No. 017 / S / A.WH.5 / 01 / 2022

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Moch. Zainul Arifin

Jabatan : Kepala SMA Wachid Hasyim 5 Surabaya


menerangkan bahwa nama mahasiswa di bawah ini :

Nama	NIM	Program Studi / Fakultas
Try Yusuf Raharja	185900221	Pendidikan Jasmani / Pedagogi dan Psikologi

telah melakukan penelitian di SMA Wachid Hasyim 5 pada tanggal 13 Nopember 2021 di kelas X untuk memenuhi tugas dalam penyusunan skripsi dengan judul "**Pengaruh latihan moda daring kekuatan otot lengan terhadap kecepatan renang gaya dada 50 meter pada atlet renang putra usia 15-17 tahun**"

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.

Surabaya, 17 Januari 2022
Kepala Sekolah



Drs. Moch. Zainul Arifin

Lampiran 3 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN JANGKA PANJANG UNTUK UMUR, SESI DAN JARAK LATIHAN							
UMUR	7 tahun	8-9 tahun	10 tahun	11-12 tahun	13-14 tahun	15-17 tahun	18-20 tahun
SESI/MINGGU	1 - 2 x lat	3 x lat	3 -4 x lat	5 x lat	7 - 9 x lat	9 - 11 x lat	9 - 11 x lat
JARAK (Km)	5-9 rts M	1-2 rb M	3-4 rb M	max 5 rb M	5-6 rb M	6 rb M	6 rb M
Ketereangan	latihan dasar 4 gaya /lat strock				Mengarah ke spesial	Masuk spesialisasi	
1. 7 tahun	maksimal jarak latihan 1800 meter/minggu.						
2. 8 - 9 tahun	maksimal jarak latihan 6000 meter/minggu.						
3. 10 tahun	maksimal jarak latihan 16.000 meter/minggu.						
4. 11 - 12 tahun	maksimal jarak latihan 25.000 meter/minggu.						
5. 13 - 14 tahun	maksimal jarak latihan 54.000 meter/minggu.						
6. 15 - 17 tahun	maksimal jarak latihan 66.000 meter/minggu.						
7. 18 - 20 tahun	jarak latihan 66.000 meter atau lebih/minggu.						

Lampiran latihan minggu an renang

Hari	Alokasi waktu	Materi latihan	Intensitas	Ripetisi	Istirahat
Jumat	15 menit	Pemanasan: 1. Peregangan statis 2. Peregangan dinamis	85%	3x	
	60 menit	Test awal/pre test 1. Perkenalan air 2. Pernafasan	95%	10x	20 menit
	20 menit	Pendinginan: 1. Tahap istirahat aktif 2. evaluasi	90%	3x	
Sabtu	20 menit	Pemanasan: 1. Perengangan statis 2. Perengan dinamis	75%	1x	
		Test akhir/post test			10 menit

		<ol style="list-style-type: none"> 1. Kecepatan 2. Ketangkasan 	100%	3x	
Minggu	10 menit	Pemanasan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Perengangan statis 2. Perangangan dinamis 	100%	1x	
	15 menit	Inti latihan:renang 50 meter <ol style="list-style-type: none"> 1. Sikap permulaan 2. Gerak pelaksanaan 3. Gerak lanjut 	100%	3x	15 menit
	10 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tahap istirahat 2. Evaluasi 	85%	1x	

Lampiran 4 Lembar Penilaian

T. SCORE	WAKTU TEMPUH (2,5 M)	T. SCORE	WAKTU TEMPUH (2,5 M)	T. SCORE	JARAK YG DPT DICAPAI	T. SCORE	JARAK YG DPT DICAPAI
100	20"	78	42"	58	24 M	30	
99	21"	77	43"	57	23 M	29	5 M
98	22"	76	44"	56	22 M	28	
97	23"	75	45"	55	21 M	27	
96	24"	74	46"	54	20 M	26	
95	25"	73	47"	53	19 M	25	
94	26"	72	48"	52	18 M	24	
93	27"	71	49"	51	17 M	23	4 M
92	28"	70	50"	50	16 M	22	
91	29"	69	51"	49	15 M	21	
90	30"	68	52"	48	14 M	20	
89	31"	67	53"	47	13 M	19	
88	32"	66	54"	46	12 M	18	
87	33"	65	55"	45	11 M	17	
86	34"	64	56"	44	10 M	16	
85	35"	63	57"	43	9 M	15	
84	36"	62	58"	42		14	
83	37"	61	59"	41		13	
82	38"	60	60"	40	8 M	12	
81	39"	59	1,01	39		11	2 M
80	40"		KEATAS	38		10	
79	41"		ASAL	37	7 M	9	
			SAMPAI	36		8	
				35		7	
				34		6	
				33	6 M	5	
				32		4	1 M
				31			

Lampiran 5

Dokumentasi persiapan



Perlengkapan latihan kekuatan otot lengan



Lampiran 6

Melakukan Push-Up Sebelum Renang



Lampiran 7

Melakukan post test dan pre test di kolam renang tirtagrida



Proses siswa melakukan test awal dan test akhir