
















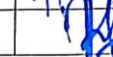


FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dimas Perdana Putra
 NIM : 195900112
 Program Studi : Pedagogi Dan Psikologi
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA
 Penguji I : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes.
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, P.Pd., M.Pd.

| No | Materi Revisi | Penguji I | Penguji II | Penguji III |
|----|---------------------|---|---|---|
| 1 | Cek catatan skripsi |  |  |  |
| 2 | Penulisan BAB I-IV |  |  |  |
| 3 | Program Latihan |  |  |  |
| 4 | Defisini Latihan |  |  |  |
| 5 | Kerangka Konseptual |  |  |  |
| 6 | Daftar Pustaka |  |  |  |

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

Dosen Penguji I,



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.

NIDN. 0720046203

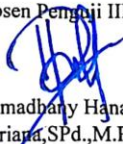
Dosen Penguji II,



Dr. Sumardi, M.Kes.

NIDN. 0723035701

Dosen Penguji III,



Ramadhany Hananto
Puriana, SPd., M.Pd.




NIDN. 0701058802

56

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Dimas Perdana Putra
 NIM : 195900112
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Playometric Single Leg Jump* Terhadap Kecepatan Tendangan A Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate UKM Silat UNIPA SURABAYA

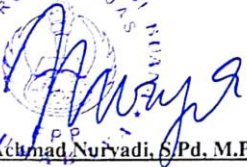
| No. | Tanggal | Materi Bimbingan | Pembimbing I |
|-----|----------------------|-----------------------------------|---|
| 1 | 01 Agustus 2022 | Bimbingan skripsi |  |
| 2 | 2 September 2022 | Menyerahkan Bab I, II, dan III |  |
| 3 | 5 September 2022 | Revisi Bab I, II, dan III |  |
| 4 | 15 September 2022 | Menyerahkan Bab I, II, III dan IV |  |
| 5 | 21 Oktober 2022 | Revisi Bab I, II, III, dan IV |  |

| | | | |
|---|---------------------|--|---|
| 6 | 5 Desember 2022 | Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V |  |
| 7 | 8 Desember 2022 | Revisi Bab I, II, III, IV, dan V |  |
| 8 | 20 Desember 2022 | ACC Skripsi |  |

Selesai bimbingan skripsi tanggal 15 Desember 2022

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan

Jasmani

Achmad Nurvadi, S.Pd, M.Pd
 NIDN 0724097301

Pembimbing I,


Dr. Ujang Rohman, M.Kes
 NIDN 0720046203



Pada gambar diatas menjelaskan bahwa siswa sedang melakukan latihan agar pada saat nanti peneliti melakukan tes tendangan siswa tidak akan cedera.

Gambar 2.2



Pada gambar diatas siswa sedang melakukan latihan push up.



gambar diatas siswa setelah melakukan latihan lalu dibariskan untuk dikasih materi terlebih dahulu. Disini kita buat dua kelompok agar pada saat melakukan tes bisa langsung 2 tes sekaligus, yaitu kelompok A akan melakukan tes tendangan A pada peeing selama 1 menit dan kelompok dua melakukan tes *single leg jump*.

Gambar 2.3

Gambar disamping menjelaskan bahwa kelompok A sedang melakukan tes tendangan A dalam waktu 1 menit pada pecing dan dilakukan 2 set atau 2 kali pengulangan.

Gambar 2.4





Gambar disamping menjelaskan bahwa kelompok B sedang melakukan tes *single leg jump* dan dilakukan dua kali pengulangan

Gambar 2.5





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

Kampus I. Jl. Dagoel Dadi III No 17 Telp: (031) 593127, 5441097 Fax: (031) 562284 Surabaya 60243
Kampus II. Jl. Dikoh Menanggal XII Telp: (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

Nomor : 855/Ak.2/PPP/XU/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
UKM PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
Jl. Dukuh Menanggal XII, Surabaya 60234 Jawa Timur
di Kampus PGRI Adi Buana 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 PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Dimas perdana putra
NIM : 195900112
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG JUMP TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN A PENCAK SILAT PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE UKM SILAT UNIPA SURABAYA

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

Surabaya, 26 November 2022



Wakil Dekan,

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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Descriptive Statistics
Tabel 1.7 Hasil data tendangan A

| | N | Minimum | Maximum | Mean | Std. Deviation |
|--------------------|----|---------|---------|---------|----------------|
| Pre_test | 10 | 18.00 | 23.00 | 20.3000 | 1.56702 |
| post_test | 10 | 20.00 | 27.00 | 23.2000 | 1.98886 |
| Valid N (listwise) | 10 | | | | |

Tabel Norma Penilaian Kecepatan Tendangan A

| Kategori Penilaian | Putri | Putra |
|--------------------|-------|-------|
| Baik Sekali | >23 | >25 |
| Baik | 19-23 | 20-24 |
| Cukup | 16-18 | 17-19 |
| Kurang | 13-15 | 15-16 |
| Kurang Sekali | <12 | <14 |

Sumber: Johansyah Lubis(2015:98)

Tabel 1.4 Program Latihan

| Hari/Ranggal | | Ket | Interva l | Set | Rest |
|--------------|-----------------------------|--|--------------|-----|------------|
| Ming gu 1 | Senin, 15 Agustus 2022 | Adaptas i Fisiolog i | - | - | - |
| | Kamis, 18 Agustus 2022 | <i>Pretes</i> | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Sabtu, 20 Agustus 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 2 | Senin, 22 Agustus 2022 | <i>T r e a t m e n t</i> | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis, 25 Agustus 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 28Agustus2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 3 | Senin, 29 Agustus 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis, 1 September2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu,7 September 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 4 | Senin, 5 September 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis, 8 September 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 11September 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |

| | | | | | |
|--------------|---------------------------|--|----------------|-----|------------|
| Ming gu 5 | Senin, 3 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis, 6 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 9 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 6 | Senin, 10 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis, 13 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 16Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 7 | Senin, 17 Oktober 2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Kamis,20 Oktober2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 23Oktober2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| Ming gu 8 | Senin, 24 Oktober2022 | | <i>Postest</i> | 1:1 | 2 |
| | Kamis, 27 Oktober2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |
| | Minggu, 30Oktober2022 | | 1:1 | 2 | 1Meni t |

d). Uji paired sampel t tes

| | | Paired Differences | | | | | | | |
|--------|-------------------------------------|--------------------|----------------|-----------------|---|----------|-------|----|-----------------|
| | | | | | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | Lower | Upper | T | df | Sig. (2 tailed) |
| Pair 1 | Pretest Posstes Kelompok Eksperimen | -2.90000 | 1.10050 | .34801 | -3.68725 | -2.11275 | 8.333 | 9 | .000 |