

LAMPIRAN

Lampiran 5. 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 : 771/Ak.2/FPP/X/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA
Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Kota SBY, Jawa Timur 60234
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 UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : NISA GALUH TIARA
NIM : 195900186
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN SINGLE LEG HOP TERHADAP HASIL
TENDANGAN A PADA SISWA UKM PSHT KOMISARIAT
UNIPA SURABAYA

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

Surabaya, 30 Oktober 2022



Dekan,

Pratiwi Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 5. 2 Surat Balasan

 **UNIT KEGIATAN MAHASISWA
PERSAUDARAAN SETIA HATI TERATE
UNIVERSITAS PGRI ADIBUANA SURABYA** 
Jl. Dukuh Menanggal XII, Dukuh Menanggal, Surabaya
Telp. 085706353060; Email: ukmkompshstupasby@gmail.com

SURAT KETERANGAN

1. Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Rizki Bagus Arianto
NIM : 205900062
Jabatan : Ketua UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

2. Dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : Nisa Galuh Tiara
NIM : 195900186
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Maksud : Adalah mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang telah melaksanakan penelitian di UKM PSHT Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan judul "Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya" pada tanggal 22 November 2022 s.d 27 November 2022.

3. Demikian surat keterangan ini kami berikan agar dapat dipergunakan dengan sebagaimana mestinya.

Surabaya, 28 November 2022

Ketua UKM PSHT

Rizki Bagus Arianto
NIM.205900062



FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nisa Galuh Tiara
 NIM : 195900186
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 16 Januari 2023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya.
 Penguji I : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
 Penguji II : Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
 Penguji III : Yandika Fefrian Rosmi, S.Pd., M.Or.

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1.	Rumusan Harus Sinkron			
2.	Teknik Sampling			
3.	Sumber Instrumen			
4.	Table Dibuat Ulang			
5.	Masuk 2x Seminggu			

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

Dosen Penguji I



Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.
 NIDN.0717088703

Dosen Penguji II



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

Penguji III



Yandika Fefrian Rosmi, M.Or.
 NIDN.0730018901

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Nisa Galuh Tiara
 NIM : 195900186
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Single Leg Hop* Terhadap Hasil Tendangan A Pada Siswa UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya
 Pembimbing : Riga Mardhika,S.Pd.,M.Or.

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
19 Maret 2022		Penetapan Judul Skripsi
08 April 2022		Pengajuan bab 1,2,3
11 April 2022		Pengajuan Revisi bab 1,2,3
4 Mei 2022		Pengesahan bab 1,2,3
16 Agustus 2022		Pengajuan bab 4,5
8 Desember 2022		Revisi bab 4,5
28 Desember		Pengesahan bab 4,5



Surabaya, 16 Januari 2023
 Pembimbing


 Riga Mardhika,S.Pd.,M.Or.
 NIDN. 0717088703

Lampiran 5. 3 Program Latihan Hasil Tendangan A

Minggu 1

Hari	Karakteristik Pelatohan	Bentuk Pelatohan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Pelatohan <i>Single Leg Hop</i>	2 menit	1	2 menit
	Penutupan	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatohan	Bentuk Pelatohan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	2	1	2 menit
	Inti	Pelatohan <i>Single Leg Hop</i>	2 menit	1	2 menit
	Penutupan	Colling down Evaluasi			

Minggu 2

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	Rep	Set	Rest
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	6 menit	2	6 menit
	Penutupan	Colling down Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	Rep	Set	Rest
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	5	2	3 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	6 menit	2	6 menit
	Penutupan	Colling down Evaluasi			

Minggu 3

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutupan	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutupan	Colling down			
		Evaluasi			

Minggu 4

Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Rabu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutupan	Colling down			
		Evaluasi			
Hari	Karakteristik Pelatihan	Bentuk Pelatihan	REP	SET	REST
Sabtu	Pemanasan	Statis/Dinamis	1 x 8	1	
		Jogging	6	2	5 menit
	Inti	Pelatihan <i>Single Leg Hop</i>	8 menit	2	7 menit
	Penutupan	Colling down			
		Evaluasi			

Lampiran 5. 4 *Dokumentasi Lapangan*



Peneliti memberikan pemanasan (*strecing*) pada peserta peneliti

Sumber: Data pribadi



Peserta (sample) melakukan latihan single leg hop

Sumber: Data Pribadi



Peserta sample melakukan tes hasil tendangan A selama
1 menit
Sumber: Data pribadi



“PENGARUH LATIHAN *SINGLE LEG HOP* TERHADAP HASIL TENDANGAN A PADA SISWA UKM PSHT KOMISARIAT UNIPA SURABAYA”

Lampiran 5. 5 Matriks Penelitian

Rumus Masalah	Konsep	Variabel	Indikator Variabel	Hipotesis	Sumber Data	Metode Penelitian			Daftar Pustaka
						Populasi Sampel	Teknik Pengumpulan Data	Analisis Data	
Berdasarkan lingkup penelitian di atas maka rumusan masalah yang dapat peneliti ambil adalah	Pencak silat merupakan jenis bela diri asli Indonesia. Pencak silat adalah salah satu ilmu bela diri yang sudah	1. Variabel bebas (x): Single Leg Hop 2. Variabel terikat (y): Hasil Tendangan A	Latihan Single Leg Hop 1. Pengerian latihan 2. tujuan latihan 3. prinsip - prinsip latihan	Ada pengaruh yang signifikan dari model <i>latihan single leg hop</i> terhadap Hasil tendangan A UKM PSHT Komisariat Unipa Surabaya	Semua peserta UKM PSH T Komisarit Unipa Surabaya dengan jumlah 10 orang peserta.	Populasi: populasi dalam penelitian terdiri dari semua peserta UKM PSH T Komisarit Unipa	Pretest Posttest Perlakuan Instrumen: Melakukan tendangan A selama 15 detik. Alat yang	Uji T dengan menggunakan SPSS 2.1	1. Harwanto, Margisal G., Muhyi M., & Rangga B. (2018) Dasar Belajar Pencak Silat. <i>Adi Buana University Pers.</i> Surabaya. 2. https://hot.liputa

<p>ah sebagai berikut: Ada pengaruh latihan <i>Sing Lee Hop</i> terhadap kecepata n tendangan A?</p>	<p>ada sejak zaman kerajaan Nusantara. Kini pencak silat menjadi cabang olahraga yang banyak peminat di berbagai Negara.</p>		<p>Komponen biometrik:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. kuda-kuda 2. tendangan 3. pukulan 4. sahutan. 			<p>Sura baya dengan jumlah orang peserta. Sampe l: Dalam penelitian ini sampel yang digunakan semua peserta yang mengikuti UKM PSH T Komisariat</p>	<p>digunakan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stopwatch 2. Samsak 3. Pacin g 		<p>n6.com/read/4860409/pengertian-pencak-silat-sejarah-dan-alirannya</p> <p>3. https://www.jurnalponse.com/pencak-silat/</p>
--	--	--	--	--	--	---	---	--	---

						Unip a Sura baya yang berju mlah 10 oran g pese rta.			
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--