

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

64

Lampiran 1 Berita Acara Bimbingan Skripsi

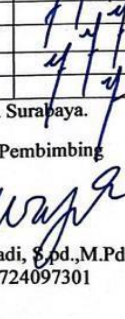
BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aditya Nur Rahma
 NIM : 195900065
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Push-Up* Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	12-04-2022	Bimbingan skripsi	
2	22-04-2022	Menyerahkan Bab I	
3	16-06-2022	Menyerahkan Bab II	
4	18-07-2022	Menyerahkan Bab III	
5	01-08-2022	Revisi Bab I, II, dan III	
6	05-12-2022	Menyerahkan Bab IV	
7	19-12-2022	Menyerahkan Bab V	
6	26-12-2022	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, V	
7	02-01-2023	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V	
8	05-01-2023	ACC Skripsi	

Siswa Kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya.

Dosen Pembimbing


 Achmad Nuryadi, S.pd., M.Pd.
 NIDN.0724097301

Lampiran 2 Format Revisi Skripsi

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Aditya Nur Rahma
 NIM : 195900065
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 09 Januari 2023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 Meter Pada Siswa Kelas 11 SMA Sejahtera Surabaya.
 Penguji I : Achmad Nuryadi, S.Pd.,M.Pd.
 Penguji II : Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.
 Penguji III : Rahmadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Penulisan Sesuai Buku Panduan, Abstrak Daftar Pustaka			
2	SOP Latihan			
3	Program Latihan			
4	Hasil Pretest Dan Postest Dicantumkan			
5	Instrumen Penelitian			
6	Referensi Jurnal Dan Buku			
7	Kajian Pustaka VariabelBebas			

Dosen Penguji I

Achmad Nuryadi / S.Pd.,M.Pd.
 NIDN.0724097301

Dosen Penguji II

Shandy Pieter P, S.Pd.,M.Pd.
 NIDN.0724097301

Dosen Penguji III

Rahmadhany Hananto P, S.Pd.,M.Pd.
 NIDN. 0701058802

Lampiran 3 Surat Izin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dahi 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 : 824/Ak.2/FPP/XI/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA Sejahtera Surabaya
Jl. Simo Mulyo No.1/3, Simomulyo, Kec. Sukomanunggal, Kota SBY, Jawa Timur
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 Sejahtera Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Aditya Nur Rahma
NIM : 195900065
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KECEPATAN
RENANG GAYA DADA 50 METER PADA SISWA KELAS 11
SMA SEJAHTERA SURABAYA

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

Surabaya, 17 November 2022

Dekan,

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



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian



Gambar 1 penyampaian tentang materi renang gaya dada 50 meter.
Sumber : Dokumen Pribadi.



Gambar 2 Penyampaian cara melakukan gerakan yang akan diteliti
dan kriteria nilai dalam peneltian renang gaya dada 50 meter.
Sumber : Dokumentasi Pribadi



Gambar 3 Pemanasan sebelum melakukan renang.
Sumber : Dokumentasi Pribadi.



Gambar 4 Pelaksanaan renang gaya dada 50 meter
Sumber : Dokumentasi Pribadi.

Lampiran 5 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN					
Hari/Tanggal		Ket	Rep	Set	Rest
Minggu I	Selasa, 04 Okt 2022	Adaptasi Fisiologi	-		
	Kamis, 06 Okt 2022				
	Sabtu, 08 Okt 2022	<i>Pre Test</i>			
Minggu II	Selasa, 11 Okt 2022	<i>Treatment</i>	40%	3	2 menit
	Kamis, 13 Okt 2022		40%	3	2 menit
	Sabtu, 15 Okt 2022		40%	3	2 menit
Minggu III	Selasa, 18 Okt 2022		50%	3	2 menit
	Kamis, 20 Okt 2022		50%	3	2 menit
	Sabtu, 22 Okt 2022		50%	3	2 menit
Minggu IV	Selasa, 25 Okt 2022		60%	3	2 menit
	Kamis, 27 Okt 2022		60%	3	2 menit
	Sabtu, 29 Okt 2022		60%	3	2 menit
Minggu V	Selasa, 01 Nov 2022		60%	3	2 menit
	Kamis, 03 Nov 2022		60%	3	2 menit
	Sabtu, 05 Nov 2022		60%	3	2 menit
Minggu VI	Selasa, 08 Nov 2022		70%	3	2 menit
	Kamis, 10 Nov 2022		70%	3	2 menit
	Sabtu, 12 Nov 2022		70%	3	2 menit

Minggu VII	Selasa, 15 Nov 2022		70%	3	2 menit
	Kamis, 17 Nov 2022		70%	3	2 menit
	Sabtu, 19 Nov 2022		70%	3	2 menit
Minggu VIII	Selasa, 22 Nov 2022	<i>Post Test</i>			
	Kamis, 24 Nov 2022				
	Sabtu, 26 Nov 2022				

Lampiran 6 Lampiran Skor Waktu Perolehan

Nilai Pre Test		Nilai Post Test
Nama Siswa	Waktu Yang Diperoleh	Waktu Yang Diperoleh
MFHE	85	80
SS	113	110
DA	85	78
SENA	100	92
DMD	108	100
MR	125	120
MA	101	93
BC	104	100
MAA	70	64
FPA	87	77
MIR	81	72
KPK	115	110
Z	91	83
HN	125	120
BAW	98	90
MM	101	96
BP	119	112

ARR	95	87
-----	----	----

Lampiran 7 Data SPSS

A. Deskriptif Ekperimen

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
PRETEST EKSPERIMEN	Mean	67,00	1,638	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63,57	
		Upper Bound	70,43	
	5% Trimmed Mean	66,67		
	Median	70,00		
	Variance	53,684		
	Std. Deviation	7,327		
	Minimum	60		
	Maximum	80		
	Range	20		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	,553	,512	
	Kurtosis	-,834	,992	
POSTEST EKSPERIMEN	Mean	77,50	1,282	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	74,82	
		Upper Bound	80,18	
	5% Trimmed Mean	77,50		
	Median	80,00		

Variance	32,895	
Std. Deviation	5,735	
Minimum	70	
Maximum	85	
Range	15	
Interquartile Range	10	
Skewness	-,232	,512
Kurtosis	-1,401	,992

B. Test Normalitas Ekperimen

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST EKSPERIMEN	,280	20	,000	,784	20	,000
POSTEST EKSPERIMEN	,269	20	,001	,830	20	,002

C. Deskriptif Kontrol

Descriptives

			Statistic	Std. Error
PRETEST	Mean		65,25	1,174
KONTROL	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	62,79	
		Upper Bound	67,71	
	5% Trimmed Mean		65,00	
	Median		65,00	
	Variance		27,566	
	Std. Deviation		5,250	
	Minimum		60	
	Maximum		75	
	Range		15	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		,498	,512
	Kurtosis		-1,001	,992
	POSTEST	Mean		69,50
KONTROL	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	67,24	
		Upper Bound	71,76	
	5% Trimmed Mean		69,72	
	Median		70,00	
	Variance		23,421	

Std. Deviation	4,840	
Minimum	60	
Maximum	75	
Range	15	
Interquartile Range	10	
Skewness	-,557	,512
Kurtosis	-,455	,992

D. Test Normalitas Kontrol

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST KONTROL	,241	20	,003	,839	20	,003
POSTEST KONTROL	,241	20	,003	,862	20	,009

E. Uji Normalitas Shapiro-wilk

Hasil Tes	Shapiro - wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,784	20	,000
Eksperimen	,830	20	,002
Posttest	,839	20	,003
Eksperimen			
Pretest Kontrol	,862	20	,009
Posttest Kontrol			

F. Uji Paired Sample test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
Pair 1 PreEksperimen- PostEkperimen	-10,500	4,261	-12,494	-8,506	- 11,020	19	,000
Pair 2 PreKontrol – PostKontrol	-4,250	4,940	-6,562	-1,938	-3,847	19	0,001

G. Paired Sample Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PRETESTEKSPE RIMEN	67,00	20	7,327	1,638
	POSTESTEKSPE RIMEN	77,50	20	5,735	1,282
Pair 2	PRETESTKONT ROL	65,25	20	5,250	1,174
	POSTESTKONT ROL	69,50	20	4,840	1,082