

# LAMPIRAN



## Lampiran 1. Surat Keputusan Penetapan Dosen Pembimbing



**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
Nomor : 49/Kep-FKIP/IV/2017**

**Tentang :**

**PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

- Menimbang :** 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.
- Mengingat :** 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.  
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Memperhatikan :** Rapat pimpinan Fakultas pada hari Senin tanggal 10 April 2017 tentang pembimbing skripsi.

**Memutuskan :**

**PERTAMA :** Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd  
NIP : 10.11.1.0204  
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing I (Pertama)**

2. Nama : Liska Sukiyandari, M.Pd,  
NIP : 10.11.1.0208  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

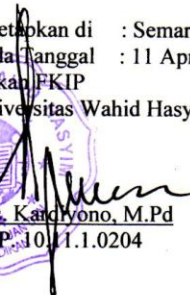
Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Adhi Prastiko  
NIM : 138010407  
Topik/Judul : Pengaruh Lemparan Teknik Slingshot dan Teknik Widmill Terhadap Hasil Lemparan Pitcher Softball pada Mahasiswa Unwahas 2017.

**KEDUA :** Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang  
Pada Tanggal : 11 April 2017

Dekan FKIP  
Universitas Wahid Hasyim Semarang

  
 Drs. Kardiyono, M.Pd  
 NPP. 10.11.1.0204

**Tembusan:**

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

## Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian dari FKIP UNWAHAS



**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 158/K.02/UWH/XII/2017  
 Lamp. : -  
 Hal : Izin penelitian

Semarang, 4 Desember 2017

Kepada Yth :  
 Dekan FKIP  
 di  
 Tempat

**Assalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Adhi Prastiko  
 NIM : 138010407


Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**“Pengaruh Lemparan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill* Terhadap Hasil Lemparan *Pitcher Softball* Pada Mahasiswa Semester 4 Unwahas Tahun 2017”.**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 5 s/d 30 Desember 2017.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq**  
**Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**

  
 Dekan  
 Drs. Kaidiyono, M.Pd  
 NPP. 10111.0204

*Tembusan :*

## Lampiran 3. Program Latihan

**Program Latihan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill***

Tingkat : Pemula  
 Frekuensi Latihan : 3 kali seminggu  
 Jumlah Pertemuan : 12 kali pertemuan  
 Lama Latihan : 5 minggu  
 Durasi Latihan : 60 menit

Hari	Latihan Teknik Slingshot	Waktu	Hari	Latihan Teknik Widmill	Waktu
Senin ( pre test )	Melakukan lemparan pitcher yang diketahui oleh mahasiswa terhadap sasaran sebanyak 20 kali		Senin ( pre test )	Melakukan lemparan pitcher yang diketahui oleh mahasiswa terhadap sasaran sebanyak 20 kali	
Selasa	Pemanasan	15 menit	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Peregangan Dinamis	30 menit		Peregangan Dinamis	30 menit
	Melakukan lemparan slingshot 50 kali	15 menit		Melakukan lemparan widmill 50 kali	15 menit
	Pendinginan		Pendinginan		
Kamis	Pemanasan	15 menit	Kamis	Pemanasan	15 menit
	Peregangan Dinamis	30 menit		Peregangan Dinamis	30 menit
	Melakukan lemparan slingshot 50 kali	15 menit		Melakukan lemparan widmill 50 kali	15 menit
	Pendinginan		Pendinginan		
Senin	Pemanasan	15 menit	Senin	Pemanasan	15 menit
	Peregangan Dinamis	30 menit		Peregangan Dinamis	30 menit
	Melakukan lemparan slingshot 50 kali	15 menit		Melakukan lemparan widmill 50 kali	15 menit
	Pendinginan		Pendinginan		
Selasa	Pemanasan	15 menit	Selasa	Pemanasan	15 menit
	Peregangan Dinamis	30 menit		Peregangan Dinamis	30 menit
	Melakukan lemparan slingshot 50 kali	15 menit		Melakukan lemparan widmill 50 kali	15 menit
	Pendinginan		Pendinginan		
Kamis	Pemanasan	15 menit	Kamis	Pemanasan	15 menit
	Peregangan Dinamis	30 menit		Peregangan Dinamis	30 menit
	Melakukan lemparan slingshot 50 kali	15 menit		Melakukan lemparan widmill 50 kali	15 menit
	Pendinginan		Pendinginan		

Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Selasa	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Selasa	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Kamis	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Kamis	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 75 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 100kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Selasa	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Selasa	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Kamis	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Kamis	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan slingshot 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit	Senin	Pemanasan Peregangan Dinamis Melakukan lemparan widmill 100 kali Pendinginan	15 menit 30 menit 15 menit
Selasa ( post test )	Melakukan lemparan terhadap sasaran sebanyak 20 kali		Selasa ( post test )	Melakukan lemparan terhadap sasaran sebanyak 20 kali	

## Lampiran 4. Kurikulum Semester 4 PJKR Unwahas Tahun 2018

No	Kode MK	Mata Kuliah	SKS	MK Prasyarat	Dosen Pengampu
1	PJA 813	TP Tenis Lapangan	2		Drs. Kardiyono M.Pd
2	PJA 816	TP Aktivitas Luar Sekolah	2		Galuh Hendityo Wicaksono M.Pd
3	PJA 812	TP Softball	2		Yudhi Purnama M.Pd
4	PJC 848	Kinesiologi Olahraga	2	1. Biomekanika Olahraga	Miftahul A'la M.Pd
5	PJC 856	Tes dan Pengukuran Penjas	2		Muhlisin M.Pd
6	PJC 849	Strategi Pembelajaran Penjas	2		Catur Wahyu Priyanto M.Pd
7	PJC 860	Sarana dan Prasarana Penjas	2		Miftahul A'la M.Pd
8	PJC 852	Statistika	2		Yudhi Purnama M.Pd
9	PJA 847	Penjas Adaptif	2		Lusiana M.Pd
10	PJC 854	Pend. Keselamatan dan PPC	3	1. Kesehatan Olahraga	Sofyan Ardiyanto M.Pd
11	PJD 864	KKL	2		TIM
Jumlah			23		

Semarang, 29 Desember 2017  
Dekan FKIP

**Drs. Kardiyono, M. Pd**



Lampiran 6. Data Hasil *Pretest* Ketrampilan Lemparan *Pitcher***Data *Pretest* Latihan Lemparan Teknik *Slingshot* dan Teknik *Windmill* Mahasiswa Semester 4 PJKR Unwahas (lemparan 20 kali)**

No	Nama	Hasil Tes
1	Ahmad Iqbal Maulana	8
2	Moh Asrori	9
3	Alif Tri Fauzi	8
4	Pungky Novian Dewi	7
5	Muhammad Khamil Rosyadi	7
6	Harto	7
7	Mustofa Bisri	8
8	Indra	6
9	Deka Angger Imawan	6
10	Donny Fatahudin	5
11	Bagas Satriyo Wicaksono	4
12	Annas Fahrurozi	4
13	Triyanto	8
14	Faridatun Ni'mah	6
15	Uky Masaid	8
16	Juntoro	6
17	Dwi Satriya Aji	7
18	Muhammad Faqihul Mufti	7
19	Andzar Azmi Arhatu	7
20	Basis Riza	6
21	Aang Kuniati	6
22	Muh Naufal Hanif	5
23	Ahmad Muhdlor	5
24	Bima Aji Pamelang	5



## Lampiran 7. Data Perangkingan

**DATA PERANGKINGAN**

No	Nama	Hasil Tes	Keterangan
1	Moh Asrori	14	Baik
2	Ahmad Iqbal Maulana	13	Baik
3	Triyanto	13	Baik
4	Mustofa Bisri	13	Baik
5	Uky Masaid	12	Sedang
6	Alif Tri Fauzi	12	Sedang
7	Pungky Novian Dewi	12	Sedang
8	Harto	12	Sedang
9	Dwi Satriya Aji	12	Sedang
10	Muhammad Khamil Rosyadi	12	Sedang
11	Juntoro	12	Sedang
12	Muhammad Faqihul Mufti	12	Sedang
13	Andzar Azmi Arhatu	11	Kurang
14	Faridatun Ni'mah	11	Kurang
15	Basis Riza	11	Kurang
16	Indra	11	Kurang
17	Aang Kuniati	10	Kurang
18	Deka Angger Imawan	10	Kurang
19	Donny Fatahudin	10	Kurang
20	Muh Naufal Hanif	10	Kurang
21	Ahmad Muhdlor	10	Kurang
22	Bagas Satriyo Wicaksono	9	Kurang
23	Annas Fahrurozi	9	Kurang
24	Bima Aji Pamelang	8	Kurang

Lampiran 8. Data *Matching-Pair***DATA MATCHING-PAIR KELOMPOK TREATMENT**

No	Nama	No Test	Kelompok	Pasangan No Tes	Hasil Tes
1	Moh Asrori	2	A	2-1	14
2	Ahmad Iqbal Maulana	1	B		13
3	Triyanto	13	B	7-13	13
4	Mustofa Bisri	7	A		13
5	Uky Masaid	15	A	15-3	12
6	Alif Tri Fauzi	3	B		12
7	Pungky Novian Dewi	4	B	6-4	12
8	Harto	6	A		12
9	Dwi Satriya Aji	17	A	17-5	12
10	Muhammad Khamil Rosyadi	5	B		12
11	Juntoro	16	B	18-16	12
12	Muhammad Faqihul Mufti	18	A		12
13	Andzar Azmi Arhatu	19	A	19-14	11
14	Faridatun Ni'mah	14	B		11
15	Basis Riza	20	B	8-20	11
16	Indra	8	A		11
17	Aang Kuniati	21	A	21-9	10
18	Deka Angger Imawan	9	B		10
19	Donny Fatahudin	10	B	22-10	10
20	Muh Naufal Hanif	22	A		10
21	Ahmad Muhdlor	23	A	23-11	10
22	Bagas Satriyo Wicaksono	11	B		9
23	Bima Aji Pamelang	12	B	24-12	9
24	Annas Fahrurozi	24	A		8

Lampiran 9. Tabel Kelompok Eksperimen *Slingshot***Data Hasil Penelitian Pada Kelompok 2 Lemparan Teknik *Slingshot*.**

No	Nama Kelompok Eksperimen Lemparan Teknik <i>Slingshot</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Ahmad Iqbal Maulana	8	13
2	Triyanto	8	13
3	Alif Tri Fauzi	8	12
4	Pungky Novian Dwi	7	10
5	Muhammad Khamil Rosyadi	7	12
6	Juntoro	6	11
7	Faridatun Ni'mah	6	10
8	Basis Riza	6	10
9	Deka Angger Imawan	6	9
10	Donny Fatahudin	5	10
11	Bagas Satriyo Wicaksono	4	11
12	Annas Fahrurozi	4	8
<b>JUMLAH</b>		<b>75</b>	<b>129</b>
<b>MEAN</b>		<b>6,25</b>	<b>10,75</b>

Lampiran 10. Tabel Kelompok Eksperimen *Windmill***Data Hasil Penelitian Pada Kelompok 2 Lemparan Teknik *Windmill*.**

No	Nama Kelompok Eksperimen Lemparan Teknik <i>Windmill</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Moh Asrori	9	14
2	Mustofa Bisri	8	13
3	Uky Masaid	8	12
4	Harto	7	12
5	Dwi Satriya Aji	7	12
6	Muhammad Faqihul Mufti	7	11
7	Andzar Azmi Arhatu	7	12
8	Indra	6	11
9	Aang Kuniati	6	12
10	Muh Naufal Hanif	5	12
11	Ahmad Muhdlor	5	10
12	Bima Aji Pameling	5	9
<b>JUMLAH</b>		<b>80</b>	<b>140</b>
<b>MEAN</b>		<b>6,6</b>	<b>11,6</b>

## Lampiran 11. Olah Data Menggunakan SPSS

**Kelompok *Slingshot*****Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	6.25	12	1.422	.411
Postes	10.75	12	1.545	.446

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & postes	12	.734	.007

**Paired Samples Test**

	Paired Differences						t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1 pretest – postest	-4.500	1.087	.314	-5.191	-3.809	-14.339	11	.000	

**Kelompok *Windmill*****Paired Samples Correlations**

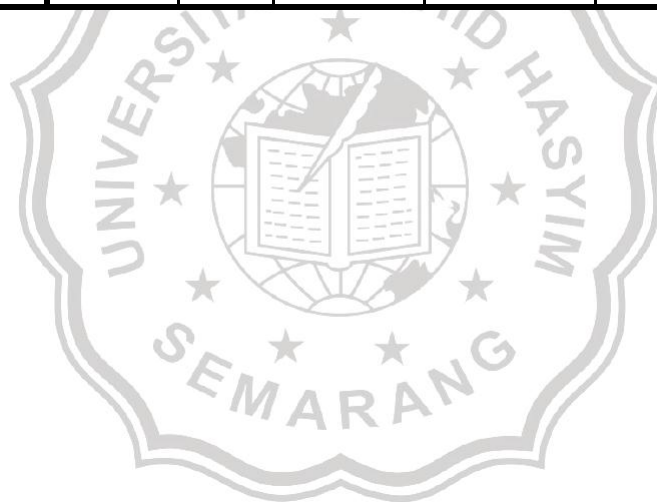
	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & postes	12	.786	.002

**Paired Samples Correlations**

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pretest & postes	12	.786	.002

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pretest - postes	-5.000	.853	.246	-5.542	-4.458	-20.310	11	.000



## Lampiran 12. Dokumentasi

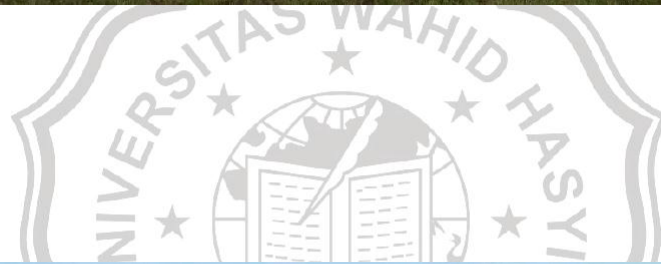
*Pre Test*

### Pemanasan





## Metode Latihan



### Pendinginan



*Post Test*



### Alat Kegiatan



Foto bersama Taster dan Sampel



