

# LAMPIRAN

Lampiran 1



**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG  
Nomor : 47/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 : Lusiana, M.Pd  
NIP : 10.11.1.0197  
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b  
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

**Sebagai Pembimbing I (Pertama)**

2. Nama : Catur Wahyu Priyanto, M.Pd,  
NIP : 10.15.1.0327  
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b  
Jabatan Fungsional : -

**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Joko Siswanto  
NIM : 138010289  
Topik/Judul : Pengaruh Latihan ABC Running Menggunakan Kaki Kaisan dan Kaki Dorongan Terhadap Hasil Lari 100 Meter.

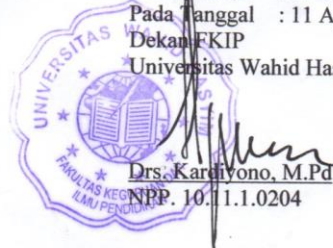
**KEDUA :** Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

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



UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

Nomor : 37/K.02/UWH/V/2018  
Lamp. : -  
Hal : Izin penelitian

Semarang, 18 Mei 2018

Kepada Yth :  
Pimpinan Klub Glagah Wangi Demak  
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) :

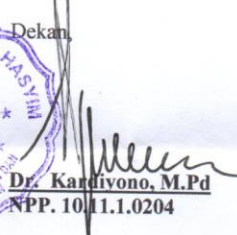
Nama : Joko Siswanto  
NIM : 138010289

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
***"Pengaruh Latihan Tire Pulls dan Partner Tubing Terhadap Hasil kecepatan Lari 100 Meter di Klub Glagah Wangi Demak"***.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 20 Mei 2018 s/d 20 Juni 2018.

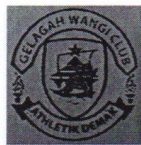
Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

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

Dekan  
  
Dr. Kardivono, M.Pd  
NPP. 10111.1.0204

Tembusan :  
1. Mahasiswa.  
2. Arsip.

Lampiran 3



**GELAGAH WANGI CLUB ATLETIK DEMAK**

**(GWC)**

Jl. Pemuda, Gg Pringgondani IV Rt 01 Rw 05 Demak 59551 tlp 085740549967

**SURAT KETERANGAN**  
**No.025/VII/2018**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Iptu Turmuzi  
Pekerjaan : Kepolisian Republik Indonesia (POLRI)  
Jabatan : Ketua Gelagah Wangi Club Atletik Demak

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Joko Siswanto  
NIM : 138010289  
Program : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Keguruan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Wahid Hasyim Semarang

Telah mengadakan penelitian di Gelagah Wangi Club dengan judul "*Pengaruh Latihan Tire Pulls dan Partner Tubing Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter di Klub Gelagah Wangi Demak*" Pada tanggal 11 Juli 2018 sampai 24 Juli 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Demak, 25 Juli 2018  
Gelagah Wangi Club Atletik Demak

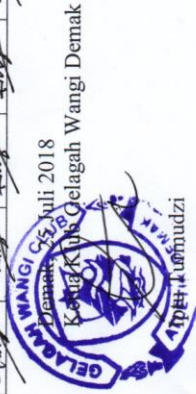
Iptu Turmuzi



Lampiran 4

DAFTAR ABSENSI PESERTA PENELITIAN LARI 100 METER

NO	NAMA	TANDA TANGAN											
		11 Juli 2018	12 Juli 2018	13 Juli 2018	14 Juli 2018	16 Juli 2018	17 Juli 2018	18 Juli 2018	19 Juli 2018	20 Juli 2018	21 Juli 2018	23 Juli 2018	24 Juli 2018
1	Adi Indra P												
2	A Abdul Basar												
3	A Sirojul												
4	Ali Suprihadi												
5	Andi Muji M												
6	A Khusnul Kolik												
7	Agung Prawoto												
8	Misbakhul Rohman												
9	M Khoiril Anam												
10	M Sakroni												
11	Faktur Rohman												
12	Taufik Hidayat												
13	Lilik Susilo												
14	Ganda Aji												
15	Abdul Malik												
16	Ryan Eko Y												
17	Baryanto												
18	Sadam Fr												
19	Iqbal Latif S												
20	Kusnindar												



Lampiran 5

DATA RANKING PRETEST LARI 100 METER

NO	NAMA	HASIL (detik)	MATCHED
1	Adi Indra P	13.83	A
2	A Abdul Basar	13.85	B
3	A Sirojul	13.89	B
4	Ali Suprihadi	13.96	A
5	Andi Muji M	13.97	A
6	A Khusnul Kolik	13.97	B
7	AgungPrawoto	14.58	B
8	Misbakhul Rohman	14.63	A
9	M KhoirulAnam	14.67	A
10	M Sakroni	14.73	B
11	Faktur Rohman	14.74	B
12	Taufik Hidayat	14.79	A
13	Lilik Susilo	14.80	A
14	Ganda Aji	14.83	B
15	Abdul Malik	15.01	B
16	Ryan Eko Y	15.02	A
17	Baryanto	15.03	A
18	Sadam Fr	15.07	B
19	Iqbal Latif S	15.20	B
20	Kusnindar	15.90	A

Lampiran 6

**HASIL PRETEST LARI 100 METER  
KELOMPOK TIRE PULLS**

NO	NAMA	HASIL (detik)
1	Adi Indra P	13.83
2	Ali Suprihadi	13.96
3	Andi Muji M	13.97
4	Misbakhul Rohman	14.63
5	M Khoirul Anam	14.67
6	Taufik Hidayat	14.79
7	Lilik Susilo	14.80
8	Ryan Eko Y	15.02
9	Baryanto	15.03
10	Kusnindar	15.90

**HASIL PRETEST LARI 100 METER  
KELOMPOK PARTNER TUBING**

NO	NAMA	HASIL (detik)
1	A Abdul Basar	13.85
2	A Sirojul	13.89
3	A Khusnul Kolik	13.97
4	Agung Prawoto	14.58
5	M Sakroni	14.73
6	Faktur Rohman	14.74
7	Ganda Aji	14.83
8	Abdul Malik	15.01
9	Sadam Fr	15.07
10	Iqbal Latif S	15.20

Lampiran 7

DESKRIPTIF STATISTIK

Statistics					
		Pretest Tire Pulls	Posttest Tire Pulls	Pretest Partner Tubing	Posttest Partner Tubing
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		14.6600	13.8560	14.5870	13.8660
Median		14.7300	14.0550	14.7350	13.9500
Mode		13.83 <sup>a</sup>	12.78 <sup>a</sup>	13.85 <sup>a</sup>	12.89 <sup>a</sup>
Std. Deviation		.62331	.64329	.50559	.57724
Range		2.07	1.83	1.35	1.77
Minimum		13.83	12.78	13.85	12.89
Maximum		15.90	14.61	15.20	14.66
Sum		146.60	138.56	145.87	138.66
a. Multiple modes exist. The smallest value is shown					

Pretest Tire Pulls					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.83	1	10.0	10.0	10.0
	13.96	1	10.0	10.0	20.0
	13.97	1	10.0	10.0	30.0
	14.63	1	10.0	10.0	40.0
	14.67	1	10.0	10.0	50.0
	14.79	1	10.0	10.0	60.0
	14.80	1	10.0	10.0	70.0
	15.02	1	10.0	10.0	80.0
	15.03	1	10.0	10.0	90.0
	15.90	1	10.0	10.0	100.0
	Total		10	100.0	100.0



<b>Posttest Tire Pulls</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.78	1	10.0	10.0	10.0
	13.05	1	10.0	10.0	20.0
	13.15	1	10.0	10.0	30.0
	13.87	1	10.0	10.0	40.0
	13.91	1	10.0	10.0	50.0
	14.20	1	10.0	10.0	60.0
	14.22	1	10.0	10.0	70.0
	14.25	1	10.0	10.0	80.0
	14.52	1	10.0	10.0	90.0
	14.61	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

<b>Posttest Partner Tubing</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12.89	1	10.0	10.0	10.0
	13.23	1	10.0	10.0	20.0
	13.31	1	10.0	10.0	30.0
	13.89	1	10.0	10.0	40.0
	13.94	1	10.0	10.0	50.0
	13.96	1	10.0	10.0	60.0
	14.02	1	10.0	10.0	70.0
	14.12	1	10.0	10.0	80.0
	14.64	1	10.0	10.0	90.0
	14.66	1	10.0	10.0	100.0
Total		10	100.0	100.0	

Lampiran 8

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test					
		Pretest Tire Pulls	Posttest Tire Pulls	Pretest Partner Tubing	Posttest Partner Tubing
N		10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	14.6600	13.8560	14.5870	13.8660
	Std. Deviation	.62331	.64329	.50559	.57724
Most Extreme Differences	Absolute	.181	.209	.211	.217
	Positive	.176	.164	.189	.132
	Negative	-.181	-.209	-.211	-.217
Test Statistic		.181	.209	.211	.217
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>	.200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.					
b. Calculated from data.					
c. Lilliefors Significance Correction.					
d. This is a lower bound of the true significance.					



Lampiran 9

UJI HOMOGENITAS

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>			
Pretest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.064	1	18	.803

<b>ANOVA</b>					
Pretest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.027	1	.027	.083	.777
Within Groups	5.797	18	.322		
Total	5.824	19			

<b>Test of Homogeneity of Variances</b>			
Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.218	1	18	.646

<b>ANOVA</b>					
Posttest					
	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.001	1	.001	.001	.976
Within Groups	9.559	18	.531		
Total	9.560	19			

Lampiran 10

UJI T

PRETEST POSTEST TIRE PULLS

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Tire Pulls	14.6600	10	.62331	.19711
	Posttest Tire Pulls	13.9560	10	.77118	.24387

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Tire Pulls & Posttest Tire Pulls	10	.983	.000

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 Tire Pulls - Posttest Tire Pulls	.70400	.19478	.06159	.56467	.84333	11.430	9	.000

PRETEST POSTEST PARTNER TUBING

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest Partner Tubing	14.5870	10	.50559	.15988
	Posttest Partner Tubing	13.9660	10	.68369	.21620

Paired Samples Correlations				
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Partner Tubing & Posttest Partner Tubing	10	.968	.000



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 Partner Tubing - Posttest Partner Tubing	.62100	.23250	.07352	.45468	.78732	8.446	9	.000

### POSTEST TIRE PULLS DAN PARTNER TUBING

Group Statistics					
	Kelompok	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nilai	posttest 1	10	13.9560	.77118	.24387
	posttest 2	10	13.9660	.68369	.21620

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Nilai	Equal variances assumed	.218	.646	-.031	18	.976	-.01000	.32591	-.69470	.67470
	Equal variances not assumed			-.031	17.745	.976	-.01000	.32591	-.69541	.67541

## Lampiran 11

## Program Latihan

Pertemuan ke	Uraian Kegiatan		Keterangan
	Eksperimen 1	Eksperimen 2	
1	Test Awal ( <i>Pre-test</i> )		11 Juli 2018
	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Inti (Lari 100 m) 4. Pendinginan		
2	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	12 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 5 X - Latihan 40 meter - Rest : 15 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	13 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 5 X - Latihan 40 meter - Rest : 15 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
3	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	14 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 8 X - Latihan 40 meter - Rest : 12 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X
	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter	14 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 8 X - Latihan 40 meter - Rest : 12 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X
4	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter	14 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 8 X - Latihan 40 meter - Rest : 12 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X

	Evaluasi	6. Peregangan & Evaluasi	- Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
5	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	15 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 8 X - Latihan 40 meter - Rest : 12 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
6	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	16 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 11 X - Latihan 40 meter - Rest : 9 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
7	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	17 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 11 X - Latihan 40 meter - Rest : 9 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
8	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan &	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter	18 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 14 X - Latihan 40 meter - Rest : 6 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X

	Evaluasi	6. Peregangan & Evaluasi	- Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
9	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	19 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 14 X - Latihan 40 meter - Rest : 6 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
10	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>partner tubing</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Peregangan & Evaluasi	20 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 17 X - Latihan 40 meter - Rest : 3 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
11	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> 4. Inti latihan <i>tire pulls</i> 5. Latihan kecepatan 100 meter 6. Pendinginan & Evaluasi	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Peregangan ABC <i>running</i> Inti latihan <i>partner tubing</i> 4. Latihan kecepatan 100 meter 5. Peregangan & Evaluasi	23 Juli 2018 a. Latihan <i>tire pulls</i> dan <i>partner tubing</i> - Repetisi : 17 X - Latihan 40 meter - Rest : 3 menit b. Latihan kecepatan - Repetisi : 2 X - Intensitas : maksimal - Rest : 6 menit
	Test Akhir ( <i>Post-test</i> )		24 Juli 2018
12	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Inti (Lari 100 m) 4. Pendinginan		



Lampiran 12

Dokumentasi

Pengantar



Pemanasan



Pre-test



Latihan Tire Pulls





Latihan Partner Tubing



Post-test





Couch dan Peneliti

