

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERESETUJUAN MENJADI SAMPEL PENELITIAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Alamat :

No. Telp :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah diberikan penjelasan oleh peneliti tentang tujuan dan tindakan yang saya dapatkan selama proses penelitian ini. oleh karena itu saya menyatakan bersedia dan setuju untuk menjadi sampel penelitian dan mengikuti setiap proses penelitian sebanyak 3 kali selama 6 minggu. Sesuai dengan penjelasan yang diberikan oleh peneliti dalam penelitian yang berjudul :

“EFEKTIVITAS PENAMBAHAN *LATIHAN ELASTIC RESISTANCE BAND BICEP CURL* PADA *LATIHAN MEDICINE BALL OVERHEAD THROW* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN SMASH PADA ATLET BULUTANGKIS”

Demikian surat pernyataan ini saya setuju untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 22 Mei 2017

Peneliti

Sampel Penelitian

Universitas
Esa Unggul

(.....)

(.....)

Lampiran 2

QUISSIONER

Kepada Yth. Saudara dan Saudari

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Pekerjaan :

Klub :

DAFTAR PERTANYAAN

1. Apakah anda rutin melakukan exercise/latihan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Apakah latihan yang anda lakukan rutin?
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Jika anda rutin, berapa kali latihan yang dilakukan dalam 1 minggu?
 - a. 2 kali
 - b. 3 kali
 - c. ...
4. Jika anda rutin, kapan terakhir kali melakukan latihan?
.....
5. Apakah anda pernah mengikuti pertandingan?
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Apakah kegiatan anda sehari-hari ? (sebutkan minimal 2 kegiatan)
.....

7. Apakah anda merokok?
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Apakah anda memiliki riwayat penyakit paru dan pernafasan?
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 3

**PENGUKURAN KECEPATAN SMASH DENGAN PEMBERIAN LATIHAN
MEDICINE BALL OVERHEAD THROW**

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran kecepatan smash pada pemberian latihan medicine ball overhead throw dengan speed gun dalam satuan Kilometer per hour (Kph)

| Nama : | | |
|--------|--|---|
| Usia : | | |
| Minggu | Jumlah repetisi latihan medicine ball overhead throw | Jumlah set latihan medicine ball overhead throw |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| No | Minggu | Sebelum (speed gun test) |
|----|-------------|--------------------------|
| 1 | Minggu ke-1 | |

| No | Minggu | Sesudah (speed gun test) |
|----|-------------|--------------------------|
| 1 | Minggu ke-6 | |

Lampiran 4

**PENGUKURAN KECEPATAN SMASH DENGAN PENAMBAHAN
LATIHAN ELASTIC RESISTANCE BAND BICEP CURL PADA LATIHAN
MEDICINE BALL OVERHEAD THROW**

Alat ukur yang digunakan dalam pengukuran kecepatan smash pada penambahan latihan elastic resistance band bicep curl pada latihan medicine ball overhead throw dengan speed gun dalam satuan Kilometer per hour (Kph)

| Nama : | | |
|--------|--|---|
| Usia : | | |
| Minggu | Jumlah repetisi pada penambahan latihan elastic resistance band bicep curl | Jumlah set pada penambahan latihan elastic resistance band bicep curl |
| 1 | | |
| 2 | | |
| 3 | | |
| 4 | | |
| 5 | | |
| 6 | | |

| No | Minggu | Sebelum (speed gun test) |
|----|-------------|-----------------------------|
| 1 | Minggu ke-1 | |

| No | Minggu | Sesudah (speed gun test) |
|----|-------------|-----------------------------|
| 1 | Minggu ke-6 | |

Lampiran 5

JADWAL LATIHAN

| Minggu ke -1 | | | Minggu ke-2 | | | Minggu ke-3 | | |
|--------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------------|------------|------------|
| 09-01-2017 | 11-01-2017 | 14-01-2017 | 16-01-2017 | 18-01-2017 | 21-01-2017 | 23-01-2017 | 25-01-2017 | 28-01-2017 |
| Minggu ke-4 | | | Minggu ke-5 | | | Minggu ke-6 | | |
| 30-01-2017 | 01-02-2017 | 04-02-2017 | 06-02-2017 | 08-02-2017 | 11-02-2017 | 13-02-2017 | 15-02-2017 | 18-02-2017 |

Lampiran 6

UJI SPSS

1. Uji Normalitas

Tests of Normality

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|-------------------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| PretestE | .143 | 11 | .200 [*] | .941 | 11 | .530 |
| PosttestE | .260 | 11 | .036 | .899 | 11 | .179 |
| PosttestM | .135 | 11 | .200 [*] | .964 | 11 | .818 |
| PretestM | .150 | 11 | .200 [*] | .931 | 11 | .420 |
| SelisihM | .146 | 11 | .200 [*] | .970 | 11 | .888 |
| SelisihE | .179 | 11 | .200 [*] | .910 | 11 | .245 |

2. Uji Homogenitas

| | | Levene's Test for Equality of Variances | |
|-------|--|---|------|
| | | F | Sig. |
| nilai | Equal variances assumed Equal variances not assumed | .005 | .944 |

3. Uji Hipotesis I

Paired Samples Test

| | | Paired Differences | | | t | df | Sig. (2-tailed) |
|-----------|----------------|--------------------|---|-----------|--------|----|-----------------|
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | | | |
| | | | Lower | Upper | | | |
| -14.72727 | 5.23624 | 1.57878 | -18.24502 | -11.20952 | -9.328 | 10 | .000 |

4. Uji Hipotesis II

Paired Samples Test

| Paired Differences | | | | | | | |
|--------------------|----------------|-----------------|---|-----------|---------|----|-----------------|
| Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference | | t | df | Sig. (2-tailed) |
| | | | Lower | Upper | | | |
| -20.90909 | 5.24318 | 1.58088 | -24.43151 | -17.38668 | -13.226 | 10 | .000 |

5. Uji Hipotesis III

Independent Samples Test

| t-test for Equality of Means | | | | | | | |
|------------------------------|--------|-----------------|-----------------|-----------------------|---|--------|--|
| t | df | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | 95% Confidence Interval of the Difference | | |
| | | | | | Lower | Upper | |
| -2.698 | 20 | .014 | -6.091 | 2.257 | -10.800 | -1.382 | |
| -2.698 | 19.993 | .014 | -6.091 | 2.257 | -10.800 | -1.382 | |

Lampiran 7

Dokumentasi

