

LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Tes Sprint 20 Meter

 **TAEKWONDO INDONESIA PENGURUS KABUPATEN GIANYAR**
GAMARGA TAEKWONDO CLUB
Jalan Bisma ; (Wantilan Pura Dalem Guwang), Sukawati, Gianyar – Bali
Hp. 085157734662 E-mail : taekwondogamarga@gmail.com
Instagram : Taekwondogamarga

Gianyar, 27 Februari 2025

Nomor : 01/DojangGMG-GYR/II/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
di -
Singaraja

Dengan Hormat

Bermaksud untuk mengajukan permohonan izin penelitian di Dojang Gamarga Taekwondo Club sebagai bagian dari tugas akhir/skripsi/penelitian ilmiah dengan judul “Pengaruh Penerapan Latihan Saq (Speed, Agility, And Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club”

Penelitian ini akan dilaksanakan pada:
Hari/Tanggal : 27 Februari 2025 – 15 April 2025
Waktu : Pukul 18.00- 21.00
Tempat : Dojang Gamarga Taekwondo Club

Adapun penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Pengaruh Penerapan Latihan Saq (Speed, Agility, And Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club”. Seluruh proses penelitian akan dilakukan dengan menjaga etika dan tidak mengganggu jalannya kegiatan di dojang.

Demikian surat permohonan ini saya buat. Atas perhatian dan izin yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Gianyar, 27 Februari 2025
Ketua Dojang Gamarga Taekwondo Club

 
I Wayan Balik Suparta

Lampiran 2 Hasil Tes Illinois Agility Test

GAMARGA TAEKWONDO INDONESIA PENGURUS KABUPATEN GIANYAR
GAMARGA TAEKWONDO CLUB
 Jalan Bisma : (Wantilan Pura Dalem Guwang), Sukawati, Gianyar – Bali
 Hp. 085157734662 E-mail : taekwondogamarga@gmail.com
 Instagram : Taekwondogamarga

Gianyar, 23 April 2025

Nomor : 02/DojangGMG-GYR/TV/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Pernyataan Telah Melakukan Penelitian

Kepada
 Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
 Universitas Pendidikan Ganesha
 di –
 Singaraja

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Gusti Ayu Agung Darma Yanthi
 NIM : 2116041009
 Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah melaksanakan kegiatan penelitian di:

Nama Instansi : Dojang Gamarga Taekwondo Club
 Alamat : Jalan Bisma, Desa Guwang, Kecamatan Sukawati, Kabupaten Gianyar
 Waktu Penelitian : 27 Februari 2025 – 15 April 2025
 Judul Penelitian : Pengaruh Penerapan Latihan Saq (Speed, Agility, And Quickness) Berbantuan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Atlet Pemula Usia 10-12 Tahun Dojang Gamarga Taekwondo Club

Penelitian ini dilakukan sebagai bagian dari pemenuhan syarat penyusunan skripsi dan tugas akhir program sarjana (S1). Selama kegiatan penelitian, seluruh pihak Dojang Gamarga Taekwondo Club telah memberikan izin dan bantuan penuh serta menyediakan data yang dibutuhkan untuk keperluan akademik.

Demikian surat keterangan ini saya buat. Atas perhatian dan izin yang diberikan, saya ucapkan terima kasih.

Gianyar, 23 April 2025
 Ketua Dojang Gamarga Taekwondo Club

GAMARGA

 I-Wayan Halik Suparta

Lampiran 3 Hasil Tes Sprint 20 Meter

Sprint 20 M			
No	Nama	Umur	Hasil
1	Bayu	11	2.74 detik
2	Wiguna	12	2,47 detik
3	Arjun	12	2.67 detik
4	Gus Candra	12	3. 17 detik
5	Dika	10	3.33 detik
6	Krisna	10	2.62 detik
7	Kanaya	11	2.95 detik
8	Sintia	11	2.94 detik
9	Arditya	10	3.30 detik
10	Satrya Nata	10	3.15 detik
11	Hepiyoni	10	3.21 detik
12	Dewa Satya	10	3.40 detik
13	Arka	10	3.01 detik
14	Jflow	11	1.22 detik

Lampiran 4 Hasil Tes Illinois Agility Test

Illinois			
No	Nama	Umur	Hasil
1	Bayu	11	17.12 detik
2	Wiguna	12	16.33 detik
3	Arjun	12	19.00 detik
4	Gus Candra	12	22.26 detik
5	Dika	10	21.45 detik
6	Krisna	10	23.48 detik
7	Kanaya	11	17.36 detik
8	Sintia	11	18.47 detik
9	Arditya	10	17.46 detik
10	Satrya Nata	10	21.05 detik
11	Hepiyoni	10	19.02 detik
12	Dewa Satya	10	17.32 detik
13	Arka	10	18.04 detik
14	Jflow	11	18.32 detik

Lampiran 5 Hasil Pretest dan Posttest Sprint

No	Nama	Hasil Pretest Sprint 20 Meter	Hasil Posttest Sprint 20 Meter	Gain Score	Presentase Perubahan
1	Bayu	2.88 detik	2.78 detik	0.20 detik	6.94%
2	Wiguna	2.67 detik	2.60 detik	0.13 detik	4.87%
3	Arjun	3.13 detik	2.73 detik	0.40 detik	12.78%
4	Gus Candra	3. 17 detik	2.81 detik	0.36 detik	11.36%
5	Dika	3.33 detik	3.11 detik	0.22 detik	6.61%
6	Krisna	2.62 detik	2.50 detik	0.12 detik	4.58%
7	Kanaya	2.95 detik	2.77 detik	0.18 detik	6.10%
8	Sintia	2.94 detik	2.91 detik	0.03 detik	1.02%
9	Arditya	3.30 detik	3.16 detik	0.14 detik	4.24%
10	Satrya Nata	3.15 detik	2.74 detik	0.41 detik	13.02%
11	Hepiyoni	3.21 detik	3.04 detik	0.17 detik	5.30%
12	Dewa Satya	3.40 detik	2.53 detik	0.87 detik	25.59%
13	Arka	3.01 detik	2.71 detik	0.30 detik	9.97%
14	Giri	2.78 detik	2.66 detik	0.12 detik	4.32%

Lampiran 6 Hasil Pretest dan Posttest Illinois

No	Nama	Hasil Pretest Illinois	Hasil Posttest Illinois	Gain Score	Presentase Perubahan
1	Bayu	18.02 detik	17.17 detik	0.85 detik	0.85%
2	Wiguna	16.71 detik	15.88 detik	0.83 detik	0.83%
3	Arjun	20.32 detik	16.31 detik	4.01 detik	4.01%
4	Gus Candra	23.28 detik	19.18 detik	4.10 detik	4.10%
5	Dika	22.44 detik	19.55 detik	2.89 detik	2.89%
6	Krisna	21.57 detik	18.07 detik	3.50 detik	3.50%
7	Kanaya	18.52 detik	17.02 detik	1.50 detik	1.50%
8	Sintia	19.44 detik	17.58 detik	1.86 detik	1.86%
9	Arditya	17.77 detik	16.35 detik	1.42 detik	1.42%
10	Satrya Nata	21.45 detik	17.21 detik	4.24 detik	4.24%
11	Hepiyoni	19.15 detik	17.29 detik	1.86 detik	1.86%
12	Dewa Satya	17.28 detik	15.53 detik	1.75 detik	1.75%
13	Arka	18.26 detik	15.67 detik	2.59 detik	2.59%
14	Giri	18.19 detik	16.03 detik	2.16 detik	2.16%

Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian

1. Pelaksanaan Pretest



2. Pelaksanaan Latihan



3. Pelaksanaan Posttest

