

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 26 Agustus 2025

Nomor : 1385/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Klub Dolphin Buleleng

di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Luh Kade Dewi Rahayu
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011071
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Strechcordz Long Belt Slider Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m Bifins Kelompok Umur Junior Klub Dolphin Buleleng

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa,
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah".
- Dokumen ini tetandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSI.
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan q code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat Persetujuan Pembimbing

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Proposal dengan Judul : **PENGARUH METODE LATIHAN *SLING***
TERHADAP PENINGKATAN HASIL
KECEPATAN NOMOR 50M BIFINS
KELOMPOK UMUR JUNIOR CLUB DOLPHIN
BULELENG (Penelitian eksperimen Pada Kelas
Junior Klub Dolphin Buleleng)
 Nama : Luh Kade Dewi Rahayu
 NIM : 2116011071
 Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah mendapatkan persetujuan dari pembimbing untuk diujikan di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha.

Dosen Pembimbing Utama,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198501172008121001

Singaraja, Maret 2026
Dosen Pembimbing Wakil,



I Komang Sukarata Adnyana, S.Pd., M.Or.
NIP. 198503082019031005

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001



Catatan :

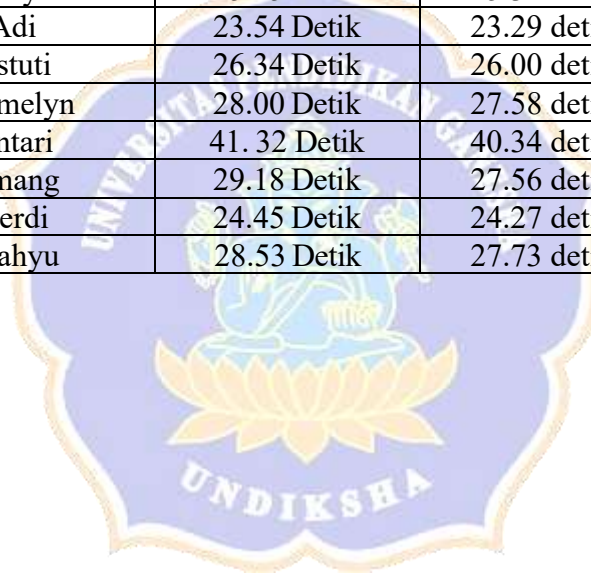
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BtE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Hasil Tes Sprint 50 meter *Bifins*

No	Nama	Umur	Hasil
1	Devam	15	23.10 Detik
2	Amel	16	27.24 Detik
3	Lisa	13	28.18 Detik
4	Tegar	16	22.56 Detik
5	Tiaga	14	23.56 Detik
6	Ratna	16	29.42 Detik
7	Cia	12	35.15 Detik
8	Angel	16	25.27 Detik
9	Reyna	13	25.24 Detik
10	Jiyesta	17	21.34 Detik
11	Reyxza	17	21.36 Detik
12	Rama	16	23.03 Detik
13	Rey	14	25.45 Detik
14	Adi	17	23.54 Detik
15	Astuti	17	26.34 Detik
16	Emmelyn	14	28.00 Detik
17	Antari	16	41.32 Detik
18	Omang	12	29.18 Detik
19	Verdi	17	24.45 Detik
20	Wahyu	12	28.53 Detik

Lampiran 4. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 50 meter *Bifins*

No	Nama	Hasil Pretest Sprint 50 Meter	Hasil Posttest Sprint 50 Meter
1	Devam	23.10 detik	23.00 detik
2	Amel	27.24 Detik	26.78 detik
3	Lisa	28.18 Detik	27.87 detik
4	Tegar	22.56 Detik	22.34 detik
5	Tiaga	23.56 Detik	23.24 detik
6	Ratna	29.42 Detik	28.58 detik
7	Cia	35.15 Detik	33.24 detik
8	Angel	25.27 Detik	24.54 detik
9	Reyna	25.24 Detik	25.08 detik
10	Jiyesta	21.34 Detik	21.25 detik
11	Reyxza	21.36 Detik	21.03 detik
12	Rama	23.03 Detik	23.00 detik
13	Rey	25.45 Detik	25.34 detik
14	Adi	23.54 Detik	23.29 detik
15	Astuti	26.34 Detik	26.00 detik
16	Emmelyn	28.00 Detik	27.58 detik
17	Antari	41.32 Detik	40.34 detik
18	Omang	29.18 Detik	27.56 detik
19	Verdi	24.45 Detik	24.27 detik
20	Wahyu	28.53 Detik	27.73 detik



Lampiran 5. Hasil Pretest dan Posttest Sprint 50 meter *Bifins*

No	Nama	Hasil Pretest Sprint 50 meter <i>Bifins</i>	Hasil Posttest Sprint 50 meter <i>Bifins</i>	Gain Score	Presentase Perubahan
1	Devam	23.10 Detik	23.00 Detik	0.10 Detik	0.43%
2	Amel	27.24 Detik	26.78 Detik	0.46 Detik	1.69%
3	Lisa	28.18 Detik	27.87 Detik	0.31 Detik	1.10%
4	Tegar	22.56 Detik	22.34 Detik	0.22 Detik	0.98%
5	Tiaga	23.56 Detik	23.24 Detik	0.32 Detik	1.36%
6	Ratna	29.42 Detik	28.58 Detik	0.84 Detik	2.86%
7	Cia	35.15 Detik	33.24 Detik	1.91 Detik	5.43%
8	Angel	25.27 Detik	24.54 Detik	0.73 Detik	2.89%
9	Reyna	25.24 Detik	25.08 Detik	0.16 Detik	0.63%
10	Jiyesta	21.34 Detik	21.25 Detik	0.09 Detik	0.42%
11	Reyxza	21.36 Detik	21.03 Detik	0.33 Detik	1.54%
12	Rama	23.03 Detik	23.00 Detik	0.03 Detik	0.13%
13	Rey	25.45 Detik	25.34 Detik	0.11 Detik	0.43%
14	Adi	23.54 Detik	23.29 Detik	0.25 Detik	1.06%
15	Astuti	26.34 Detik	26.00 Detik	0.34 Detik	1.29%
16	Emmelyn	28.00 Detik	27.58 Detik	0.42 Detik	1.50%
17	Antari	41.32 Detik	40.34 Detik	0.98 Detik	2.37%
18	Omang	29.18 Detik	27.56 Detik	1.62 Detik	5.55%
19	Verdi	24.45 Detik	24.27 Detik	0.18 Detik	0.74%
20	Wahyu	28.53 Detik	27.73 Detik	0.80 Detik	2.80%



RIWAYAT HIDUP



Luh Kade Dewi Rahayu, lahir di Singaraja pada tanggal 13 Februari 2003. Penulis merupakan anak terakhir dari pasangan suami istri, Bapak I Nyoman Sujendra, S.H. dan Ibu Ni Made Ayu Riyantini, S.Pd. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis beralamat di Dauh Pura Panji Bhuana Kerta Jl. Bima, Gg. Santih No. 2. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Mutiara Singaraja dan lulus pada tahun 2015. Kemudian Penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 2 Singaraja dan lulus pada tahun 2018. Selanjutnya, penulis melanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 4 Singaraja dan lulus pada tahun 2021 dan melanjutkan Pendidikan Sarjana di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2025 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Strechcordz Longbelt Slider* Terhadap Peningkatan Kecepatan 50m *Bifins* Kelompok Umur Junior Klub Dolphin Buleleng (Penelitian Eksperimen Pada Kelas Junior Klub Dolphin Buleleng)”.