

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Tugas



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

Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 118.05/UN48.12.5/PP/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

1. Nama : Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, S.Pd., M.Pd., AIFO-P
NIP : 198410252008121002
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Peby Gunarto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 199202022019031025
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

- Nama : I Putu Sackli Eka Nata
NIM : 2216011076
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Judul : Pengaruh Pelatihan *Resistance Band* Terhadap Kecepatan Pukulan Dalam Cabang Olahraga Karate Pada Atlet Dojo Lemkari Batur

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dekan,



Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Singaraja, 15 Mei 2025

Ketua Jurusan,



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 BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 2. Pelaksanaan *Pretest*



Lampiran 3. Pelaksanaan Latihan







Lampiran 4. Pelaksanaan *Posttest*



Lampiran 5. Hasil Tes Kecepatan Pukulan

No	Nama	Pretest (01)	Posttest (02)	Selisih (Δ)
1	I Gede Prasida Racik Wicaksana	71	76	5
2	Sang Ayu Ketut Widiaasih	58	66	8
3	Ni Made Ari Pradnyani	67	72	5
4	I Komang Bima Pangestu	68	75	7
5	I Gede Aprilino Arienza	62	69	7
6	I Kadek Agus Ari Setyawan	69	74	5
7	Ni Kadek Gresya Dwi Engelika	69	74	5
8	I Gede Yuda Krisnanda Putra	70	74	4
9	I Made Sukma Yogi Ananta	69	74	5

10	Made Jimbar Adnyana	66	73	7
11	I Ketut Alan Putra Nadi	63	70	7
12	I Kadek Bayu Mahawirya	69	74	5
13	Ni Kadek Anggita Juniastuti	61	65	4
14	Tutna	53	60	7
15	Koming Ayu Yulianti	60	64	4
16	I Komang Arisuda	65	70	5
17	Ni Made Rihana Maha Widyantari	64	69	5
18	Kadek Ari Prayoga	66	72	6
19	Ni Kadek Indira Dwi Mahayani	58	64	6
20	I Putu Widya Nata	67	72	5

Lampiran 6. SPSS Uji Normalitas

Case Processing Summary						
	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pretest-Posttest Kecepatan Pukulan Gyakutsuki	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives				
			Statistic	Std. Error
Pretest-Posttest Kecepatan Pukulan Gyakutsuki	Mean		5.600	.2656
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	5.044	
		Upper Bound	6.156	
	5% Trimmed Mean		5.556	
	Median		5.000	
	Variance		1.411	
	Std. Deviation		1.1877	

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
	Minimum	4.0	
	Maximum	8.0	
	Range	4.0	
	Interquartile Range	2.0	
	Skewness	.469	.512
	Kurtosis	-.879	.992

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest-Posttest Kecepatan Pukulan Gyakutsuki	.293	20	.000	.867	20	.010

Lampiran 7. SPSS Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
posttest pretest	- Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
	Positive Ranks	20 ^b	10.50	210.00
	Ties	0 ^c		
	Total	20		

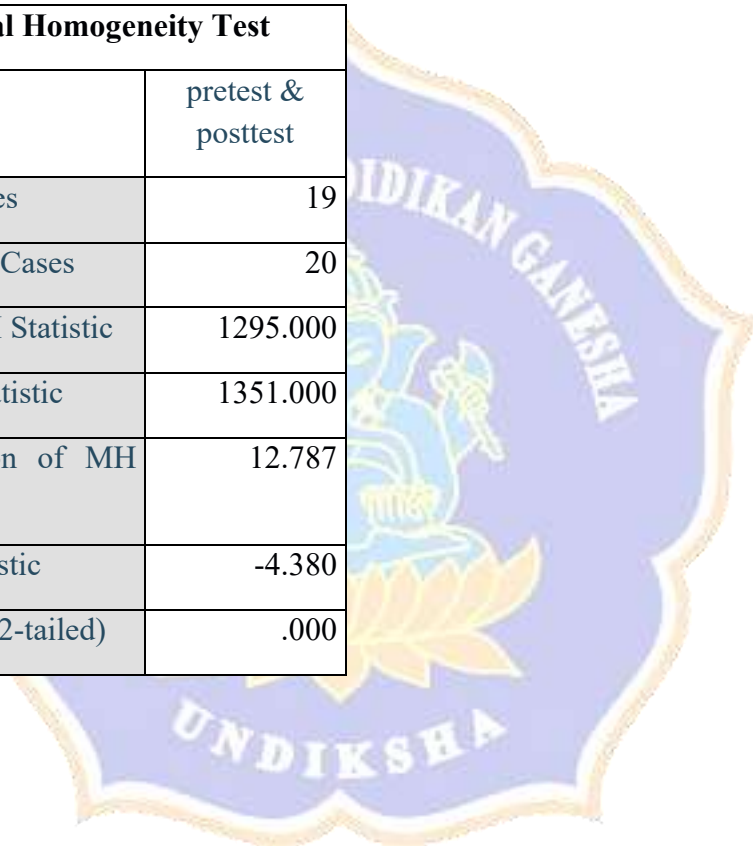
Test Statistics ^a	
	posttest - pretest
Z	-3.970 ^b
Asymp. Sig. (2- tailed)	.000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

Sign Test

Frequencies		
		N
posttest - pretest	Negative Differences ^a	0
	Positive Differences ^b	20
	Ties ^c	0
	Total	20
a. posttest < pretest		
b. posttest > pretest		
c. posttest = pretest		

Test Statistics^a	
	posttest - pretest
Exact Sig. (2- tailed)	.000 ^b
a. Sign Test	
b. Binomial distribution used.	

Marginal Homogeneity Test	
	pretest & posttest
Distinct Values	19
Off-Diagonal Cases	20
Observed MH Statistic	1295.000
Mean MH Statistic	1351.000
Std. Deviation of MH Statistic	12.787
Std. MH Statistic	-4.380
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000



RIWAYAT HIDUP



I Putu Sackli Eka Nata, terlahir telanjang tanpa senjata dan harus meneruskan peradaban yang sudah ada sejak dahulu kala, tepatnya pada tanggal 6 September 2003 di sebuah desa dengan memiliki keberagaman budaya yang sangat menarik dan sampai saat ini masih menjadi destinasi bagi seluruh umat manusia yang ada di alam semesta ini, desa tersebut dikenal sebagai desa Batur. Lahir anak pertama dari perkawian pasangan suami istri, Bapak I Ketut Suliawan dan Ibu Ni Ketut Asri. Memiliki adik perempuan Ni Kadek Ayu Dwi Wayuni. Saya memulai jenjang pendidikan sekolah dasar di SD Negeri 3 Batur, akan tetapi saat beranjak ke kelas 4 SD pindah ke sekolah SD Negeri 1 Batur dan menyelesaikan sekolah dasar disana pada tahun 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Kintamani dan kemudian tamat pada tahun 2019. Setelah itu melanjutkan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Kintamani sampai akhirnya tamat pada tahun 2022 yang dimana pada saat itu sedang marak-maraknya covid-19. Kemudian pada tahun 2022 melanjutkan kuliah S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan di Universitas Pendidikan Ganesha. Menekuni bidang olahraga Karate sejak beranjak ke kelas 2 sd disalah satu dojo yang berada di batur yang dikenal dengan Dojo Lemkari Batur dan sampai sekarang masih aktif di olahraga Karate dengan berbagai raihan prestasi yang sudah sempat dicapai dan bisa mengharumkan nama Dojo, Daerah dan Provinsi, selain itu juga pasti menjadi sebuah kebanggan bagi orang tua dan keluarga besar.