

LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan

Tujuan : Untuk meningkatkan kelincahan Atlet PB. MKS SINGARAJA
 Repetisi : Jumlah pengulangan saat melakukan latihan
 Set : Tahapan pengulangan antara tahap pertama dengan berikutnya
 Interval : Waktu istirahat antar set dengan set berikutnya
 Recovery : Waktu istirahat keseluruhan setelah melakukan latihan

Pertemuan Ke 1

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan	10 menit 70 menit				
Pemanasan:					
Berlari mengelilingi lapangan 5 kali					
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan Inti:					
Tesawal (pre tes)					
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Evaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 2

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 3

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 4

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 5

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 6

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 7

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 8

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 9

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 10

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 11

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Pertemuan Ke 12

Kegiatan	Waktu	Rep	Set	Inv	Rec
Do,a Pengarahan					
Pemanasan:	10 menit				
Berlari mengelilingi lapangan					
5 kali		5 x			
Melakukan gerakan statis					
Melakukan gerakan dinamis					
Latihan inti :	70 menit				
Out in	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyamping	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Menyilang	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Dauble and single	12 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Lari 30 meter	10 menit	5 x	4x	1 menit	2 menit
Penutup	10 menit				
Pendinginan					
Eavaluasi					
Do,a					

Penelitian Test Kelincahan Atlet PB.Menang kalah Sehat Singaraja 2024/2025

No	Nama	Pree test	Post test	Peningkatan
1.	Giovani	13	15	2
2.	Nando	10	12	2
3.	Agus	11	16	5
4.	Kelvin	12	15	3
5.	Gus mang	13	15	2
6.	Alvin	11	14	3
7.	Adit	11	15	4
8.	Sena	10	14	4
9.	Puja	12	13	1
10.	Manda	12	13	1
11.	Yoni	11	14	3
12.	Denta	12	14	2
13.	Oka	11	16	5
14.	Dendi	11	16	5
15.	Ricky	11	16	5



Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Observasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLARAHAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 10 Juli 2024

Nomor : 735/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Ijin melakukan observasi

Yth. Ketua PB. Menang Kalah Sehat Singaraja
 di

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pembelajaran di klub sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi). Kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa di bawah ini untuk melakukan observasi di klub yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Ahmad Ainun Najib
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016041003
 Tahun Akademik : 2023/2024
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
 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 tertanda dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 3. Surat Balasan Observasi

	PERSATUAN BULUTANGKIS MENANG KALAH SEHAT(MKS) SINGARAJA- BALI Sekretariat : Jl. Dewi Sartika Utara No. 56 A Singaraja. Bali – Indonesia. Telp.0818350080, 08123619185.											
Singaraja, 11 Juli 2024												
Nomor : 01/PB.MKS-SGR/VII/2024 Lampiran : - Perihal : <u>Balasan Permohonan Observasi</u>												
Kepada Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha di – Singaraja.												
Dengan hormat, Menindaklanjuti Surat Saudara Nomor : 735/UN48.12.1/PP/2024, Tanggal 10 Juli 2024 Perihal : Permohonan Observasi, sehubungan dengan hal tersebut kami Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat (PB. MKS) Singaraja pada prinsipnya dapat menerima dan memberikan Ijin kepada Mahasiswa Bapak atas nama : <table border="0" style="width: 100%; margin-top: 10px;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: Ahmad Ainun Najib</td> </tr> <tr> <td>Nomor Induk Mahasiswa</td> <td>: 2016041003</td> </tr> <tr> <td>Tahun Akademik</td> <td>: 2023/2024</td> </tr> <tr> <td>Jurusan</td> <td>: Ilmu Olahraga dan Kesehatan</td> </tr> <tr> <td>Fakultas</td> <td>: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA</td> </tr> </table> Untuk melakukan Observasi di Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja dengan mengikuti syarat dan ketentuan yang ada pada kami. Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan suatu kehormatan bagi kami bahwa PB. Menang Kalah Sehat Singaraja dijadikan tempat Observasi, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.			Nama	: Ahmad Ainun Najib	Nomor Induk Mahasiswa	: 2016041003	Tahun Akademik	: 2023/2024	Jurusan	: Ilmu Olahraga dan Kesehatan	Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA
Nama	: Ahmad Ainun Najib											
Nomor Induk Mahasiswa	: 2016041003											
Tahun Akademik	: 2023/2024											
Jurusan	: Ilmu Olahraga dan Kesehatan											
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan UNDIKSHA											
PB. Menang Kalah Sehat Singaraja  I Gusti Nyoman Astawa, S.Pd												

Lampiran 4. Surat Izin Melakukan Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jimengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 22 Nopember 2024

Nomor : 1501/UN48.12.1/PP/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja
 di

Tempat

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

Nama : Ahmad Ainun Najib
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016041003
 Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet PB. Menang Kalah Sehat Singaraja

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

I Gede Suwiwa
 NIP.198501172008121001



- 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 terdapat tanda tangannya secara elektronik menggunakan sertifikasi elektronik yang diterbitkan BsrE
 - Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan q code yang telah tersedia

Lampiran 5. Surat Balasan Melakukan Penelitian



**PERSATUAN BULUTANGKIS
MENANG KALAH SEHAT(MKS)
SINGARAJA- BALI**

Sekretariat : Jl. Dewi Sartika Utara No. 56 A Singaraja.
Bali – Indonesia. Telp.0818350080, 08123619185.



Singaraja, 23 Nopember 2024

Nomor : 01/PB.MKS-SGR/XI/2024
 Lampiran : -
 Perihal : Balasan Permohonan Penelitian

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

Dengan hormat,

Menindaklanjuti Surat Saudara Nomor : 1501/UN48.12.1/PP/2024, Tanggal 22 Nopember 2024 Perihal : Permohonan Penelitian, sehubungan dengan hal tersebut kami Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat (PB. MKS) Singaraja pada prinsipnya dapat menerima dan memberikan Ijin kepada Mahasiswa Bapak atas nama :

Nama	: Ahmad Ainun Najib
Nomor Induk Mahasiswa	: 2016041003
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet PB, Menang Kalah Sehat Singaraja.

Untuk melakukan Penelitian di Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja dengan mengikuti syarat dan ketentuan yang ada pada kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan suatu kehormatan bagi kami bahwa PB. Menang Kalah Sehat Singaraja dijadikan tempat Penelitian, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

PB. Menang Kalah Sehat Singaraja

Koordinator



I Gusti Ngurah Astawa, S.Pd

Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian



RIWAYAT HIDUP



Ahmad Ainun Najib lahir di Penyabangan, 08 Januari 2002 Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak, Filhan (Alm) dan Ibu Rosyidah. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Kini penulis beralamat di Desa Celukan Bawang, Kecamatan Gerokgak Kabupaten Buleleng, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan Pendidikan dasar di Mi Nurul wathan dan lulus pada tahun 2014. Kemudian penulis melanjutkan di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Buleleng dan lulus pada tahun 2017. Pada tahun 2020, penulis lulus dari Madrasah Aliyah Negeri 1 Buleleng dan melanjutkan ke S1 Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada akhir semester genap tahun 2024 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “**Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Pb.Mks Singaraja**”. Selanjutnya, mulai awal semester ganjil tahun 2025 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

