

Lampiran 1

Data Mentah Hasil *Pre- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Latihan Interval Dengan Terus Menerus

No	Nama	Tendangan Sabit			Terbaik
		I	II	III	
1	Ahmad	0.42	0.75	0.4	0.4
2	Chairil	0.35	0.55	0.57	0.35
3	Irham	0.56	0.58	0.49	0.49
4	M. Andika	0.53	0.5	0.61	0.5
5	M. Fachri	0.62	0.48	0.56	0.48
6	M. Fadil	0.54	0.56	0.51	0.51
7	M. Fadlan	0.49	0.47	0.46	0.46
8	M. Fajar	0.39	0.4	0.41	0.39
9	Ridho	0.37	0.38	0.39	0.37
10	SatriaLutfi	0.57	0.6	0.62	0.57
11	Sep Fani	0.7	0.68	0.69	0.68
12	Wahyu	0.64	0.64	0.63	0.63
13	Mukhlis	0.76	0.75	0.79	0.75
14	Anugrah Hsb	0.79	0.78	0.79	0.78
15	Ckairun Putra	0.79	0.79	0.86	0.79
16	Aidillah Srg	0.74	0.84	0.82	0.74
17	Amrul Habibi	0.76	0.76	0.78	0.76
18	Sahroni Hrp	0.84	0.79	0.81	0.79
19	Makmur Wijaya	0.85	0.8	0.83	0.8
20	Rahmad Lbs	0.88	0.81	0.89	0.81

**Data Mentah Hasil *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok
Latihan *Interval* Dengan Terus Menerus**

No	Nama	Tendangan sabit			Terbaik
		I	II	III	
1	Ahmad	0.32	0.45	0.4	0.32
2	Chairil	0.31	0.33	0.33	0.31
3	Irham	0.46	0.47	0.45	0.45
4	M. Andika	0.43	0.4	0.41	0.4
5	M. Fachri	0.41	0.42	0.45	0.41
6	M. Fadil	0.47	0.48	0.47	0.47
7	M. Fadlan	0.44	0.43	0.42	0.42
8	M. Fajar	0.35	0.33	0.31	0.31
9	Ridho	0.3	0.32	0.31	0.3
10	SatriaLutfi	0.5	0.51	0.5	0.5
11	Sep Fani	0.62	0.61	0.6	0.6
12	Wahyu	0.49	0.47	0.46	0.46
13	Mukhlis	0.69	0.70	0.69	0.69
14	Anugrah Hsb	0.7	0.71	0.71	0.7
15	Ckairun Putra	0.75	0.71	0.76	0.71
16	Aidillah Srg	0.73	0.72	0.72	0.72
17	Amrul Habibi	0.76	0.75	0.73	0.73
18	Sahroni Hrp	0.74	0.75	0.76	0.74
19	Makmur Wijaya	0.75	0.76	0.75	0.75
20	Rahmad Lbs	0.78	0.76	0.77	0.76

Rangking dan Pembagian Kelompok Latihan Kelompok Latihan *Interval* dan Terus Menerus Dengan *Matching Pairing*

No	Nama	Rangking	<i>Matching Pairing</i>	
			Kelompok <i>Interval</i>	Kelompok Terus Menerus
1	Chairil	0.35	Chairil	----
2	Ridho	0.37	----	Ridho
3	M. Fajar	0.39	----	M. Fajar
4	Ahmad	0.40	Ahmad	----
5	M. Fadlan	0.46	M. Fadlan	----
6	M. Fachri	0.48	----	M. Fachri
7	Irham	0.49	----	Irham
8	M. Andika	0.50	M. Andika	----
9	M. Fadil	0.51	M. Fadil	----
10	SatriaLutfi	0.57	----	SatriaLutfi
11	Wahyu	0.63	----	Wahyu
12	Sep Fani	0.68	Sep Fani	----
13	Mukhlis	0.69	Mukhlis	----
14	Anugrah Hsb	0.70	----	Anugrah Hsb
15	Ckairun Putra	0.71	----	Ckairun Putra
16	Aidillah Srg	0.72	Aidillah Srg	----
17	Amrul Habibi	0.73	Amrul Habibi	----
18	Sahroni Hrp	0.74	----	Sahroni Hrp
19	Makmur Wijaya	0.75	----	Makmur Wijaya
20	Rahmad Lbs	0.76	Rahmad Lbs	----

Lampiran 2

MENCARI RATA-RATA DAN SIMPANGAN BAKU

Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Latihan *Interval*

No	Nama	Kecepatan Tendangan Sabit	
		X_i	X_i^2
1	Chairil	0.35	0.123
2	Ahmad	0.40	0.160
3	M. Fadlan	0.46	0.212
4	M. Andika	0.50	0.250
5	M. Fadil	0.51	0.260
6	Sep Fani	0.68	0.462
7	Mukhlis	0.75	0.562
8	Aidillah Srg	0.74	0.547
9	Amrul Habibi	0.76	0.577
10	Rahmad Lbs	0.81	0.656
	Σ	5.96	3.809

Mencari rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ $\bar{X} = \frac{5,96}{10}$ $\bar{X} = 0,59$

Mencari simpangan baku : $S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}$ $S^2 = \frac{10 \times 3,809 - (5,96)^2}{10 \times (10-1)}$

$$S = \sqrt{0,028} \quad S = 0,16$$

**Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test* Kecepatan Tendangan Sabit
Kelompok Latihan *Interval***

No	Nama	Kecepatan Tendangan Sabit	
		X_i	X_i^2
1	Chairil	0.31	0.096
2	Ahmad	0.32	0.102
3	M. Fadlan	0.42	0.176
4	M. Andika	0.40	0.160
5	M. Fadil	0.47	0.221
6	Sep Fani	0.60	0.360
7	Mukhlis	0.69	0.476
8	Aidillah Srg	0.72	0.518
9	Amrul Habibi	0.73	0.532
10	Rahmad Lbs	0.76	0.577
Σ		5.22	3,219

Mencari rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ $\bar{X} = \frac{5.22}{10}$ $\bar{X} = 0,52$

Mencari simpangan baku

$$: S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad S^2 = \frac{10 \times 3,219 - (5,22)^2}{10 \times (10-1)} \quad S = \sqrt{0,031} \quad S = 0,17$$

**Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Pre-Test* Kecepatan Tendangan Sabit
Kelompok Latihan Terus Menerus**

No	Nama	Kecepatan Tendangan Sabit	
		X_i	X_i^2
1	Ridho	0.37	0.137
2	M. Fajar	0.39	0.152
3	M. Fachri	0.48	0.23
4	Irham	0.49	0.24
5	SatriaLutfi	0.57	0.325
6	Wahyu	0.63	0.397
7	Anugrah Hsb	0.78	0.608
8	Ckairun Putra	0.79	0.624
9	Sahroni Hrp	0.80	0.624
10	Makmur Wijaya	0.81	0.64
Σ		6,11	3.353

Mencari rata- rata : $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ $\bar{X} = \frac{6,11}{10}$ $\bar{X} = 0,61$

Mencari simpangan baku :

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad S^2 = \frac{10 \times 3,353 - (6,11)^2}{10 \times (10-1)} \quad S = \sqrt{0,03} \quad S = 0,17$$

**Rata-rata dan Simpangan Baku Data *Post-Test* Kecepatan Tendangan Sabit
Kelompok Latihan Terus Menerus**

No	Nama	Kecepatan Tendangan Sabit	
		X_i	X_i^2
1	Ridho	0.3	0.09
2	M. Fajar	0.31	0.096
3	M. Fachri	0.41	0.168
4	Irham	0.45	0.203
5	SatriaLutfi	0.5	0.25
6	Wahyu	0.46	0.212
7	Anugrah Hsb	0.7	0.49
8	Ckairun Putra	0.71	0.504
9	Sahroni Hrp	0.74	0.547
10	Makmur Wijaya	0.75	0.562
	Σ	5,33	3,121

Mencari rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ $\bar{X} = \frac{5,33}{10}$ $\bar{X} = 0,53$

Mencari simpangan baku :

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad S^2 = \frac{10 \times 3,121 - (5,33)^2}{10 \times (10-1)} \quad S = \sqrt{0,024} \quad S = 0,15$$

Lampiran 3

UJI NORMALITAS

Uji Normalitas Data *Pre- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok

Latihan *Interval*

No	Nama	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	Chairil	0.35	-1.17	0.121	0.17	0.0490
2	Ahmad	0.4	-0.73	0.2327	0.33	0.0973
3	M. Fadlan	0.46	-0.20	0.4207	0.5	0.0793
4	M. Andika	0.5	0.15	0.5596	0.67	0.1104
5	M. Fadil	0.51	0.23	0.591	0.83	0.2390
6	Sep Fani	0.68	1.73	0.9582	0.6	0.0418
7	Mukhlis	0.75	0.96	0.8315	0.7	0.1315
8	Aidillah Srg	0.74	0.93	0.8238	0.8	0.0238
9	Amrul Habibi	0.76	1.06	0.8554	0.9	0.0446
10	Rahmad Lbs	0.81	1,37	0.9147	1	0.0853
n = 10		$\bar{X}_i = 0,59$	$L_o = 0,2390 L_t(0,05) = 0,258$			
$\sum X_i = 5,96$		S = 0,17	$L_o < L_t(0,05)$, Maka data berdistribusi Normal			

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa $L_o = 0.2390 < L_t = 0.258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok

Latihan Interval

No	Nama	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	Chairil	0.31	-1.03	0.1515	0.1	0.0185
2	Ahmad	0.32	-0.93	0.1762	0.2	0.1538
3	M. Andika	0.4	-0.19	0.4246	0.3	0.0754
4	M. Fadlan	0.42	0.00	0.5	0.4	0.1700
5	M. Fadil	0.47	0.47	0.6808	0.5	0.1492
6	Sep Fani	0.6	1.68	0.9535	0.6	0.0465
7	Mukhlis	0.63	0.87	0.8078	0.7	0.1078
8	Aidillah Srg	0.68	1.04	0.8508	0.8	0.0508
9	Amrul Habibi	0.69	1.10	0.8642	0.9	0.0358
10	Rahmad Lbs	0.7	0.75	0.7734	1	0.1641
n = 10		$\bar{X}_i = 0,52$	$L_0 = 0,1700$ $L_{t(0,05)} = 0,258$			
$\sum X_i = 5,22$		S = 0,16	$L_0 < L_{t(0,05)}$, Maka data berdistribusi Normal			

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa $L_0 = 0,1700 < L_t = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data *Pre- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok

Latihan Terus Menerus

No	Nama	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	Ridho	0.37	-1.18	0.119	0.1	0.0510
2	M. Fajar	0.39	-0.98	0.1635	0.2	0.1665
3	M. Fachri	0.48	-0.08	0.4681	0.3	0.0319
4	Irham	0.49	0.02	0.508	0.4	0.1620
5	SatriaLutfi	0.57	0.81	0.791	0.5	0.0390
6	Wahyu	0.63	1.41	0.9207	0.6	0.0793
7	Anugrah Hsb	0.78	0.95	0.8289	0.7	0.1289
8	Ckairun Putra	0.79	1.05	0.8531	0.8	0.0531
9	Sahroni Hrp	0.80	1.06	0.8554	0.9	0.0446
10	Makmur Wijaya	0.81	1.11	0.8665	1	0.1335
n = 10		$\bar{X}_i = 0,61$	$L_0 = 0,1665 L_{t(0,05)} = 0,258$			
$\sum X_i = 6,11$		S = 0,17	$L_0 < L_{t(0,05)}$, Maka data berdistribusi Normal			

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa $L_0 = 0,1665 < L_t = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok

Latihan Terus Menerus

No	Nama	X_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1	Ridho	0.30	-1.27	0.102	0.1	0.0680
2	M. Fajar	0.31	-1.15	0.1251	0.2	0.2049
3	M. Fachri	0.41	0.06	0.5239	0.3	0.0239
4	Irham	0.45	0.54	0.7054	0.4	0.0354
5	Wahyu	0.46	0.67	0.7486	0.5	0.0814
6	SatriaLutfi	0.5	1.15	0.8749	0.6	0.1251
7	Anugrah Hsb	0.7	1.04	0.8508	0.7	0.1508
8	Ckairun Putra	0.71	1.10	0.8642	0.8	0.0642
9	Sahroni Hrp	0.74	0.34	0.6331	0.9	0.0669
10	Makmur Wijaya	0.75	1.35	0.9115	1	0.0885
n = 10		$\bar{X}_i = 0.53$	$L_o = 0,2049 L_t(0,05) = 0,258$			
$\sum X_i = 5,33$		S = 0,16	$L_o < L_t(0,05)$, Maka data berdistribusi Normal			

Dari hasil perhitungan diketahui bahwa $L_o = 0,2049 < L_t = 0,258$ ($\alpha = 0,05$ dan $n = 10$), maka dapat disimpulkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Lampiran 4

UJI HOMOGENITAS

1. Uji homogenitas data *Pre-Tes* Kecepatan Tendangan Sabit antara kelompok latihan *Interval* dan Terus Menerus.

Dari perhitungan varians kedua kelompok sampel diperoleh data sebagai

$$\text{berikut: } S_1^2 = 0,17 \quad n_1 = 10$$

$$S_2^2 = 0,16 \quad n_2 = 10$$

$$\text{Dengan demikian: } F_{hitung} = \frac{0,17}{0,16} \quad F_{hitung} = 1,06$$

Kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (5,5)} = 5,05$. Ini berarti bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($0,94 < 4,10$). Jadi dapat disimpulkan data *pre-test* tendangan sabit antara kelompok latihan *interval* dan terus menerus adalah homogen.

2. Uji homogenitas data *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit antara kelompok latihan *Interval* dan Terus Menerus.

Dari perhitungan varians kedua kelompok sampel diperoleh data sebagai

$$\text{berikut: } S_1^2 = 0,17 \quad n_1 = 10$$

$$S_2^2 = 0,16 \quad n_2 = 10$$

$$\text{Dengan demikian: } F_{hitung} = \frac{0,175}{0,16} \quad F_{hitung} = 1,09$$

Kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (5,5)} = 4,10$. Ini berarti bahwa $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ ($1,64 < 4,10$). Jadi dapat disimpulkan data *post-test* tendangan sabit antara kelompok latihan *interval* dan terus menerus adalah homogen.

3. Uji homogenitas data *Pre-Test* Kecepatan Tendangan Sabit kelompok latihan *Interval* dan Data *Post-test* Tendangan Sabit kelompok latihan Terus Menerus.

Dari perhitungan varians kedua kelompok sampel diperoleh data sebagai

berikut: $S_1^2 = 0,17$ $n_1 = 10$

$$S_2^2 = 0,16 \quad n_2 = 10$$

Dengan demikian: $F_{\text{hitung}} = \frac{0,17}{0,15}$ $F_{\text{hitung}} = 1,13$

Kemudian dibandingkan dengan nilai F_{tabel} untuk $\alpha = 0,05$ dan $V_1 = n - 1$ dan $V_2 = n - 1$ diperoleh $F_{0,05 (5,5)} = 4,10$. Ini berarti bahwa $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ ($1,06 < 4,10$). Jadi dapat disimpulkan antara data *pre-test* tendangan sabit kelompok latihan *interval* dan data *post-test* tendangan sabit kelompok latihan terus menerus adalah homogen.

Lampiran 5

PENGUJIAN HIPOTESIS PERTAMA

Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitung dari Data Hasil *Pre- Test* Dan *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit

Kelompok Latihan *Interval*

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Beda	
		X ₁	X ₂	B	B ²
1	Chairil	0.35	0.31	0.04	0.002
2	Ahmad	0.4	0.32	0.08	0.006
3	M. Fadlan	0.46	0.42	0.04	0.002
4	M. Andika	0.5	0.40	0.10	0.01
5	M. Fadil	0.51	0.47	0.04	0.002
6	Sep Fani	0.68	0.60	0.08	0.006
7	Mukhlis	0.69	0.63	0.05	0.002
8	Aidillah Srg	0.72	0.68	0.04	0.001
9	Amrul Habibi	0.76	0.69	0.07	0.004
10	Rahmad Lbs	0.81	0.7	0.11	0.012
	∑	5,96	5.22	0,65	0,047

A. Rata- rata Beda

$$\bar{B} = \frac{\sum B}{n}$$

$$\bar{B} = \frac{0,65}{10}$$

$$\bar{B} = 0,06$$

B. Simpangan baku Beda

$$S_B^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)} \quad S_B^2 = \frac{10 \times 0,047 - (0,65)^2}{10(10-1)} \quad S_B = \sqrt{0,00007} \quad S_B = 0,047$$

Uji- t :

$$t = \frac{\bar{B}}{S_B / \sqrt{n}} \quad t = \frac{0,06}{0,047 / \sqrt{10}} \quad t = \frac{0,06}{0,014} \quad t = 4,28$$

Dari hasil perhitungan data kecepatan tendangan sabit kelompok latihan *interval* diperoleh $t_{Hitung} = 4,28$. Dari daftar distribusit dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2}\alpha = 0,975$ dengan dk $n-1 = 9$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,26$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dimana $4,28 > 2,26$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval* terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah TsanawiyahNegeri 1 Model Medan Tahun2012.

PENGUJIAN HIPOTESIS KEDUA

Perhitungan Rata- Rata Beda, Simpangan Baku Beda dan t- hitungdari Data Hasil *Pre- Test* Dan *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Kelompok Latihan Terus Menerus

No	Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>	Beda	
		X ₁	X ₂	B	B ²
1	Ridho	0.37	0.3	0.07	0.005
2	M. Fajar	0.39	0.31	0.08	0.006
3	M. Fachri	0.48	0.41	0.07	0.005
4	Irham	0.49	0.45	0.04	0.002
5	SatriaLutfi	0.57	0.5	0.07	0.005
6	Wahyu	0.63	0.46	0.17	0.029
7	Anugrah Hsb	0.78	0.7	0.08	0.006
8	Ckairun Putra	0.79	0.71	0.08	0.006
9	Sahroni Hrp	0.80	0.74	0.06	0.003
10	Makmur Wijaya	0.81	0.75	0.06	0.003
Σ		6,11	5,33	0,78	0,070

C. Rata- rata Beda

$$\bar{B} = \frac{\sum B}{n} \quad \bar{B} = \frac{0,78}{10} \quad \bar{B} = 0,07$$

D. Simpangan baku Beda

$$S_B^2 = \frac{n \sum B^2 - (\sum B)^2}{n(n-1)} \quad S_B^2 = \frac{10 \times 0,070 - (0,78)^2}{10(10-1)} \quad S_B = \sqrt{0,002} \quad S_B = 0,070$$

Uji- t :

$$t = \frac{\bar{B}}{S_B/\sqrt{n}} \quad t = \frac{0,07}{0,70/\sqrt{10}} \quad t = \frac{0,07}{0,010} \quad t = 7,00$$

Dari hasil perhitungan data kecepatan tendangan sabit kelompok latihan terus menerus diperoleh $t_{Hitung} = 7,00$. Dari daftar distribusi dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2}\alpha = 0,975$ dengan $n-1 = 9$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,26$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima dimana $7,00 > 2,26$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.

PENGUJIAN HIPOTESIS KETIGA

Perhitungan Uji – t Data *Post- Test* Kecepatan Tendangan Sabit Antara Kelompok Latihan *Interval* dan Terus Menerus.

No	X ₁	X ₁ ²	X ₂	X ₂ ²
1	0.31	0.0961	0.3	0.0900
2	0.32	0.1024	0.31	0.0961
3	0.42	0.1764	0.41	0.1681
4	0.40	0.1600	0.45	0.2025
5	0.47	0.2209	0.5	0.2500
6	0.60	0.3600	0.46	0.2116
7	0.63	0.3969	0.7	0.4900
8	0.68	0.4624	0.71	0.5041
9	0.69	0.4761	0.74	0.5474
10	0.7	0.4900	0.75	0.5625
Σ	5.22	2,9412	5,33	3,1223

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \bar{X} = \frac{5,22}{10} \quad \bar{X} = 0,52$$

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad S^2 = \frac{10 \times 2,9412 - (5,22)^2}{10 \times (10-1)} \quad S = \sqrt{0,0241} \quad S = 0,015$$

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n} \quad \bar{X} = \frac{5,33}{10} \quad \bar{X} = 0,53$$

$$S^2 = \frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)} \quad S^2 = \frac{10 \times 3,1223 - (5,22)^2}{10 \times (10-1)} \quad S = \sqrt{0,00683} \quad S = 0,082$$

A. Simpangan Baku Gabungan

$$S_G^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$S_G^2 = \frac{(10 - 1)0,01148 + (10 - 1)0,00683}{10 + 10 - 2}$$

$$S_G = \sqrt{0,00915}$$

$$S_g = 0,095$$

B. Mencari t hitung :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{S_G \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad t = \frac{0,53 - 0,52}{0,095 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}} \quad t = \frac{0,01}{0,05} \quad t = 0,20$$

Dari hasil perhitungan uji - t data *post- test* kecepatan tendangan sabit kelompok latihan *interval* dan latihan terus menerus diperoleh $t_{Hitung} = 0,20$. Dari daftar distribusi dengan menggunakan peluang $1 - \frac{1}{2}\alpha = 0,975$ dengan $df_{n_1 + n_2 - 2} = 10 + 10 - 2 = 18$ diperoleh harga $t_{(0,975)} = 2,10$. Dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada $t_{Hitung} < t_{Tabel}$ dimana $0,20 < 2,10$, sehingga H_0 diterimada dan H_a ditolak.

Dapat disimpulkan bahwa latihan *interval* tidak lebih baik dari latihan terus menerus terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet putera sabuk putih pencak silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Model Medan Tahun 2012.

Lampiran 6

PROGRAM LATIHAN TENDANGAN SECARA INTERVAL DAN TENDANGAN SECARA TERUS MENERUS

JenisLatihan : Tendangan Secara Interval

Waktu Pemanasan : 15 menit

Waktu Latihan Inti : 60 menit

Waktu Pendinginana : 10 menit

Arahan/Bimbingan : 5 menit

Istirahat Antar Set : 3 menit

Frekuensi latihan : 3 kali seminggu

Lama Latihan : 6 minggu

Waktu Latihan : Pukul16.30 s/d 18.00

Minggu I

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil	Selasa	15 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval - Pendinginan - Arahan dan bimbingan	10	8	3 menit
2. Ahmad		60 menit				
3. M. Fadlan		10 menit				
4. M. Andika		5 menit				
5. M. Fadil	Kamis	15 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval - Pendinginan - Arahan dan bimbingan	10	8	3 menit
6. Sep Fani		60 menit				
7. Muklis		10 menit 5 menit				
8. Aidillah Srg	Sabtu	15 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval - Pendinginan - Arahan dan bimbingan	10	8	3 menit
9. Amrul Habibi		60 menit				
10. Rahmad Lbs		10 menit 5 menit				

Minggu II

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil 2. Ahmad 3. M. Fadlan 4. M. Andika	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
5. M. Fadil 6. Sep Fani 7. Muklis		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Aidillah Srg 9. Amrul Habibi 10. Rahmad Lbs	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu III

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil 2. Ahmad 3. M. Fadlan 4. M. Andika	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
5. M. Fadil 6. Sep Fani 7. Muklis		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Aidillah Srg 9. Amrul Habibi 10. Rahmad Lbs	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu IV

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil 2. Ahmad 3. M. Fadlan 4. M. Andika	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
5. M. Fadil 6. Sep Fani 7. Muklis	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Aidillah Srg 9. Amrul Habibi 10. Rahmad Lbs	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu V

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil 2. Ahmad 3. M. Fadlan 4. M. Andika	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
5. M. Fadil 6. Sep Fani 7. Muklis	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Aidillah Srg 9. Amrul Habibi 10. Rahmad Lbs	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu VI

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Chairil 2. Ahmad 3. M. Fadlan 4. M. Andika	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	11	3 menit
5. M. Fadil 6. Sep Fani 7. Muklis		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Aidillah Srg 9. Amrul Habibi 10. Rahmad Lbs	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	11	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara interval	10	11	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Intensitas latihan/peningkatan beban (Harsono 1988:64)

1. Ringan : 30-50%
2. Sedang : 50-70%
3. Berat : 70-80%
4. Sub maksimal : 80-90%
5. Maksimal : 90-100%

Jenis Latihan : Tendangan Secara terus menerus

Waktu Pemanasan : 15 menit

Waktu Latihan Inti : 60 menit

Waktu Pendinginan : 10 menit

Arahan /Bimbingan : 5 menit

Istirahat Antar Set : 3 menit

Frekuensi latihan : 3 kali seminggu

Lama Latihan : 6 minggu

Waktu Latihan : Pukul 16.30 s/d 18.00 Wib

Minggu I.

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit	- Pemanasan	10	8	3 menit
		60 menit	- Latihan tendangan secara terus menerus			
		10 menit	- Pendinginan			
		5 menit	- Arahan dan bimbingan			
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb	Kamis	15 menit	- Pemanasan	10	8	3 menit
		60 menit	- Latihan tendangan secara terus menerus			
		10 menit	- Pendinginan			
		5 menit	- Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Sabtu	15 menit	- Pemanasan	10	8	3 menit
		60 menit	- Latihan tendangan secara terus menerus			
		10 menit	- Pendinginan			
		5 menit	- Arahan dan bimbingan			

Minggu II

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu III

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu IV

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	9	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu V

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	10	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Minggu VI

Nama atlet	Hari/tgl	Waktu	Kegiatan	Rep	Set	Istirahat
1. Ridho 2. M. Fajar 3. M. Fachri 4. Irham	Selasa	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	11	3 menit
5. Satrialutfi 6. Wahyu 7. Anugrah Hsb		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
8. Ckairun Putra 9. Sahroni Hsb 10. makmur wijaya	Kamis	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	11	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			
	Sabtu	15 menit 60 menit	- Pemanasan - Latihan tendangan secara terus menerus	10	11	3 menit
		10 menit 5 menit	- Pendinginan - Arahan dan bimbingan			

Intensitas latihan/peningkatan beban (Harsono 1988:64)

1. Ringan : 30-50%
2. Sedang : 50-70%
3. Berat : 70-80%
4. Sub maksimal : 80-90%
5. Maksimal : 90-100%

Lampiran 7

PHOTO PENELITIAN



Gambar. 5

Sumber : Photo Atlet pada saat latihan (25 juni 2012)



Gambar. 6

Peneliti mencontohkan cara memegang peching kepada sampel

Sumber : photo atlet walet putih (28 juni 2012)



Sikap 1



Sikap 2



Sikap 3



sikap 4

Gambar. 7 Sampel sedang melakukan pre test tendangan sabit
Sumber : photo atlet walet putih (28 juni 2012)



Sikap 1



sikap 2



sikap 3



sikap 4

Gambar. 8 Sampel sedang melakukan post test tendangan sabit
Sumber : photo atlet walet putih (04 agustus 2012)



Gambar. 9
Sumber : Photo sebagian sampel sabuk putih (03 juli 2012)



Gambar .10
Sumber : Peneliti bersama pelatih (28 juni 2012)

**Absensi Sampel Atlet Pencak Silat Perguruan Walet Puti di Madrasah Syanawiah Negeri 1 Model Medan Latihan dilakukan mulai tanggal
26 juni sampai dengan 04 agustus 2012**

NO	Nama	Pertemuan																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	12	13	14	15	16	17	18
1	Ahmad Rifai R.	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
2	Chairil	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
3	Irham Khairi Lubis	√	√	√	√	√	-	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√
4	M. Andika	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√
5	M. Fachri	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
6	M. Fadil	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√
7	M. Fadlan	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
8	M. Fajar	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
9	Ridho Prabowo	√	√	√	-	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√
10	Satria Lutfi	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
11	Sep Fani Handika	√	√	√	-	√	√	√	√	-	-	√	√	√	√	√	√	√	√
12	Wahyu Nur R.	√	√	√	√	√	-	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
13	Jeni Eria Sembiring	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
14	Mukhlis	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
15	Anugrah Hsb	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
16	Ckairun Putra	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
17	Aidillah Srg	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
18	Amrul Habibi	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
19	Sahroni Hrp	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√
20	Makmur Wijaya	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√	√

Medan, Agustus 2012
Pelatih/Guru

NAHAR NOVIANDI