

### Lampiran 1

**Table 1. Data test pendahuluan atlet Taekwondo Putra junior Sibayak Club Medan 2012.**

No	Nama	Shuttle Run	Sit Up	Squat Jump	Push Up	Back Up	Sprint 50 meter	Konversi Nilai
1	Snaider	17,1	30	40	19	32	9,1	sedang
2	Serasi ginting	16,8	28	36	22	29	8,7	Sedang
3	Luis imanuel	16,5	32	48	15	33	8,5	Sedang
4	Richi Yanedo	17,4	36	42	18	34	8,9	Sedang
5	Rizki Hambali	15,4	42	45	20	28	8,1	Kurang
6	M.iqbal	17,3	40	48	21	30	9,4	Kurang
7	Wiliam hutabarat	16,6	38	47	19	30	8,5	Kurang
8	Jasman Gergi	16,1	46	40	19	22	8,4	Sedang
9	Josua Warusu	16	41	39	18	30	17,9	Kurang
10	Irfan	17,7	51	41	17	32	8,6	Kurang

## Lampiran 2

### PROGRAM LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* SIKLUS I

Tujuan latihan	: Peningkatan kondisi fisik atlet Taekwondo	
Jumlah pertemuan	: 18 kali pertemuan	
Frekuensi	: 4 kali seminggu	
Waktu latihan	: 16.00 – 18.00 WIB	
Pemanasan	: 15 menit	
Set	: 2 - 4 set	
Durasi latihan	: 90 menit	
Pendinginan	: 10 menit	
Kenaikan beban latihan	1. Ringan	30 % - 50 %
	2. Sedang	50%- 70%
	3. Berat	70% - 80%
	4. Sub maksimal	80%- 90%
	5. Maksimal	90%-100%

Minggu I : 60%

Hari / tanggal	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat
Senin	• Pemanasan	-	15menit	-
rabu	• Latihan circuit training			
jumat	- Shuttle run	2	6x10meter	
sabtu	- Sit up	2	33	4 menit
	- Squat jump	2	32	
	- Push up	2	12	
	- Back up	2	19	
	- sprint 50m	2	50meter	
	• Pendinginan	-	10 menit	

Minggu II : 70%

Hari / tanggal	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat
Senin	• Pemanasan	-	15menit	-
rabu	• Latihan circuit training			
jumat	Shuttle run	3	6x10meter	
sabtu	Sit up,	3	38	
	Squat jump	3	38	4 menit
	Push up	3	14	
	Back up	3	22	
	sprint 50m.	3	50meter	
	• Pendinginan	-	10 menit	

Minggu III : 80%

Hari / tanggal	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat
Senin	• Pemanasan	-	15menit	-
rabu	• Latihan circuit training			
jumat	Shuttle run	4	6x10meter	
sabtu	Sit up,	4	44	
	Squat jump	4	45	
	Push up	4	16	4 menit
	Back up	4	26	
	sprint 50m.	4	50meter	
	• Pendinginan	-	10 menit	

Minggu IV : 70%

Hari / tanggal	Kegiatan	Set	Repetisi	Istirahat
Senin	• Pemanasan	-	15menit	-
rabu	• Latihan circuit training			
jumat	Shuttle run	3	6x10meter	
sabtu	Sit up,	3	38	
	Squat jump	3	38	4 menit
	Push up	3	14	
	Back up	3	22	
	sprint 50m.	3	50meter	
	• Pendinginan	-	10 menit	

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
UNIMED

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

### Lampiran 3

#### Program latihan perorangan

#### Minggu I 60%

No	Nama	Shuttle run		Sit up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50m	
		Set	Durasi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Durasi
1	Snaider	2	30,5	2	25	2	36	2	6	2	16	2	12,8
2	Serasi giting	2	30	2	44	2	40	2	16	2	20	2	12,2
3	Luis immanuel	2	31,4	2	26	2	39	2	15	2	22	2	12
4	Richi Yanedo	2	31,8	2	38	2	33	2	11	2	15	2	12,6
5	Rizki Hambali	2	30,2	2	29	2	14	2	11	2	19	2	10,6
6	M.iqbal	2	30,6	2	36	2	37	2	7	2	13	2	12,8
7	Wiliam hutabarat	2	30	2	39	2	29	2	14	2	24	2	11
8	Jasman Gergi	2	30,4	2	37	2	24	2	12	2	17	2	13,2
9	Josua Warusu	2	30,8	2	28	2	35	2	14	2	21	2	11,8
10	Irfan	2	30,8	2	29	2	34	2	7	2	22	2	13

**Minggu II 70%**

No	Nama	Shuttle run		Sit up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50m	
		Set	Durasi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Durasi
1	Snaider	3	26,8	3	31	3	42	3	8	3	18	3	10,8
2	Serasi ginting	3	26,1	3	52	3	47	3	19	3	24	3	10
3	Luis immanuel	3	27,5	3	31	3	45	3	17	3	26	3	11
4	Richi Yanedo	3	29	3	44	3	38	3	12	3	17	3	11,8
5	Rizki Hambali	3	26,3	3	34	3	16	3	13	3	22	3	9,2
6	M.iqbal	3	26,7	3	42	3	43	3	8	3	15	3	10,8
7	Wiliam hutabarat	3	26	3	45	3	34	3	16	3	28	3	10
8	Jasman Gergi	3	26,5	3	36	3	28	3	14	3	20	3	11,3
9	Josua Warusu	3	26,8	3	33	3	41	3	17	3	25	3	10,8
10	Irfan	3	26,3	3	34	3	40	3	8	3	26	3	11

**Minggu ke III 80%**

No	Nama	Shuttle run		Sit up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50m	
		Set	Durasi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Durasi
1	Snaider	4	21,2	4	35	4	48	4	9	4	20	4	8,6
2	Serasi ginting	4	20,1	4	59	4	54	4	22	4	27	4	8,3
3	Luis immanuel	4	22,4	4	35	4	52	4	20	4	30	4	9
4	Richi Yanedo	4	23	4	50	4	44	4	14	4	20	4	9,6
5	Rizki Hambali	4	20,9	4	39	4	18	4	15	4	25	4	7,8
6	M.iqbal	4	21,1	4	48	4	50	4	9	4	18	4	8,6
7	Wiliam hutabarat	4	20	4	52	4	39	4	18	4	32	4	8
8	Jasman Gergi	4	21	4	41	4	32	4	16	4	22	4	9,4
9	Josua Warusu	4	21,2	4	38	4	47	4	19	4	29	4	8,6
10	Irfan	4	20,9	4	39	4	46	4	9	4	30	4	9



## Minggu ke IV 70%

No	Nama	Shuttle run		Sit up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50m	
		Set	Durasi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Repetisi	Set	Durasi
1	Snaider	3	26,8	3	31	3	42	3	8	3	18	3	10,8
2	Serasi ginting	3	26,1	3	52	3	47	3	19	3	24	3	10
3	Luis imanuel	3	27,5	3	31	3	45	3	17	3	26	3	11
4	Richi Yanedo	3	29	3	44	3	38	3	12	3	17	3	11,8
5	Rizki Hambali	3	26,3	3	34	3	16	3	13	3	22	3	9,2
6	M.iqbal	3	26,7	3	42	3	43	3	8	3	15	3	10,8
7	Wiliam hutabarat	3	26	3	45	3	34	3	16	3	28	3	10
8	Jasman Gergi	3	26,5	3	36	3	28	3	14	3	20	3	11,3
9	Josua Warusu	3	26,8	3	33	3	41	3	17	3	25	3	10,8
10	Irfan	3	26,3	3	34	3	40	3	8	3	26	3	11



#### Lampiran. 4

### Komponen Fisik Dasar Cabang Olahraga dan Teknik Penilaiannya Dalam SMEP KONI PUSAT.

**Tabel 2. Norma penilaian *agilitas* ( *shuttle Run* 6 x 10 meter )**

Kategori	Nilai		Konvensi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	<15,5	>16,7	5
Baik sekali	16 - 15,6	17,4 - 16,8	4
Baik	16,6 - 16,1	18,2 - 17,5	3
Cukup	17,1 - 16,7	18,9 - 18,3	2
Kurang	17,7 - 17,2	19,6 - 19,0	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Tabel 3. Norma Penilaian daya tahan otot perut ( Sit- Up )**

Kategori	Nilai		Konversi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	>90	>88	5
Baik sekali	70 – 89	69 – 87	4
Baik	50 – 69	48 – 68	3
Cukup	30 – 49	29 – 47	2
Kurang	20 – 29	10 – 28	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Table 4. Norma Penilaian daya tahan otot tungkai( Squat - jump )**

Kategori	Nilai		Konversi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	>88	56	5
Baik sekali	67 – 87	45 – 55	4
Baik	46 – 66	34 – 44	3
Cukup	25 – 45	23 – 33	2
Kurang	4 – 24	4 - 22	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Table 5. Norma Penilaian daya tahan otot tangan ( Push- Up )**

Kategori	Nilai		Konversi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	>38	>28	5
Baik sekali	29 – 37	21 – 27	4
Baik	20 – 28	14 – 20	3
Cukup	12 – 19	7 – 13	2
Kurang	4 – 11	1 - 6	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Table 6. Norma Penilaian daya tahan otot punggung ( Back- Up )**

Kategori	Nilai		Konversi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	>54	>43	5
Baik sekali	43 – 53	30 – 42	4
Baik	32 – 42	14 – 29	3
Cukup	21 – 31	17 – 13	2
Kurang	10 – 20	4 - 16	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Table 7. Norma Penilaian kecepatan (Sprint 50meter)**

Kategori	Nilai		Konversi Nilai
	Putra	Putri	
Sempurna	< 4,6	< 6,8	5
Baik sekali	5,7 – 4,7	7,5 – 6,9	4
Baik	6,8 – 5,8	8,3 – 7,6	3
Cukup	7,9 – 6,9	9,1 – 8,4	2
Kurang	9-8	9,9 – 9,2	1

Sumber : Rusli Lutan,SMEP KONI 1999

**Tabel 8. Rentang Skor**

Kategori	Nilai
Sempurna	96 – 100
Baik Sekali	80 – 95
Baik	60 – 79
Cukup	40 – 59
Kurang	20 - 39

Sumber : Rusli Lutan, SMEP KONI 1999

**Lampiran 5****Hasil Kondisi Fisik Snaider**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,9	2	Cukup	15,5	5	Sempurna
2	Sit Up	44	2	Cukup	51	3	Baik
3	Squat Jump	60	3	Baik	67	4	Baik Sekali
4	Push up	11	1	Kurang	20	3	Baik
5	Back up	26	2	Cukup	32	3	Baik
6	Sprint 50meter	6,9	2	Cukup	5,6	4	Baik Sekali

**Total Nilai Pre test =  $\frac{12}{30} \times 100 = 40$  CUKUP**

**Total nilai Post test =  $\frac{22}{30} \times$**

**100 = 73 BAIK**

**Hasil Kondisi Fisik Serasi Ginting**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,4	3	Baik	15,5	5	Sempurna
2	Sit Up	74	4	Baik sekali	79	4	Baik sekali
3	Squat Jump	68	4	Baik sekali	73	4	Baik Sekali
4	Push up	27	3	Baik	39	5	Sempurna
5	Back up	34	3	Baik	43	4	Baik sekali
6	Sprint 50meter	6,6	3	Baik	4,5	5	Sempurna

**Total Nilai =  $\frac{20}{30} \times 100 = 66$  BAIK**

**Total nilai Post test =  $\frac{27}{30} \times 100 = 90$  BAIK**

**SEKALI**

**Hasil Kondisi Fisik Luis Imanuel**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	17,2	1	Kurang	16,3	3	Baik
2	Sit Up	44	2	Cukup	50	3	Baik
3	Squat Jump	65	3	Baik	70	4	Baik sekali
4	Push up	25	3	Baik	38	5	Sempurna
5	Back up	38	3	Baik	43	4	Baik Sekali
6	Sprint 50meter	7	2	Cukup	6,5	3	Baik

**Total Nilai =  $\frac{14}{30} \times 100 = 46$  CUKUP    Total nilai Post test =  $\frac{22}{30} \times 100 = 73$  BAIK**

**Hasil Kondisi Fisik Richi Yanedo**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	17,9	1	Kurang	16,9	2	sedang
2	Sit Up	63	3	Baik	69	3	Baik
3	Squat Jump	55	3	Baik	66	3	Baik
4	Push up	18	2	Cukup	23	3	Baik
5	Back up	25	2	Cukup	33	3	Baik
6	Sprint 50meter	7,3	2	Cukup	6,7	3	Baik

**Total Nilai =  $\frac{13}{30} \times 100 = 43$  KURANG    Total nilai Post test =  $\frac{17}{30} \times 100 = 56$  CUKUP**



**Hasil Kondisi Fisik Rizki Hambali**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,6	3	Baik	15,9	4	Baik sekali
2	Sit Up	49	2	Cukup	70	4	Baik Sekali
3	Squat Jump	23	1	Kurang	46	3	Baik
4	Push up	19	2	Cukup	29	4	Baik Sekali
5	Back up	31	2	Cukup	43	4	Baik sekali
6	Sprint 50meter	5,8	3	Baik	4,9	4	Baik sekali

**Total Nilai =  $\frac{13}{30} \times 100 = 43$  KURANG      Total Nilai Post Test =  $\frac{23}{30} \times 100 = 76$**

**BAIK**

**Hasil Kondisi Fisik M.Iqbal**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,8	2	Cukup	16	4	Baik Sekali
2	Sit Up	60	3	Baik	71	4	Baik sekali
3	Squat Jump	62	3	Baik	70	4	Baik sekali
4	Push up	11	1	Kurang	20	3	Baik
5	Back up	22	2	Cukup	33	3	Baik
6	Sprint 50meter	6,9	2	Cukup	5,6	4	Baik sekali

**Total Nilai =  $\frac{13}{30} \times 100 = 43$  KURANG      Total nilai Post test =  $\frac{22}{30} \times 100 = 73$**

**BAIK**



**Hasil Kondisi Fisik William Hutabarat**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16	4	Baik sekali	15,4	5	Sempurna
2	Sit Up	65	3	Baik	73	4	Baik sekali
3	Squat Jump	49	3	Baik	68	4	Baik Sekali
4	Push up	23	3	Baik	30	4	Baik Sekali
5	Back up	40	3	Baik	55	5	Sempurna
6	Sprint 50meter	6	3	Baik sekali	4,4	5	Sempurna

**Total Nilai =  $\frac{19}{30} \times 100 = 63$  BAIK**

**Total nilai Post test =  $\frac{27}{30} \times 100 = 90$**

**BAIK SEKALI**

**Hasil Kondisi Fisik Jasman Gorgi**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,7	2	Cukup	16,2	3	Baik
2	Sit Up	52	3	Baik	60	3	Baik
3	Squat Jump	40	2	Cukup	53	3	Baik
4	Push up	20	3	Baik	26	3	Baik
5	Back up	28	2	Cukup	31	2	Cukup
6	Sprint 50meter	7,1	2	Cukup	6,5	3	Baik

**Total Nilai =  $\frac{14}{30} \times 100 = 46$  KURANG**

**Total nilai Post test =  $\frac{17}{30} \times 100 = 56$**

**CUKUP**

**Hasil Kondisi Fisik Yosua Warugu**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,9	2	Cukup	15,8	4	Baik Sekali
2	Sit Up	47	2	Cukup	55	3	Baik
3	Squat Jump	59	3	Baik	68	4	Baik sekali
4	Push up	24	3	Baik	35	4	Baik sekli
5	Back up	36	3	Baik	44	4	Baik sekali
6	Sprint 50meter	6,9	2	Cukup	5,6	4	Baik sekali

**Total Nilai =  $\frac{15}{30} \times 100 = 50$  SEDANG**

**Total nilai Post test =  $\frac{23}{30} \times 100 = 76$**

**BAIK**

**Hasil Kondisi Fisik Irfan**

No	Nama Test	Pre Test			Post Test		
		Hasil	Konversi Nilai	Kategori	Hasil	Konversi Nilai	Kategori
1	Shuttle Run 5x10m	16,9	3	Baik	15,6	4	Baik Sekali
2	Sit Up	49	2	Cukup	58	3	Baik
3	Squat Jump	57	3	Baik	68	4	Baik sekali
4	Push up	11	1	Kurang	20	3	Baik
5	Back up	37	3	Baik	45	4	Baik sekali
6	Sprint 50meter	7,0	2	Cukup	5,7	4	Baik sekali

**Total Nilai =  $\frac{14}{30} \times 100 = 58$  Kurang**

**Total nilai Post test =  $\frac{22}{30} \times 100 = 73$  BAIK**

Lampiran 6  
Tabel 9

Hasil Data *Pre-test* Kondisi Fisik atlet Taekwondo Junior Sibayak Club Medan 2013

1. Data Tes Awal (*Pre-test*) Hasil Kondisi fisik

No	Nama atlet	Shuttle Run 6 x 10meter		Sit-up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50 meter		Total skor maksimal	Jumlah nilai	PPH %	Kategori
		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai				
1	<b>Snaider</b>	16,9	2	44	2	60	3	11	1	26	2	6,9	2	30	12	40	<b>Kurang</b>
2	<b>Serasi ginting</b>	16,4	3	74	4	68	4	27	3	34	3	6,6	3	30	20	66	<b>Baik</b>
3	<b>Luis immanuel</b>	17,2	1	44	2	65	3	25	3	38	3	7	2	30	14	46	<b>Cukup</b>
4	<b>Richi Yanedo</b>	17,9	1	63	3	55	3	18	2	25	2	7,3	2	30	13	43	<b>Kurang</b>
5	<b>Rizki Hambali</b>	16,6	3	49	2	23	1	19	2	31	2	5,8	3	30	13	43	<b>Cukup</b>
6	<b>M.iqbal</b>	16,8	2	60	3	62	3	11	1	22	2	6,9	2	30	13	43	<b>Cukup</b>
7	<b>Wiliam hutabarat</b>	16	4	65	3	49	3	23	3	40	3	6	3	30	19	63	<b>Baik</b>
8	<b>Jaman Gergi</b>	16,7	2	52	3	40	2	20	3	28	2	7,1	2	30	14	46	<b>Cukup</b>
9	<b>Josua Warusu</b>	16,9	2	47	2	59	3	24	3	36	3	6,9	2	30	15	50	<b>Cukup</b>
10	<b>Irfan</b>	16,6	3	49	2	57	3	11	1	37	3	7,0	2	30	14	46	<b>Cukup</b>
<b>Jumlah</b>														300	147	486	<b>Cukup</b>
<b>Nilat Rata-Rata</b>														30	14,7	48,6	

- Mencari nilai rata-rata tes :

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

$$\bar{X} = \frac{147}{10}$$

$$= \mathbf{14.7}$$

- Mencari nilai PPH :

$$PPH = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$PPH = \frac{14,7}{30} \times 100\%$$

$$= \mathbf{49\%}$$

2.  $PKK = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai } >59}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$

$$= \frac{2}{10} \times 100\% = \mathbf{20}$$

## Lampiran 7

Tabel 10

Hasil Data *Post-Test* Kondisi Fisik atlet Taekwondo Junior Sibayak Club Medan 2013

No	Nama atlet	Shuttle Run 6 x 10meter		Sit-up		Squat jump		Push up		Back up		Sprint 50 meter		Total skor maksimal	Jumlah nilai	PPH %	Kategori
		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai				
1	<b>Snaider</b>	15,5	5	51	3	67	4	20	3	32	3	5,6	4	30	22	73	<b>Baik</b>
2	<b>Serasi ginting</b>	15,5	5	79	4	73	4	39	5	43	4	4,5	5	30	27	90	<b>Baik Sekali</b>
3	<b>Luis immanuel</b>	16,3	3	50	3	70	4	38	5	43	4	6,5	3	30	22	73	<b>Baik</b>
4	<b>Richi Yanedo</b>	16,9	2	69	3	66	3	23	3	33	3	6,7	3	30	17	56	<b>Cukup</b>
5	<b>Rizki Hambali</b>	15,9	4	70	4	46	3	29	4	43	4	4,9	4	30	23	76	<b>Baik</b>
6	<b>M.iqbal</b>	16	4	71	4	70	4	20	3	33	3	5,6	4	30	22	73	<b>Baik</b>
7	<b>Wiliam hutabarat</b>	15,4	5	73	4	68	4	30	4	55	5	4,4	5	30	27	90	<b>Baik sekali</b>
8	<b>Jasman Gergi</b>	16,2	3	60	3	53	3	26	3	31	2	6,5	3	30	17	56	<b>Cukup</b>
9	<b>Josua Warusu</b>	15,8	4	55	3	68	4	35	4	44	4	5,6	4	30	23	76	<b>Baik</b>
10	<b>Irfan</b>	15,6	4	58	3	68	4	20	3	45	4	5,7	4	30	22	73	<b>Baik</b>
<b>Jumlah</b>														<b>300</b>	<b>222</b>	<b>736</b>	<b>Baik</b>
<b>Nilai Rata-Rata</b>														<b>30</b>	<b>22,2</b>	<b>73,6</b>	

1. Data Tes Akhir (*Post-test*) Hasil Kondisi fisik atlet

- Mencari nilai rata-rata tes :

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

$$\bar{X} = \frac{222}{10}$$

$$= 22,2$$

- Mencari nilai PPH :

$$\text{PPH} = \frac{B}{N} \times 100\%$$

$$\text{PPH} = \frac{22,2}{30} \times 100\%$$

$$= 74\%$$

2.  $\text{PKK} = \frac{\text{Atlet yang mendapat nilai } >59}{\text{jumlah atlet keseluruhan}} \times 100\%$

$$= \frac{8}{10} \times 100\% = 80\%$$



## Lampiran 8

Tabel 11

## Perkembangan Hasil Latihan Kondisi Fisik Untuk Test Awal dan Siklus I

No	Nama Atlet	Hasil Test Awal	Hasil Siklus I	Keterangan
1	Snaider	40	73	Meningkat
2	Serasi ginting	66	90	Meningkat
3	Luis immanuel	46	73	Meningkat
4	Richi Yanedo	43	56	Meningkat
5	Rizki Hambali	43	76	Meningkat
6	M.iqbal	43	73	Meningkat
7	Wiliam hutabarat	63	90	Meningkat
8	Jasman Gergi	46	56	Meningkat
9	Josua Warusu	50	76	Meningkat
10	Irfan	46	73	Meningkat



## Lampiran 9

Tabel 12. Daftar Absensi Atlet Tanggal 11 Januari 2013 – 09 Februari 2013

No	Nama atlet	Minggu I				Minggu II				Minggu III				Minggu IV			
		Senin	Rabu	Jumat	Sabtu	Senin	Rabu	Jumat	Sabtu	Senin	Rabu	Jumat	Sabtu	Senin	Rabu	Jumat	sabtu
1	<b>Snaider</b>																
2	<b>Serasi ginting</b>																
3	<b>Luis immanuel</b>																
4	<b>Richi Yanedo</b>																
5	<b>Rizki Hambali</b>																
6	<b>M.iqbal</b>																
7	<b>Wiliam hutabarat</b>																
8	<b>Jaman Gergi</b>																
9	<b>Josua Warusu</b>																
10	<b>Irfan</b>																

Diketahui Oleh Pelatih

Petrus Sembiring S.Pd

## Lampiran 10

## Dokumentasi Penelitian



Gambar 7. Plang Perguruan Taekwondo Sibayak Club Medan  
Sumber : Dokumentasi tgl 10 januari 2013



**Gambar 8. Peneliti dan Pelatih Memberikan arahan kepada Atlet**  
Sumber : Dokumentasi tgl 10 januari 2013



**Gambar 9. Peneliti Sedang memberikan aba-aba pada atlet**  
Sumber : Dokumentasi tgl 11 Februari 2013

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY





**Gambar 10. Atlet bersiap-siap Melakukan test Push Up**  
**Sumber : Dokumentasi tgl 11 Februari 2013**



**Gambar 11. Atlet Sedang Melakukan Test Back Up**  
**Sumber : Dokumentasi tgl 10 januari 2013**



**Gambar 12. Pelatih Memberikan arahan pada Atlet**  
**Sumber : Dokumentasi tgl 10 januari 2013**



**Gambar 13. Peneliti membawa pendinginan  
Sumber : Dokumentasi tgl 11 Februari 2013**



**Gambar 14. Peneliti membagikan minuman kepada atlet**  
**Sumber : Dokumentasi tgl 11 Februari 2013**



**Gambar 13. Petrus Sembiring S.Pd selaku Pengurus memberi arahan**  
**Sumber : Dokumentasi tgl 10 Januari 2013**

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY





**Gambar 14. Foto Bersama atlet dan pelatih**

UNIVERSITAS INDEPENDEN  
UNIMED  
THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

c



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jl. Willem Iskandar Psr V Kotak Pos No. 1589 20221 (061) 6625973, 6613276, 6618744, 6613365 Fax (061) 6614002

No : / 2012  
Hal : Permohonan Judul Skripsi  
Kepada : Bapak Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahraagaan  
Universitas Negeri Medan  
Di –  
Medan

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riswanta Sembiring  
NIM : 608122086  
Jurusan : PKO  
Prodi : PKO Reguler  
Jalur : Skripsi

Dengan ini memohon kepada Bapak, agar sudi kiranya menyetujui permohonan judul skripsi yang saya ajukan ini:

1. Hubungan Antara Lari Sprint 30 Meter Dengan Squat Jump 30 detik terhadap kecepatan tendangan Momtong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan 2012/2013
2. Profil Kondisi Fisik Dan Psikis Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan 2012/2013.
3. Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayaka Club Medan 2012/2013

Demikian permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Diketahui Oleh/  
Pembimbing Skripsi

Drs. Nono Hardinoto, M.Pd  
NIP: 19540808 1981 03 1 009

Medan, 16 Mei 2012  
Pemohon

Riswanta Sembiring  
NIM: 608122086

Disetujui:  
Ketua Jurusan PKO

Drs. Zulfan Heri, M.Pd  
NIP: 19671214 199303 1 004



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jln. Willem Iskandar Pgr. V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax. (061) 6625972  
Laman : [www.Unimed.ac.id](http://www.Unimed.ac.id)

Nomor : 246 / UN. 33.6.1/PP/2012  
Lampiran :  
Hal : Izin Penelitian/  
Pengambilan Data

Kepada Yth : *Pengurus Taekwondo Sibayak Club*  
Di  
*Jl. Jamis Ginting No. 202 Medan*

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan keizinan mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan sebagai orang coba dalam mahasiswa :

Nama : Riswanta Sembiring  
NIM : 608122086  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S - 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

“ Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan *Circuit Training* Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2012/2013 “

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Medan,

Ka. Dekan  
Pembantu Dekan I

21 DEC 2012



Drs. Saharje, M. Pd  
NIP. 196405081992031002

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
 PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PERSETUJUAN HASIL REVISI PROPOSAL PENELITIAN MAHASISWA

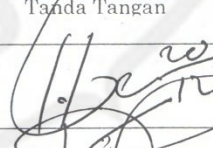
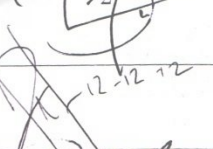
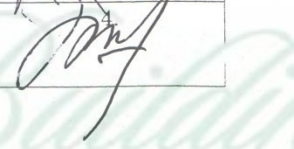

Kami yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Riswanta Sembiring  
 NIM : 608122086  
 Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
 Tanggal Seminar : 26 November 2012  
 Judul Proposal Penelitian :

Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet  
 Taekwondo Putra Junior Sebayak Club Medan 2012/2013

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan perbaikan proposal sesuai dengan saran -- saran yang telah diberikan pada waktu seminar proposal, dan kami menyatakan bahwa proposal tersebut telah layak untuk dilaksanakan.

Medan,  
 Tim Dosen Penguji,

NO	Nama	Keterangan	Tanda Tangan
1	Drs. Nono Hardinoto, M. Pd	Dosen PS	1.  2012
2	Drs. Zulfan Heri, M. Pd	Dosen Penguji	2. 
3	Dr. Rahma Dewi, M. Pd	Dosen Penguji	3.  12-12-12
4	R. Syaifullah Derita S. S. Si, M. Or	Dosen Penguji	4. 



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jln. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax. (061) 6625972  
Laman : www.Unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
NOMOR : 0009 /UN.33.6.1/PP/2013

TENTANG  
Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Tahun Ajaran 2012/ 2013

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Pendidikan diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
  2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa, perlu mengangkat Panitia Ujian
  3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

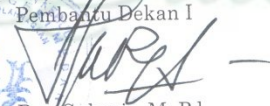
Nama : Riswanta Sembiring  
Nim : 608122086  
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1  
Telah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

**MEMUTUSKAN**

- Menetapkan :  
Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada FIK Unimed yang susunan Personalianya sebagai berikut :
- a. Ketua : Drs. H. Basyaruddin Daulay, M. Kes
  - b. Sekretaris : Drs. Zulfan Heri, M. Pd
  - c. Anggota (PS) : Drs. Nono Hardinoto, M. Pd
  - d. Anggota : Dr. Rahma Dewi, M. Pd
  - e. Anggota : R. Syaifullah Derita S, S. Pd, M. Or.M.gt. M.sp
  - f. Anggota : Amansyah, S. Pd, M. Pd
- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari : Senin Tanggal 04 Maret 2013 Pukul 14.00 WIB bertempat di FIK Unimed R. Kuliah Lt. 3
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN  
PADA TANGGAL : 20 - 02 - 2013

An. Dekan  
Pembantu Dekan I

  
Drs. Suharjo, M. Pd  
NIP. 196405081992031002



# TAEKWONDO INDONESIA

## SIBAYAK CLUB

Sekretariat : Jl. Letjen Jamin Ginting Km.8 / Wisma Sibayak Medan kode Pos 20141  
HP.08126540650 / 085373223600

### SURAT KETERANGAN

NO. 03 / TI-SBYK / II / 2013

Pengurus Unit Taekwondo Indonesia Sibayak Club Medan, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya Mahasiswa Tersebut dibawah ini :

Nama : Riswanta Sembiring  
Nim : 608122086  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ S1  
Judul Skripsi : " *Upaya Peningkatan Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013* "

Telah Melakukan Penelitian Skripsi di unit tersebut Pada :

1. Pree Test : 10 Januari 2013
2. Pelaksanaan Program latihan : 11 Januari 2013 s/d 09 Februari 2013
3. Post Test : 11 Februari 2013

Dengan Jumlah Siswa / Atlet yang menjadi bahan uji sebanyak 10 ( sepuluh ) atlet Junior.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami haturkan terima kasih.

Medan, 12 Februari 2013

Pelatih



( Sangapta Surbakti S.Pd)

THE  
Character Building  
UNIVERSITY





**UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
(STATE UNIVERSITY OF MEDAN)  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jl. Willem Iskandar Psr V Kotak Pos No. 1589 20221 (061) 6625973, 6613276, 6618744, 6613365 Fax (061) 6614002

No : / 2012  
Hal : Permohonan Judul Skripsi  
Kepada : Bapak Dekan  
Fakultas Ilmu Keolahraagaan  
Universitas Negeri Medan  
Di –  
Medan

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Riswanta Sembiring  
NIM : 608122086  
Jurusan : PKO  
Prodi : PKO Reguler  
Jalur : Skripsi

Dengan ini memohon kepada Bapak, agar sudi kiranya menyetujui permohonan judul skripsi yang saya ajukan ini:

1. Hubungan Antara Lari Sprint 30 Meter Dengan Squat Jump 30 detik terhadap kecepatan tendangan Momtong Dollyo Chagi Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan 2012/2013
2. Profil Kondisi Fisik Dan Psikis Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan 2012/2013.
3. Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayaka Club Medan 2012/2013

Demikian permohonan judul ini saya ajukan, atas perhatian Bapak terlebih dahulu saya ucapkan terima kasih.

Diketahui Oleh/  
Pembimbing Skripsi

Drs. Nono Hardinoto, M.Pd  
NIP: 19540808 1981 03 1 009

Medan, 16 Mei 2012  
Pemohon

Riswanta Sembiring  
NIM: 608122086

Disetujui:  
Ketua Jurusan PKO

Drs. Zulfan Heri, M.Pd  
NIP: 19671214 199303 1 004



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Jln. Willem Iskandar Pgr. V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax. (061) 6625972

Laman : [www.Unimed.ac.id](http://www.Unimed.ac.id)

Nomor : 0246 / UN. 33.6.1/PP/2012  
Lampiran :  
Hal : Izin Penelitian/  
Pengambilan Data

Kepada Yth : *Pengurus Taekwondo Sibayak Club*  
Di  
*Jl. Jamis Ginting No. 202 Medan*

Dengan hormat, kami mohon kesediaan Saudara memberikan keizinan mahasiswa FIK Universitas Negeri Medan yang namanya tersebut dibawah ini, untuk memakai atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan sebagai orang coba dalam mahasiswa :

Nama : Riswanta Sembiring  
NIM : 608122086  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Program : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S - 1

Perlu kami jelaskan bahwa penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian studi yang bersangkutan dalam judul skripsi :

“ Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan *Circuit Training* Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2012/2013 “

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan bantuannya diucapkan terima kasih.

Medan,

Ka. Dekan  
Pembantu Dekan I

21 DEC 2012



Drs. Saharje, M. Pd  
NIP. 196405081992031002

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY

UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

PERSETUJUAN HASIL REVISI PROPOSAL PENELITIAN MAHASISWA





Kami yang bertanda tangan dibawah ini menerangkan bahwa :

Nama : Riswanta Sembiring  
NIM : 608122086  
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Tanggal Seminar : 26 November 2012  
Judul Proposal Penelitian :

Upaya Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet  
Taekwondo Putra Junior Sebayak Club Medan 2012/2013

Mahasiswa tersebut diatas benar telah melakukan perbaikan proposal sesuai dengan saran -- saran yang telah diberikan pada waktu seminar proposal, dan kami menyatakan bahwa proposal tersebut telah layak untuk dilaksanakan.

Medan,  
Tim Dosen Penguji,

NO	Nama	Keterangan	Tanda Tangan
1	Drs. Nono Hardinoto, M. Pd	Dosen PS	1.  2012
2	Drs. Zulfan Heri, M. Pd	Dosen Penguji	2. 
3	Dr. Rahma Dewi, M. Pd	Dosen Penguji	3.  12-12-12
4	R. Syaifullah Derita S. S. Si, M. Or	Dosen Penguji	4. 





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Jln. Willem Iskandar Psr. V Kotak Pos No. 1589 - Medan 20221 Telp. (061) 6625972, Fax. (061) 6625972  
Laman : www.Unimed.ac.id

SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI MEDAN  
NOMOR : 0009 /UN.33.6.1/PP/2013

TENTANG  
Susunan Panitia Ujian Penyelesaian Studi Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan  
Tahun Ajaran 2012/ 2013

- Menimbang :
1. Bahwa Mahasiswa dalam mencapai Gelar Sarjana Pendidikan diharuskan mengikuti Ujian Meja Hijau mempertahankan Skripsi
  2. Bahwa untuk mengadakan Ujian Meja Hijau dalam penyelesaian studi mahasiswa, perlu mengangkat Panitia Ujian
  3. Bahwa Mahasiswa yang tersebut dibawah ini :

Nama : Riswanta Sembiring  
Nim : 608122086  
Jurusan/ Program : PKO / PKO S -1  
Telah memenuhi syarat untuk mengikuti Ujian Meja Hijau

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :  
Pertama : Mengangkat Panitia Ujian Penyelesaian Studi untuk mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan (S. Pd) pada FIK Unimed yang susunan Personalianya sebagai berikut :
- a. Ketua : Drs. H. Basyaruddin Daulay, M. Kes
  - b. Sekretaris : Drs. Zulfan Heri, M. Pd
  - c. Anggota (PS) : Drs. Nono Hardinoto, M. Pd
  - d. Anggota : Dr. Rahma Dewi, M. Pd
  - e. Anggota : R. Syaifullah Derita S, S. Pd, M. Or.M.gt. M.sp
  - f. Anggota : Amansyah, S. Pd, M. Pd
- Kedua : Pelaksanaan Ujian dimaksud pada hari : Senin Tanggal 04 Maret 2013 Pukul 14.00 WIB bertempat di FIK Unimed R. Kuliah Lt. 3
- Ketiga : Apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : MEDAN  
PADA TANGGAL : 20 - 02 - 2013

An. Dekan  
Pembantu Dekan I

Drs. Suharjo, M. Pd  
NIP. 196405081992031002





# TAEKWONDO INDONESIA

## SIBAYAK CLUB

Sekretariat : Jl. Letjen Jamin Ginting Km.8 / Wisma Sibayak Medan kode Pos 20141  
HP.08126540650 / 085373223600

### SURAT KETERANGAN

NO. 03 / TI-SBYK / II / 2013

Pengurus Unit Taekwondo Indonesia Sibayak Club Medan, dengan ini menerangkan dengan sebenarnya Mahasiswa Tersebut dibawah ini :

Nama : Riswanta Sembiring  
Nim : 608122086  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga/ S1  
Judul Skripsi : " *Upaya Peningkatan Fisik Melalui Latihan Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun 2013* "

Telah Melakukan Penelitian Skripsi di unit tersebut Pada :

1. Pree Test : 10 Januari 2013
2. Pelaksanaan Program latihan : 11 Januari 2013 s/d 09 Februari 2013
3. Post Test : 11 Februari 2013

Dengan Jumlah Siswa / Atlet yang menjadi bahan uji sebanyak 10 ( sepuluh ) atlet Junior.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik kami haturkan terima kasih.

Medan, 12 Februari 2013

Pelatih



( Sangapta Surbakti S.Pd)

THE  
Character Building  
UNIVERSITY