

# LAMPIRAN

**LAMPIRAN 1. Hasil Observasi**

<b>No</b>	<b>Aspek yang Diamati</b>	<b>Keterangan</b>
1.	Aktivitas atlet pencak silat dalam berlatih	Atlet yang berlatih jumlahnya sangat sedikit sekali, dalam proses latihan atlet selalu digabungkan dengan atlet dari luar karena jumlah atlet yang ada di Universitas Muhammadiyah palopo masih minim.
2.	Keadaan sarana dan prasarana yang ada di Universitas Muhammadiyah palopo	Sarana dan prasarana yang sudah tersedia di Universitas Muhammadiyah Palopo kondisinya masih kurang layak
3.	Pengaruh sistem pembinaan atlet pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo terhadap pencapaian prestasi	Jika dilihat dari pencapaian prestasi untuk saat ini atlet pencak silat yang ada di Universitas Muhammadiyah Palopo sudah ada yang mencapai ke tingkat nasional.

**LAMPIRAN 2.** Hasil Wawancara Atlet**Nama : Wijaya****Usia : 23 Tahun**

<b>No</b>	<b>Pertanyaan</b>	<b>Jawaban</b>
1.	Sejak kapan Anda menjadi atlet Pencak silat?	Menekuni Pencak silat mulai kelas 2 SMA pada tahun 2013
2.	Apa motivasi Anda untuk menekuni olahraga Pencak silat?	Ingin menjadi atlet nasional dan ingin membanggakan kedua orang tua.
3.	Bagaimana perasaan Anda menjadi atlet Pencak silat?	Senang dan bangga, karena menjadi atlet Pencak silat saya lebih mendalami dunia pertandingan
4.	Apakah ada pengaruh setelah mengikuti pembinaan prestasi Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo?	Ada, setelah mengikuti pembinaan ini saya lebih banyak mengetahui teknik-teknik dalam bertanding
5.	Program latihan apa saja yang diberikan pada pembinaan ini?	Program latihan seperti latihan fisik, mental, kecepatan dan keseimbangan
6.	Apakah program latihan seperti latihan fisik, mental, kecepatan dan keseimbangan yang selama ini dijalankan dapat meningkatkan prestasi atlet?	Sudah dapat meningkatkan prestasi, namun hanya sedikit pengaruhnya.
7.	Bagaimana sebenarnya program latihan yang sesuai untuk pembinaan ini?	Program latihan seperti fisik, mental, teknik, dan taktik dilakukan setiap hari sesuai dengan porsi dan kemampuan tiap anak.

8.	Bagaimana tugas seorang pelatih yang baik menurut Anda?	Tugas pelatih harus tegas dan bisa membuat anak didiknya senang supaya atletnya tidak merasa jenuh saat melakukan latihan.
9.	Menurut Anda, apakah pelatih sudah melakukan yang terbaik untuk atlet dengan segala kemampuan beliau?	Pelatih pastinya memberikan yang terbaik untuk atletnya, tetapi juga masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki.
10.	Apakah sarana dan prasarana dalam pelaksanaan pembinaan Prestasi ini telah tercukupi?	Belum tercukupi, masih ada yang perlu di tambahkan. Seperti penambahan pencing dan body protektor .

**LAMPIRAN 3. Hasil Wawancara Pelatih**

**Nama : ARDIANSYAH HAJIR**

**Jabatan : PELATIH**

No	Pertanyaan	Jawaban
1.	Apa tujuan dari pembinaan prestasi pencak silat ini?	Dengan adanya pembinaan ini diharapkan dapat membentuk suatu pembinaan yang berkualitas dimana nantinya diharapkan dapat menciptakan atlet berprestasi.
2.	Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi dalam pencapaian prestasi secara umum?	Faktor-faktor yang mempengaruhi : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teknis : kemampuan teknik atlet dalam bertanding.</li> <li>• Non teknis : faktor yang mendasar adalah mental bertanding atlet.</li> </ul> Saat bertanding, faktor non teknis yang tidak bisa dipegang. Sedangkan untuk faktor teknis, pelatih bisa mengarahkan teknik maupun taktik yang akan dilakukan atlet.
3.	Bagaimana cara Bapak memahami karakter setiap atlet?	<i>Sharing</i> langsung antara atlet yang bermasalah dengan pelatih. Untuk semua atlet dilaksanakan seminggu sekali. Selain itu, kontak langsung di lapangan merupakan cara paling efektif karena karakter atlet akan muncul dengan sendirinya.

4.	Menurut Bapak apa tugas dan peran menjadi seorang pelatih?	Tugas utama pelatih membina dan membimbing atlet. Namun, pelatih juga berperan sebagai pengayom, orang tua, motivator, dan teman.
5	Seberapa besar peran pelatih dalam hal peningkatan prestasi Pencak silat?	Peran pelatih sekitar 60-70%, dan sisanya dari atlet sendiri.
6	Bagaimana program latihan yang diterapkan dalam pembinaan ini?	Proses latihan menjadi kontinyu, terukur dan progresif sehingga memudahkan pelatih untuk mengontrol dalam proses latihan.
7	Menurut Bapak, aspek-aspek dalam pencak silat itu seperti apa?	Yang pertama itu ada aspek mental spiritual, aspek seni budaya, aspek bela diri dan yang terakhir ada aspek olahraga.
8	Program latihan fisik seperti apa yang Bapak terapkan?	Program latihan fisik yang diterapkan pelatih adalah pembentukan endurance (daya tahan). kecepatan dan kelenturan
9	Program latihan mental seperti apa yang Bapak terapkan?	Untuk latihan mental kita hanya melakukan sparing di tempat latihan, agar saat bertanding tidak akan canggung lagi
10	Program latihan seperti apa yang Bapak terapkan dalam meningkatkan kemampuan atlet?	Program latihan keterampilan menggunakan permainan bayangan ( <i>shadow game</i> ).

**LAMPIRAN 4. Niai Kuesioner**

NO	Butir Soal																	Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	3	2	3	3	5	3	2	2	5	3	2	2	5	3	3	5	4	55
2	2	4	2	2	2	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	5	43
3	2	4	5	5	3	2	2	5	4	4	2	4	2	4	3	5	2	58
4	2	4	5	5	4	2	4	4	4	4	3	4	2	2	4	2	4	59
5	5	2	5	3	3	3	2	1	2	3	2	2	3	3	3	2	4	48
6	4	4	4	4	2	4	5	3	2	2	3	3	4	2	2	3	1	52
7	3	2	3	5	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	46
8	3	2	3	3	3	2	2	2	5	3	2	2	4	3	3	2	5	49
9	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	4	4	72
10	5	2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5	4	4	5	5	76

**Keterangan :**

Sangat Setuju (SS)	5
Setuju (S)	4
Kurang Setuju (KS)	3
Tidak Setuju (TS)	2
Sangat Tidak Setuju (STS)	1

**LAMPIRAN 5.** Hasil Uji Deskriptif, Uji Normalitas, Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

**Uji Deskriptif**

**Frequencies**

<b>Statistics</b>		
total		
N	Valid	10
	Missing	0
Mean		55,80
Std. Error of Mean		3,444
Median		53,50
Mode		43 <sup>a</sup>
Std. Deviation		10,891
Variance		118,622
Range		33
Minimum		43
Maximum		76
Sum		558

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

		<b>total</b>			Cumulative
		Frequency	Percent	Valid Percent	Percent
Valid	43	1	10,0	10,0	10,0
	46	1	10,0	10,0	20,0
	48	1	10,0	10,0	30,0
	49	1	10,0	10,0	40,0
	52	1	10,0	10,0	50,0
	55	1	10,0	10,0	60,0
	58	1	10,0	10,0	70,0
	59	1	10,0	10,0	80,0
	72	1	10,0	10,0	90,0



76	1	10,0	10,0	100,0
Total	10	100,0	100,0	

## Uji Normalitas

### Case Processing Summary

	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
total	10	100,0%	0	0,0%	10	100,0%

### Descriptives

		Statistic	Std. Error
total	Mean	55,8000	3,44416
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound 48,0088	
		Upper Bound 63,5912	
	5% Trimmed Mean	55,3889	
	Median	53,5000	
	Variance	118,622	
	Std. Deviation	10,89138	
	Minimum	43,00	
	Maximum	76,00	
	Range	33,00	
	Interquartile Range	14,75	
	Skewness	,930	,687
	Kurtosis	-,033	1,334

### Tests of Normality

Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Total	,904	10	,243

a. Lilliefors Significance Correction

## Uji validitas

### Correlations

		TOTAL
S1	Pearson Correlation	,816**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	10
S2	Pearson Correlation	,693*
	Sig. (2-tailed)	,026
	N	10
S3	Pearson Correlation	,816**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	10
S4	Pearson Correlation	,816**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	10
S5	Pearson Correlation	,806**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	10
S6	Pearson Correlation	,816**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	10
S7	Pearson Correlation	,722*
	Sig. (2-tailed)	,018
	N	10
S8	Pearson Correlation	,837**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	10
S9	Pearson Correlation	,693*
	Sig. (2-tailed)	,026

	N	10
S10	Pearson Correlation	,806**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	10
S11	Pearson Correlation	,837**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	10
S12	Pearson Correlation	,693*
	Sig. (2-tailed)	,026
	N	10
S13	Pearson Correlation	,816**
	Sig. (2-tailed)	,004
	N	10
S14	Pearson Correlation	,806**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	10
S15	Pearson Correlation	,806**
	Sig. (2-tailed)	,005
	N	10
S16	Pearson Correlation	,837**
	Sig. (2-tailed)	,003
	N	10
S17	Pearson Correlation	,693*
	Sig. (2-tailed)	,026
	N	10
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	10

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### Uji Reliability

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	10	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	10	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

<b>Reliability Statistics</b>				
Cronbach's Alpha	N of Items			
,959	17			

  

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S1	44,70	170,678	,789	,956
S2	45,50	172,944	,650	,958
S3	44,70	170,678	,789	,956
S4	44,70	170,678	,789	,956
S5	44,60	172,489	,781	,956
S6	44,70	170,678	,789	,956
S7	45,00	167,556	,672	,959
S8	45,30	166,233	,808	,956
S9	45,50	172,944	,650	,958
S10	44,60	172,489	,781	,956
S11	45,30	166,233	,808	,956
S12	45,50	172,944	,650	,958
S13	44,70	170,678	,789	,956
S14	44,60	172,489	,781	,956
S15	44,60	172,489	,781	,956
S16	45,30	166,233	,808	,956
S17	45,50	172,944	,650	,958

#### LAMPIRAN 6. Program Latihan Pembinaan Prestasi

Hari	Kegiatan Pagi	Kegiatan Sore	Denyut Nadi
Senin	Doa dan Pemanasan Inti : Int. Sprinting : 8 x 3 (40m) Penutup	Doa dan Pemanasan Inti : Plyometrics : 12 repetisi Simulasi :	160-180/mnt

		30 menit Penutup	
Selasa	Doa dan Pemanasan Inti : Sparing Bayangan: 15 menit Games : 20 menit Penutup	Doa dan Pemanasan Inti : Hollow Sprint : 40 menit Games : 20 menit Penutup	160-180/mnt
Rabu	Doa dan Pemanasan Inti : Weight Training: 10 x 3 (60%) Aplikasi : 10 menit Penutup	Doa dan Pemanasan Inti : SCR : 30 menit Games : 20 menit Penutup	160-180/mnt
Kamis	Doa dan Pemanasan Inti : Int. Sprinting: 8 x 3 (40m) Penutup	Doa dan Pemanasan Inti : Plyometrics : 12 repetisi Simulasi : 30 menit Penutup	160-180/mnt
Jumat	Doa dan Pemanasan Inti : Sparing Bayangan: 15menit Games : 20 menit Penutup	Doa dan Pemanasan Inti : Hollow Sprint : 40 menit Games: 20 menit Penutup	160-180/mnt

Sabtu	Doa dan Pemanasan Inti : Weight Training : 10 x 3 (60%) Aplikasi : 10 menit Penutup	Mandiri	160-180/mnt
-------	---	---------	-------------

Sumber : Ardiansyah Hajir, Pelatih Pencak Silat

**LAMPIRAN 7.** Prestasi atlet Pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo

No	NAMA	PRESTASI
1.	Wijaya	Juara 1 PORDA Pinrang
2.	Muhammad Akil	Juara 2 PORDA Pinrang
3.	Khorilur Rahman Arifin	Juara 1 KEJURDA
4.	Muh Chaidir	Juara 4 Praporda
5.	Riyan Renaldi	Juara 1 Porkot Palopo
6.	Aqifa Magfira Tadir	Juara 2 Porkot Palopo
7.	Najamuddin	Juara 1 UNHAS CUP
8.	M. Amar Ma'ruf	Juara 3 UNM Cup
9.	Ashari Alang	Juara 1 UNHAS Cup
10.	Muh Nasir	Juara 3 UNHAS Cup

Sumber : Ardiansyah Hajir, Pelatih Pencak Silat

**LAMPIRAN 8.** Sarana dan Prasarana yang ada di Universitas muhammadiyah Palopo

<b>No</b>	<b>Sarana&amp;Prasarana</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Layak</b>	<b>Tidak Layak</b>
1	Tempat Latihan	1	1	-
2	Matras	25	25	-
3	<i>Sand sack</i>	1	1	-
4	<i>Body Protector</i>	-	-	-
5	Pecing	3	1	2

Sumber. Ardiansyah Hajir, Pelatih Pencak Silat



**LAMPIRAN 9. Dokumentasi**

**Gambar 1.** Observasi pada saat atlet latihan



**Gambar 2.** Wawancara Pelatih



**Gambar 3.** Wawancara Atlet



**Gambar 4.** Pembagian Kuesioner



**Gambar 5.** Pengisian Kuesioner



**Gambar 6.** Sarana dan Prasarana yang ada

**LAMPIRAN 10. Lembar Kuesioner Responden**

LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

SURVEI PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PALOPO

NO. Responden :

**I. Identitas**

1. Nama : **HOLIKUL RAHMAN**
2. Umur : **18 thn**
3. Jenis kelamin : **LAKI - LAKI**
4. Apakah anda mendapatkan pembinaan yang baik saat latihan?  
 a. Iya  
b. Tidak
5. Bagaimana sikap seorang pelatih pada saat latihan?  
a. Baik  
 b. Cukup baik  
c. Sangat baik

**II. Petunjuk pengisian**

- a. Bacalah pertanyaan dengan baik dan telitilah sebelum anda menjawab pertanyaan.
- b. Kuesioner ini tidak berpengaruh pada nilai akademis anda.
- c. Untuk kelancaran penelitian, mohon diisi jawaban sesuai dengan pengetahuan anda, tidak perlu bertanya kepada teman. Jawab dengan jujur apa adanya.
- d. Kerahasiaan anda tetap kami jaga.

### KUESIONER PENELITIAN

Berikut adalah kuesioner yang berkaitan dengan penelitian tentang survei pembinaan prestasi atlet pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo. Oleh karena itu disela-sela kesibukan anda, kami memohon dengan sangat hormat kesediaan anda untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipasi anda saya ucapkan banyak terima kasih.

#### IDENTITAS RESPONDEN

Nama : HOLIFUL RAHMAT

Usia : 18 thn

Jenis kelamin : LAKI - LAKI

#### DAFTAR KUESIONER

Mohon untuk memberikan tanda (V) pada setiap pernyataan yang anda pilih

Keterangan:

SS= Sangat Setuju

S= Setuju

KS= Kurang Setuju

TS= Tidak Setuju

STS= Sangat Tidak Setuju

NO	Pernyataan	SS	S	KS	TS	STS
1.	Saya mampu latihan setiap hari		✓			
2.	Ketika saya malas latihan, kemampuan saya tidak akan meningkat					✓
3.	Saya kurang yakin dengan usaha yang saya lakukan dapat meningkatkan prestasi saya		✓			
4.	Dalam meningkatkan prestasi saya harus rajin latihan		✓			
5.	Agar latihan semakin semangat saya membutuhkan beberapa fasilitas lengkap				✓	
6.	Saya percaya dapat meningkatkan kemampuan saya dengan fokus latihan		✓			
7.	Ketika prestasi saya meningkat maka porsi latihannya dikurangi	✓		✓		
8.	Saya yakin dengan latihan yang keras, saya dapat meningkatkan prestasi saya			✓		
9.	Jika pada saat latihan tidak ada pelatih maka					



	saya tidak akan latihan					<input checked="" type="checkbox"/>
10.	Saya tidak yakin dapat meningkatkan prestasi saya sekalipun saya rajin latihan					<input checked="" type="checkbox"/>
11.	Ketika saya menemukan kesulitan pada saat latihan, saya akan berhenti latihan			<input checked="" type="checkbox"/>		
12.	Saya mudah menyerah ketika teman saya tidak menyemangati saat latihan					<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Saya merasa kurang mampu melakukan teknik baru pada saat latihan	<input checked="" type="checkbox"/>				
14.	Melakukan teknik baru pada saat latihan adalah sebagian dari peningkatan					<input checked="" type="checkbox"/>
15.	Dengan adanya fasilitas yang lengkap akan menambah semangat untuk terus latihan					<input checked="" type="checkbox"/>
16.	Latihan yang rajin tidak menjamin meningkatnya prestasi Atlet			<input checked="" type="checkbox"/>		
17.	Sikap seorang pelatih pada saat latihan akan mempengaruhi semangat atlet					<input checked="" type="checkbox"/>

(Sumber : <https://sharingkali.com/wp-content/uploads/2017/10/contoh-kuesioner-2.jpg>)

## LEMBAR KUESIONER PENELITIAN

SURVEI PEMBINAAN PRESTASI PENCAK SILAT DI UNIVERSITAS  
MUHAMMADIYAH PALOPO

NO. Responden :

**I. Identitas**

1. Nama : M. Amur Maw'ruf
2. Umur : 19 thn
3. Jenis kelamin : Laki - laki
4. Apakah anda mendapatkan pembinaan yang baik saat latihan?
  - a. Iya
  - b. Tidak
5. Bagaimana sikap seorang pelatih pada saat latihan?
  - a. Baik
  - b. Cukup baik
  - c. Sangat baik

**II. Petunjuk pengisian**

- a. Bacalah pertanyaan dengan baik dan telitilah sebelum anda menjawab pertanyaan.
- b. Kuesioner ini tidak berpengaruh pada nilai akademis anda.
- c. Untuk kelancaran penelitian, mohon diisi jawaban sesuai dengan pengetahuan anda, tidak perlu bertanya kepada teman. Jawab dengan jujur apa adanya.
- d. Kerahasiaan anda tetap kami jaga.

### KUESIONER PENELITIAN

Berikut adalah kuesioner yang berkaitan dengan penelitian tentang survei pembinaan prestasi atlet pencak silat di Universitas Muhammadiyah Palopo. Oleh karena itu disela-sela kesibukan anda, kami memohon dengan sangat hormat kesediaan anda untuk dapat mengisi kuesioner berikut ini. Atas kesediaan dan partisipasi anda saya ucapkan banyak terima kasih.

### IDENTITAS RESPONDEN

Nama : M. Amr Ma'arif

Usia : 19 thn

Jenis kelamin : Laki - Laki

### DAFTAR KUESIONER

Mohon untuk memberikan tanda (V) pada setiap pernyataan yang anda pilih

Keterangan:

SS= Sangat Setuju

S= Setuju

KS= Kurang Setuju

TS= Tidak Setuju

STS= Sangat Tidak Setuju

NO	Pernyataan	SS	S	<del>KS</del>	TS	STS
1.	Saya mampu latihan setiap hari	✓				
2.	Ketika saya malas latihan, kemampuan saya tidak akan meningkat			✓		
3.	Saya kurang yakin dengan usaha yang saya lakukan dapat meningkatkan prestasi saya		✓			
4.	Dalam meningkatkan prestasi saya harus rajin latihan		✓			
5.	Agar latihan semakin semangat saya membutuhkan beberapa fasilitas lengkap		✓			
6.	Saya percaya dapat meningkatkan kemampuan saya dengan fokus latihan	✓				
7.	Ketika prestasi saya meningkat maka porsi latihannya dikurangi	✓				
8.	Saya yakin dengan latihan yang keras, saya dapat meningkatkan prestasi saya	✓				
9.	Jika pada saat latihan tidak ada pelatih maka					



	saya tidak akan latihan				
10.	Saya tidak yakin dapat meningkatkan prestasi saya sekalipun saya rajin latihan		✓		
11.	Ketika saya menemukan kesulitan pada saat latihan, saya akan berhenti latihan	✓			
12.	Saya mudah menyerah ketika teman saya tidak menyemangati saat latihan			✓	
13.	Saya merasa kurang mampu melakukan teknik baru pada saat latihan	✓			
14.	Melakukan teknik baru pada saat latihan adalah sebagian dari peningkatan		✓		
15.	Dengan adanya fasilitas yang lengkap akan menambah semangat untuk terus latihan		✓		
16.	Latihan yang rajin tidak menjamin meningkatnya prestasi Atlet	✓			
17.	Sikap seorang pelatih pada saat latihan akan mempengaruhi semangat atlet			✓	

(Sumber : <https://sharingkali.com/wp-content/uploads/2017/10/contoh-kuesioner-2.jpg>)

### LAMPIRAN 11. Hasil Turnitin

Cici Ayu Atmanegara.docx  
Cici Ayu Atmanegara.docx  
8908 words / 65373 characters

Sources Overview

**27%**  
OVERALL SIMILARITY

Source	Similarity
1 eprints.unp.ac.id INTERNET	5%
2 www.scribd.com INTERNET	4%
3 id.123dok.com INTERNET	4%
4 ee.scribd.com INTERNET	2%
5 id.scribd.com INTERNET	
6 eprints.ums.ac.id INTERNET	
7 terasolahraga.com INTERNET	
8 lib.unnes.ac.id INTERNET	
9 pt.scribd.com INTERNET	
10 anzdoo.com INTERNET	
11 123dok.com INTERNET	
12 repository.unjkt.ac.id INTERNET	
13 www.pustaka.ut.ac.id INTERNET	
14 kuesioner.blogspot.com INTERNET	
15 repository.uinsu.ac.id INTERNET	
16 eprints.unm.ac.id INTERNET	
17 eprints.iain-surakarta.ac.id INTERNET	
18 spiritawimming.blogspot.com INTERNET	

Excluded search repositories:  
• None

Excluded from Similarity Report:  
• Bibliography  
• Quotes  
• Small Matches (less than 30 words).

Excluded sources:  
• None

*Fee*  
*14/10/20*  
*[Signature]*

