

L

A

M

P


I

R

A

N

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

	MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI, PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN	
	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PALOPO	
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA		
MASYARAKAT (LPPM)		
Lt. 2 Gedung MCC Universitas Muhammadiyah Palopo		
Jl. Jend. Sudirman Km. 03 Binturu, Kota Palopo (91959) – Telp/Fax: (0471) 327429		
Nomor	: 535/III.3.AU/LPPM/F/2022	Palopo, 19 Desember 2022
Lampiran	: -	
Perihal	: Izin Penelitian	

Kepada Yth,
Pimpinan Padepokan Pencak Silat Kab. Luwu
 Di _____
Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.


Dengan hormat, disampaikan bahwa mahasiswa tingkat akhir yang akan menyelesaikan Studi Strata Satu (S.1) pada Universitas Muhammadiyah Palopo diwajibkan menyusun karya ilmiah (Skripsi) sebagai salah satu syarat penyelesaian studi. Oleh karena itu, mahasiswa yang bersangkutan akan melakukan penelitian untuk memperoleh data yang valid guna mendukung dan terlaksananya penyusunan Skripsi. Sehubungan dengan maksud tersebut, mohon kiranya diberikan izin melakukan meneliti, kepada:

Nama	: Muhammad Akil
Stambuk/NIRM	: 1885201031
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Jurusan/Program Studi	: Pendidikan Jasmani
Alamat	: -
No. Hp.	: -

Mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin melakukan penelitian untuk penulisan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Gula Aren (Arenga Pinnata) Terhadap Pemulihan Aktif Pada Aktivitas Fisik Submaksimal Atlet Porprov Pencak Silat Kabupaten Luwu ”**

Demikian permohonan dari kami, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.


Wassalamu'Alaikum Wr. Wb.



Goso, S.E., M.M
 NIP. 09105912067610710

Tembusan:
 - Dekan Bersangkutan
 - Pertiinggal

Lampiran 2. Surat Keterangan



**PENGURUS KABUPATEN
IKATAN PENCAK SILAT INDONESIA
(IPSI)
KABUPATEN LUWU**

Sekretariat : Desa Pattedong Selatan Kec. Ponrang Selatan Kab. Luwu Hp. 0813 5530 7609

SURAT KETERANGAN
Nomor : 022/IPSI-LW/VIII/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kabupaten Luwu,
Menerangkan Bahwa ;

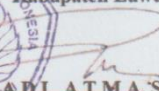
Nama	: MUHAMMAD AKIL
NIM	: 1885201031
Tempat / Tanggal Lahir	: Cimpu, 21 Desember 1999
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Perguruan Tinggi	: Universitas Muhammadiyah Palopo
Jurusan/Program studi	: Pendidikan Jasmani
Alamat	: Desa Cimpu, Kec.Suli, Kab.Luwu
No. Hp	: 0812 5068 2587

Benar Mahasiswa Tersebut Namanya Di Atas Telah Secara Nyata Melakukan Penelitian di
Padepokan Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) Kab. Luwu, yang beralamat di Desa Pattedong
Selatan Kecamatan Ponrang Selatan Kabupaten Luwu Pada Tanggal 4 Oktr sampai dengan 19
Okt 2022. Dengan judul Penelitian "*Pengaruh Gula Aren (Arenga Pinnata) Terhadap
Pemulihan Aktif Pada Aktivitas Fisik Submaksimal Atlet Porprov Kabupaten Luwu*".

Demikian Surat Keterangan Ini diberikan Kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Luwu, 25 Oktober 2022

Pengurus Kabupaten
Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI)
Kabupaten Luwu



ADI ATMA, ST
Ketua Umum

Lampiran 3. Hasil Turnitin


Similarity Report ID: oid:22918:29492254

PAPER NAME SKRIPSI AKIL.docx	AUTHOR Muhammad Akil
WORD COUNT 9977 Words	CHARACTER COUNT 58736 Characters
PAGE COUNT 55 Pages	FILE SIZE 295.1KB
SUBMISSION DATE Jan 6, 2023 1:59 PM GMT+8	REPORT DATE Jan 6, 2023 2:00 PM GMT+8

- **29% Overall Similarity**
The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.
 - 29% Internet database
- **Excluded from Similarity Report**
 - Publications database
 - Crossref database
 - Crossref Posted Content database
 - Submitted Works database
 - Small Matches (Less than 25 words)



Lampiran 4. Data Mentah

1. Kelompok Eksperimen (Gula Aren)

No	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
		Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Submaksimal	Denyut Nadi Submaksimal	Pemulihan Aktif	Pemulihan Aktif
1	Imran Aiman	79	68	180	174	77	66
2	Muh. Azhar Nurfaizi	80	70	179	173	79	64
3	Franggea Jaya	83	72	180	176	78	68
4	Afrianita	80	72	178	172	80	67
5	Yulisa	81	69	179	175	80	70
6	Mutahhara Syam	77	68	180	174	78	69

2. Kelompok Kontrol (Tanpa Gula Aren)

No	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
		Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Awal	Denyut Nadi Submaksimal	Denyut Nadi Submaksimal	Pemulihan Aktif	Pemulihan Aktif
1	Andi Baso Raja	78	74	182	180	79	69
2	M. Akil Ahsan Abu	80	75	180	179	80	77
3	Ainul Yakin	83	77	179	182	80	75
4	Zulfahmi	85	79	182	180	82	78
5	Gadis Aulia Putri	79	70	185	183	77	72
6	Eka Handayani	80	73	179	178	79	75

Lampiran 5. Data Analisis Deskriptif Kelompok Eksperimen**Descriptives****Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Denyut Nadi Awal	6	6	77	83	80.00	2.000
Posttest Denyut Nadi Awal	6	4	68	72	69.83	1.835
Pretest Denyut nadi submaksimal	6	2	178	180	179.33	.816
Posttest Denyut nadi submaksimal	6	4	172	176	174.00	1.414
Pretest Pemulihan aktif	6	3	77	80	78.67	1.211
Posttest Pemulihan aktif	6	6	64	70	67.33	2.160
Valid N (listwise)	6					

Lampiran 6. Data Analisis Deskriptif Kelompok Kontrol**Descriptives****Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Denyut Nadi Awal	6	7	78	85	80.83	2.639
Posttest Denyut Nadi Awal	6	9	70	79	74.67	3.141
Pretest Denyut nadi submaksimal	6	6	179	185	181.17	2.317
Posttest Denyut nadi submaksimal	6	5	178	183	180.33	1.862
Pretest Pemulihan aktif	6	5	77	82	79.50	1.643
Posttest Pemulihan aktif	6	9	69	78	74.33	3.327
Valid N (listwise)	6					

Lampiran 7. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Eksperimen

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Denyut Nadi Awal	Posttest Denyut Nadi Awal	Pretest Denyut nadi submaksimal	Posttest Denyut nadi submaksimal	Pretest Pemulihan aktif	Posttest Pemulihan aktif
N		6	6	6	6	6	6
Normal	Mean	80.00	69.83	179.33	174.00	78.67	67.33
Parameter	Std. s ^{a,b} Deviation	2.000	1.835	.816	1.414	1.211	2.160
Most	Absolute	.167	.215	.293	.167	.209	.121
Extreme	Positive	.167	.175	.207	.167	.209	.109
Differences	Negative	-.167	-.215	-.293	-.167	-.198	-.121
Test Statistic		.167	.215	.293	.167	.209	.121
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.117 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 8. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Kelompok Kontrol

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Denyut Nadi Awal	Posttest Denyut Nadi Awal	Pretest Denyut nadi submaksimal	Posttest Denyut nadi submaksimal	Pretest Pemulihan aktif	Posttest Pemulihan aktif
N		6	6	6	6	6	6
Normal	Mean	80.83	74.67	181.17	180.33	79.50	74.33

Parameter	Std.						
s ^{a,b}	Deviation	2.639	3.141	2.317	1.862	1.643	3.327
Most	Absolute	.291	.131	.193	.238	.214	.246
Extreme	Positive	.291	.124	.193	.238	.214	.135
Difference	Negative	-.142	-.131	-.175	-.148	-.214	-.246
s	Test Statistic	.291	.131	.193	.238	.214	.246
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.124 ^c	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 9. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Eksperimen

1. Uji Homogenitas Tes Denyut Nadi Awal

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Denyut nadi awal

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.066	1	10	.803

ANOVA

Denyut nadi awal

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	310.083	1	310.083	84.186	.000
Within Groups	36.833	10	3.683		
Total	346.917	11			

2. Uji Homogenitas Tes Denyut Nadi Submaksimal

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Denyut Nadi Submaksimal

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.714	1	10	.418

ANOVA

Denyut Nadi Submaksimal

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	85.333	1	85.333	64.000	.000
Within Groups	13.333	10	1.333		
Total	98.667	11			

3. Uji Homogenitas Tes Pemulihan Aktif

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pemulihan Aktif

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.667	1	10	.226

ANOVA

Pemulihan Aktif

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	385.333	1	385.333	125.652	.000
Within Groups	30.667	10	3.067		
Total	416.000	11			

Lampiran 10. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas Kelompok Kontrol

1. Uji Homogenitas Tes Denyut Nadi Awal

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Denyut Nadi Awal

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.060	1	10	.812

ANOVA

Denyut Nadi Awal

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	114.083	1	114.083	13.554	.004
Within Groups	84.167	10	8.417		
Total	198.250	11			

2. Uji Homogenitas Tes Denyut Nadi Submaksimal

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Denyut Nadi Submaksimal

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.395	1	10	.544

ANOVA

Denyut Nadi Submaksimal

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	2.083	1	2.083	.472	.508
Within Groups	44.167	10	4.417		
Total	46.250	11			

3. Uji Homogenitas Tes Pemulihan Aktif

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Pemulihan Aktif

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.694	1	10	.132

NOVA

Pemulihan Aktif

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	80.083	1	80.083	11.634	.007
Within Groups	68.833	10	6.883		
Total	148.917	11			

Lampiran 11. Hasil Perhitungan Uji Paired Sample T-Test Kelompok Eksperimen

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest Denyut Nadi Awal	80.00	6	2.000	.816
Posttest Denyut Nadi Awal	69.83	6	1.835	.749
Pair 2 Pretest Denyut Nadi Submaksimal	179.33	6	.816	.333
Posttest Denyut Nadi Submaksimal	174.00	6	1.414	.577
Pair 3 Pretest Pemulihan Aktif	78.67	6	1.211	.494
Posttest Pemulihan Aktif	67.33	6	2.160	.882

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Denyut Nadi Awal & Posttest Denyut Nadi Awal	6	.709	.115
Pair 2 Pretest Denyut Nadi Submaksimal & Posttest Denyut Nadi Submaksimal	6	.693	.127

Pair 3	Pretest Pemulihan Aktif & Posttest Pemulihan Aktif	6	.204	.698
--------	---	---	------	------

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Lower	Upper				
Pair 1	Pretest Denyut Nadi Awal - Posttest Denyut Nadi Awal	10.167	1.472	.601	8.622	11.711	16.918	5	.000
Pair 2	Pretest Denyut Nadi Submaksimal - Posttest Denyut Nadi Submaksimal	5.333	1.033	.422	4.249	6.417	12.649	5	.000
Pair 3	Pretest Pemulihan Aktif - Posttest Pemulihan Aktif	11.333	2.251	.919	8.971	13.696	12.333	5	.000

Lampiran 12. Hasil Perhitungan Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok Kontrol

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest Denyut Nadi Awal	80.83	6	2.639	1.078
	Posttest Denyut Nadi Awal	74.67	6	3.141	1.282
Pair 2	Pretest Denyut Nadi Submaksimal	181.17	6	2.317	.946
	Posttest Denyut Nadi Submaksimal	180.33	6	1.862	.760
Pair 3	Pretest Pemulihan Aktif	79.50	6	1.643	.671
	Posttest Pemulihan Aktif	74.33	6	3.327	1.358

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest Denyut Nadi Awal & Posttest Denyut Nadi Awal	6	.836	.038
Pair 2	Pretest Denyut Nadi Submaksimal & Posttest Denyut Nadi Submaksimal	6	.587	.220
Pair 3	Pretest Pemulihan Aktif & Posttest Pemulihan Aktif	6	.695	.125

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Denyut Nadi Awal - Posttest Denyut Nadi Awal	6.167	1.722	.703	4.359	7.974	8.770	5	.000
Pair 2	Pretest Denyut Nadi Submaksimal - Posttest Denyut Nadi Submaksimal	.833	1.941	.792	-1.203	2.870	1.052	5	.341
Pair 3	Pretest Pemulihan Aktif - Posttest Pemulihan Aktif	5.167	2.483	1.014	2.561	7.773	5.096	5	.004

Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian



Memberikan Arahan Dan Penjelasan Terkait Dengan Materi



Berdoa Sebelum Melakukan Kegiatan



Pretest Tes Denyut Nadi Awal



Pemberian *Treatment* Gula Aren (*Arenga Pinnata*)



Pemanasan (*Stretching*)



Pretest Tes Denyut Nadi Submaksimal



Pretest Tes Denyut Nadi Akhir

Pertemuan 1-6



1. Plank



2. Transisi Tendangan Ke Target



3. Spring Penching Ped



4. Back Up



5. Push Up



6. Sit Up

Pertemuan 7-11



1. Sparring *Pencing Ped*



2. Bantingan Media Ban Mobil



3. Blok Serangan



4. Serangan Balasan



5. Spesialis Individual



6. Sparring Bayangan

Pertemuan 12-16



1. Serang Balas Dan Bantingan



2. SAQ (*Speed Aqility Quicknes*)



3. Sparing *Pencing Ped*



4. Individual Teknik Tanpa Target



5. *Push Up*



6. *Sit Up*



Posttest Tes Denyut Nadi Awal



Posttest Tes Denyut Nadi Submaksimal



Posttest Tes Denyut Nadi Akhir