

TESIS

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *REACTIVE DRILL SPEED* DAN
IMAGERY TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
DAN KONSENTRASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT**

**AHMAD JULIANSYAH
NIM. 2420129310016**



**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2026**

TESIS

**PENGARUH KOMBINASI LATIHAN *REACTIVE DRILL SPEED* DAN
IMAGERY TRAINING TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN SABIT
DAN KONSENTRASI ATLET REMAJA PENCAK SILAT**

**AHMAD JULIANSYAH
NIM. 2420129310016**

TESIS

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
MAGISTER PENDIDIKAN
Prodi S2 Pendidikan Jasmani**

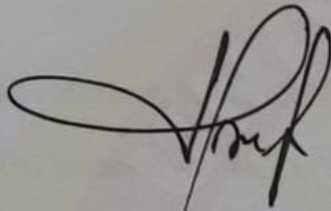
**PROGRAM STUDI MAGISTER
PENDIDIKAN JASMANI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARMASIN
2026**

HALAMAN PENGESAHAN TESIS

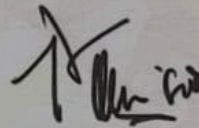
Judul Tesis : Pengaruh Kombinasi Latihan *Reactive Drill Speed* dan *Imagery Training* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Konsentrasi Atlet Remaja Pencak Silat
Nama : Ahmad Juliansyah
NIM : 2420129310016

disetujui,

Komisi Pembimbing



Dr. Syamsul Arifin, M.Pd.
Pembimbing Utama



Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
Pembimbing Pendamping

diketahui,



Koordinator Prodi Magister
Pendidikan Jasmani

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002



Direktur Program Pascasarjana ULM

Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 19680507 199303 1 020

Tanggal Lulus:

Tanggal Wisuda:

HALAMAN PERSETUJUAN TESIS

Judul Tesis : Pengaruh Kombinasi Latihan *Reactive Drill Speed* dan *Imagery Training* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Konsentrasi Atlet Remaja Pencak Silat
Nama : Ahmad Juliansyah
NIM : 2420129310016

disetujui,

Komisi Penguji Tesis

- | | |
|--|-------------------------------------|
| 1. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. | Ketua Penguji/Pembimbing Pendamping |
| 2. Dr. Syamsul Arifin, M.Pd. | Pembimbing Utama |
| 3. Dr. Herita Warni, M.Pd. | Penguji I |
| 4. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. | Penguji II |
| 5. Dr. Eka Purnama Indah, S.Pd., M.Pd. | Penguji III |



Mengetahui,
Koordinator Prodi Magister Pendidikan Jasmani
PPs ULM

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19801225 201012 1 002

HALAMAN SERTIFIKAN PLAGIASI

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

PROGRAM PASCASARJANA



SERTIFIKAT BEBAS PLAGIASI

NOMOR : 142/UN8.4/DP/2026

Sertifikat ini diberikan kepada:

Ahmad Juliansyah

Dengan Judul Tesis :

Pengaruh Kombinasi Latihan *Reactive Drill Speed* dan *Imagery Training*
terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Konsentrasi Atlet Remaja Pencak Silat

Telah dideteksi tingkat plagiasinya dengan kriteria toleransi $\leq 20\%$, dan
dinyatakan Bebas dari Plagiasi.

Banjarmasin, 09 Juli 2026

Direktur,



Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si.
NIP. 196805071993031020

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmad Juliansyah
NIM : 2420129310016
Program Studi : Magister Pendidikan Jasmani
Fakultas : Program Pascasarjana
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat
Judul Tesis : **"Pengaruh Kombinasi Latihan *Reactive Drill Speed* dan *Imagery Training* Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Dan Konsentrasi Atlet Remaja Pencak Silat"**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tesis/Disertasi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri, kecuali dicantumkan sebagai kutipan/acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber kutipan/acuan dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan tesis/disertasi ini hasil jiplakan, plagiat maupun manipulasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sehat dan tanpa paksaan dari siapapun.

Banjarbaru, Agustus 2026
Yang membuat pernyataan



Ahmad Juliansyah
NIM 2420129310016

RINGKASAN

AHMAD JULIANSYAH. 2026. Pengaruh Kombinasi Latihan Reactive Drill Speed Training dan Imagery Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit dan Konsentrasi Atlet Remaja Pencak Silat. Pembimbing: (I) Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd., (II) Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Reactive Drill Speed Training, Imagery Training, Kecepatan Tendangan Sabit, Konsentrasi, Pencak Silat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi latihan *Reactive Drill Speed Training* dan *Imagery Training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dan konsentrasi atlet remaja pencak silat. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya pengembangan aspek fisik dan mental dalam pembinaan prestasi atlet pencak silat. Kecepatan tendangan sabit dan konsentrasi merupakan komponen penting yang berperan dalam kemampuan atlet merespons stimulus, mengambil keputusan, serta mengeksekusi teknik secara cepat dan tepat pada situasi pertandingan yang dinamis.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain **Pretest-Posttest Control Group Design**. Populasi penelitian adalah atlet remaja pencak silat yang aktif mengikuti program latihan dengan jumlah populasi sebanyak 12 atlet. Sampel penelitian berjumlah 10 atlet yang ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Selanjutnya, sampel dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan teknik *ordinal pairing* berdasarkan hasil pretest sehingga diperoleh kelompok yang memiliki kemampuan awal relatif seimbang. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa kombinasi latihan *Reactive Drill Speed Training* dan *Imagery Training* selama 16 kali pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti program latihan konvensional. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes kecepatan tendangan sabit dan Grid Concentration Test (GCT) untuk mengukur tingkat konsentrasi atlet.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan kelompok kontrol pada kecepatan tendangan sabit dan konsentrasi atlet. Hasil analisis data menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Dengan demikian, kombinasi latihan *Reactive Drill Speed Training* dan *Imagery Training* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit dan konsentrasi atlet remaja pencak silat serta berpotensi menjadi alternatif program latihan dalam pembinaan prestasi atlet

ABSTRACT

ABSTRAK HILLARYYAH, 2026. The Effect of Combining Reactive Drill Speed Training and Imagery Training on Crescent Kick Speed and Concentration in Adolescent Pencak Silat Athletes. Advisor: (I) Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd., (II) Dr. Muband, S.Pd., M.Pd.

Keywords: Reactive Drill Speed Training, Imagery Training, Crescent Kick Speed, Concentration, Pencak Silat.

This study aimed to determine the effect of a combination of Reactive Drill Speed Training and Imagery Training on improving crescent kick speed and concentration among adolescent pencak silat athletes. The study was motivated by the importance of developing both physical and mental aspects in the achievement-oriented training of pencak silat athletes. Crescent kick speed and concentration are essential components of athletes' ability to respond to stimuli, make decisions, and execute techniques quickly and accurately in dynamic competition situations.

This study employed an experimental method using a Pretest-Posttest Control Group Design. The population consisted of 12 adolescent pencak silat athletes actively participating in training programs. The sample consisted of 10 athletes selected using purposive sampling based on predetermined criteria. The sample was then divided into an experimental group and a control group using the ordinal pairing technique based on pretest results to ensure relatively balanced initial abilities between groups. The experimental group received a combination of Reactive Drill Speed Training and Imagery Training for 10 training sessions, while the control group followed conventional training programs. The research instruments included a crescent kick speed test and the Grid Concentration Test (GCT) to measure athletes' concentration levels.

The results showed that the experimental group demonstrated greater improvement than the control group in both crescent kick speed and concentration. Data analysis indicated that the data were normally distributed and homogeneous. Therefore, the combination of Reactive Drill Speed Training and Imagery Training had a positive effect on improving crescent kick speed and concentration among adolescent pencak silat athletes and has the potential to serve as an alternative training program in athlete development.

Bandung, July 7, 2026

Approved by:

Head of Language Center



Dr. Hj. Nur Fikriyah, M.Pd

NIP. 197710232004122000

SURAT KETERANGAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
UPA BAHASA ULM
Jalan Brigjen H. Hasan Basry Kotak Pos 70123 Banjarmasin
Telepon/Fax.: (0511) 3308140
Email: uptbahasa@ulm.ac.id

SURAT KETERANGAN NO: 113/UN8.16/BS/2026

Bersama ini kami menerangkan bahwa Ringkasan bahasa Inggris dengan judul:
“The Effect of Combining Reactive Drill Speed Training and Imagery Training on Crescent Kick Speed and Concentration in Adolescent Pencak Silat Athletes” yang disusun oleh:

Nama Mahasiswa : AHMAD JULIANSYAH
Nim : 2420129310016
Jurusan/Fakultas : S2 Pendidikan Jasmani
Program : Pascasarjana

telah diverifikasi Bahasa Inggris yang digunakan sesuai dengan makna dari ringkasan yang ditulis oleh mahasiswa tersebut di atas. (Ringkasan terlampir)
Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarmasin, July 7, 2026
Kepala,



Dr. Hj. Noor Eka Chandra, M.Pd
NIP. 197710232001122003

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Ahmad Juliansyah, Ahmad Juliansyah lahir di Tungkaran Pangeran pada 05 Juli 1994 dari pasangan Norpansyah dan Maslianor. Saat ini, ia menetap di Desa Muara Ninian, Kecamatan Juai, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan bersama istrinya, Hj. Arpah Sari Dewi, S.Pd., seorang ASN guru SDN Gulinggang, serta kedua putra mereka, Raffasya Alfarizi dan Muhammad Shakeel Alfatih.

Pendidikan dasarnya ditempuh di SDN Muara Ninian (lulus 2006), dilanjutkan ke MTs Al-Hidayah Babayau (lulus 2009), dan SMA Al-Qur'an Ikhwanul Muslimin (lulus 2012). Ahmad kemudian meraih gelar S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi di Universitas Lambung Mangkurat (ULM) pada 2016, lalu menyelesaikan program S-2 Pendidikan Jasmani di kampus yang sama (2024–2026). Saat ini, ia mengabdikan sebagai ASN Guru PJOK di SDN Marias.

Dengan ketekunan, dedikasi, dan motivasi tinggi untuk terus belajar serta berkontribusi, peneliti berhasil menyelesaikan tugas akhir tesis ini. Peneliti berharap, tesis ini mampu memberikan sumbangsih positif, khususnya bagi dunia pendidikan dan olahraga, serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian penelitian berikutnya.

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai Tesis ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di email 2420129310016@mhs.ulm.ac.id

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan Tesis ini dan dapat tersusun sebagaimana mestinya. Tujuan penulisan Proposal Tesis ini adalah sebagai salah satu syarat mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studi di Program Studi Magister Pendidikan Jasmani, Program Pascasarjana, Universitas Lambung Mangkurat. Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad, S.E., M.Si. selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk menempuh pendidikan pada Program Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat.
2. Prof. Dr. Ir. Danang Biyatmoko, M.Si. selaku Direktur Pascasarjana Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses perkuliahan hingga penyusunan proposal tesis ini.
3. Dr. H. Syamsul Arifin, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Utama yang penuh kesabaran dan ketulusan dalam memberikan arahan serta motivasi dalam penyusunan tahapan-tahapan penyelesaian Proposal Tesis ini.
4. Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd. Selaku Koordinator Program Studi Magister Pendidikan Jasmani dan sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Pendamping yang sangat mengayomi sejak penulisan Proposal Tesis ini dilaksanakan.

Penulis sangat terbuka terhadap segala bentuk saran, masukan, serta perbaikan yang bersifat konstruktif demi penyempurnaan Proposal Tesis ini. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam proses penyusunan Tesis ini masih terdapat berbagai keterbatasan, baik dari segi kemampuan, pengalaman, maupun referensi yang digunakan, sehingga hasil yang disajikan belum sepenuhnya sempurna.

Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan guna memperbaiki dan menyempurnakan Proposal Tesis ini ke depannya, agar

dapat memberikan manfaat yang lebih optimal, khususnya bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang Pendidikan Jasmani, serta bagi pihak-pihak yang membutuhkan sebagai bahan kajian dan referensi.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, bimbingan, dan motivasi, baik secara langsung maupun tidak langsung, selama proses penyusunan Proposal Tesis ini. Semoga segala bantuan dan kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT serta dicatat sebagai amal ibadah. Penulis berharap Proposal Tesis ini dapat memberikan manfaat sebagaimana mestinya dan menjadi langkah awal yang baik dalam penyelesaian tesis secara keseluruhan.

Banjarbaru, 08 Agustus 2026

Penulis

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
HALAMAN PENGESAHAN TESIS	ii
HALAMAN PERSETUJUAN TESIS	iii
HALAMAN SERTIFIKAN PLAGIASI.....	iv
RINGKASAN	vi
SUMMARY	vii
SURAT KETERANGAN	viii
RIWAYAT HIDUP PENULIS	ix
PRAKATA.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis	6
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Latihan.....	7

2.1.1 Pengertian Latihan	7
2.1.2 Prinsip Latihan	7
2.1.3 Komponen Latihan.....	9
2.1.4 Kecepatan dan Reaksi dalam Pencak Silat.....	19
2.1.5 Pengertian Kecepatan dalam Olahraga Bela Diri.....	23
2.1.6 Waktu Reaksi dan Peran Gerak Teknik Pencak Silat	24
2.1.7 Hubungan Kecepatan, Reaksi, dan Koordinasi Neuromotor	25
2.1.8 Konsep Tendangan Sabit	26
2.1.9 Kecepatan Fungsional pada Tendangan Sabit.....	27
2.1.10 Reactive Drill Speed Training dalam Pencak Silat.....	29
2.1.11 Imagery Training sebagai Pendekatan Latihan Mental.....	30
2.1.12 Long-Term Athlete Development (LTAD).....	34
2.1.13 Konsentrasi Atlet dan Tes Grid Concentration	36
2.1.14 Rating of Perceived Exertion sebagai Kontrol Intensitas	37
2.2 Penelitian Terdahulu.....	39
2.3 Kerangka Pemikiran	40
2.4 Hipotesis Penelitian	41
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	43
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	43
3.2 Variabel Penelitian	43
3.3 Subjek dan Objek Penelitian	44
3.4 Populasi dan Sampel	44
3.4.1 Teknik Penentuan Sampel (Purposive Sampling).....	45
3.4.2 Kriteria Sampel Penelitian	45
3.4.3 Pembagian Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	46
3.5 Desain Perlakuan Penelitian	47

3.5.1 Dasar Penyusunan Program Latihan	48
3.5.2 Periodisasi Program Latihan	49
3.5.3 Intensitas Program Latihan	49
3.5.4 Kerangka Program Latihan Penelitian	50
3.5.5 Struktur Sesi Latihan.....	50
3.5.6 Program Latihan Penelitian.....	51
3.5.7 Tahap Pelaksanaan SOP RPE	52
3.6 Instrumen Penelitian.....	53
3.6.1 Grid Concentration Test.....	53
3.6.2 Tes Kecepatan Tendangan Sabit	56
3.7 Prosedur Penelitian.....	58
3.7.1 Tahap Persiapan	58
3.7.2 Tahap Pelaksanaan	59
3.7.3 Tahap Akhir	59
3.8 Teknik Pengumpulan Data	60
3.9 Teknik Analisis Data	60
3.9.1 Statistik Deskriptif	60
3.9.2 Uji Prasyarat Analisis.....	61
3.9.3 Uji Hipotesis	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
4.1 Hasil Penelitian.....	62
4.1.1 Data Pretest dan Posttest	63
4.1.2 Gain Score.....	64
4.2 Uji Prasyarat Analisis	65
4.2.1 Uji Normalitas.....	65
4.2.2 Uji Homogenitas	67

4.3 Pengujian Hipotesis	68
4.3.1 Hasil Paired Sample t-Test.....	68
4.3.2 Hasil Independent Sample t-Test pada Gain Score.....	70
4.3.3 Hasil Mann-Whitney U pada Gain Tendangan Sabit Kanan	72
4.3.4 Keputusan Hipotesis	73
4.4 Pembahasan	74
4.4.1 Grid Concentration.....	74
4.4.2 Pembahasan Peningkatan Tendangan Sabit Kanan.....	75
4.4.3 Pembahasan Peningkatan Tendangan Sabit Kiri.....	77
4.4.4 Pembahasan Imagery Training dan Kontrol Intensitas RPE.....	78
4.4.5 Pembahasan Umum terhadap Hipotesis Penelitian.....	82
BAB V PENUTUP.....	84
5.1 Kesimpulan.....	84
5.2 Implikasi Penelitian	85
5.3 Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN A	92
LAMPIRAN B	94
LAMPIRAN C	96
LAMPIRAN D	98
LAMPIRAN E	100
LAMPIRAN F.....	131

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kecepatan Fungsional pada Tendangan Sabit	28
Tabel 2. 2 Ringkasan Konsep Reactive Drill Speed Training	29
Tabel 2. 3 Standar operasional prosedur RPE.....	38
Tabel 2. 4 Kerangka Pemikiran.....	40
Tabel 3. 1 Subjek dan Objek Penelitian	44
Tabel 3. 2 Prosedur Ordinal Pairing.....	46
Tabel 3. 3 Hasil Pembagian Kelompok dengan Teknik Ordinal Pairing.....	47
Tabel 3. 4 Desain Perlakuan Penelitian.....	48
Tabel 3. 5 Dasar Penyusunan Program Latihan Penelitian	48
Tabel 3. 6 Alur Penyusunan Program Latihan Penelitian	48
Tabel 3. 7 Periodisasi Makrosiklus Penelitian	49
Tabel 3. 8 Periodisasi Mikrosiklus Penelitian.....	49
Tabel 3. 9 Intensitas Program Latihan Berdasarkan RPE	50
Tabel 3. 10 Kerangka Program Latihan Penelitian	50
Tabel 3. 11 Struktur Sesi Latihan Penelitian.....	51
Tabel 3. 12 Program Latihan Kelompok Eksperimen TC 1-TC 16.....	51
Tabel 3. 13 Alat dan Bahan Grid Concentration Test.....	54
Tabel 3. 14 Petugas Pelaksanaan Grid Concentration Test.....	54
Tabel 3. 15 Standar Operasional Prosedur (SOP) Grid Concentration Test.....	55
Tabel 3. 16 Indikator Pengukuran Grid Concentration Test	55
Tabel 3. 17 Norma Penilaian Grid Concentration Test.....	56
Tabel 3. 18 Alat dan Bahan Tes Kecepatan Tendangan Sabit	56
Tabel 3. 19 Petugas Tes Kecepatan Tendangan Sabit.....	57
Tabel 3. 20 Standar Operasional Prosedur (SOP) Tes Kecepatan Tendangan Sabit	57
Tabel 3. 21 Norma Penilaian Kecepatan Tendangan Sabit.....	58
Tabel 3. 22 Alur Prosedur Penelitian	59
Tabel 3. 23 Teknik Pengumpulan Data.....	60
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest	63
Tabel 4. 2 Ringkasan Gain Score Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	64
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	65
Tabel 4. 4 Hasil Uji Homogenitas Levene	67
Tabel 4. 5 Hasil Paired Sample t-Test.....	69
Tabel 4. 6 Hasil Independent Sample t-Test pada Gain Score.....	70
Tabel 4. 7 Ranks Uji Mann-Whitney U Gain Tendangan Sabit Kanan	72
Tabel 4. 8 Statistik Uji Mann-Whitney U Gain Tendangan Sabit Kanan.....	72
Tabel 4. 9 Ringkasan Keputusan Hipotesis.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tendangan Sabit.....	27
----------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. 1 Hasil Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen dan Kontrol....	92
Lampiran A. 2 Rekapitulasi Peningkatan Individu Kelompok Eksperimen	92
Lampiran A. 3 Rekapitulasi Peningkatan Individu Kelompok Kontrol.....	92
Lampiran A. 4 Rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok Eksperimen.....	93
Lampiran A. 5 Rata-rata Pretest dan Posttest Kelompok Kontrol	93
Lampiran A. 6 Rekapitulasi Peningkatan Rata-rata Kelompok	93
Lampiran C. 1 Monitoring Intensitas Latihan Kelompok Eksperimen.....	96
Lampiran C. 2 Monitoring Intensitas Latihan Kelompok Kontrol	97
Lampiran D. 1 Hasil Uji Normalitas Data	98
Lampiran D. 2 Hasil Uji Homogenitas	98
Lampiran D. 3 Hasil Uji t Berpasangan Kelompok Eksperimen	98
Lampiran E.1 Tabel Identitas Program Latihan	100
Lampiran E.2 Tujuan Program Latihan	101
Lampiran E.3 Struktur Setiap Sesi Latihan.....	102
Lampiran E.4 Tabel E.4 Uraian Kegiatan Setiap Sesi Latihan	103
Lampiran E.5 Periodisasi Program Latihan	103
Lampiran E.6 Pembagian Fase Latihan	104
Lampiran E.7 Distribusi Intensitas Latihan Berdasarkan RPE	104
Lampiran E.8 Distribusi Intensitas Berdasarkan Fase Latihan	105
Lampiran E. 9 Tabel E.5.1 A Dasar Pengaturan Intensitas Program Latihan.....	105
Lampiran E. 10 Kerangka Materi Program Latihan TC 1–TC 16	106
Lampiran E. 11 Matriks Program Latihan TC 1–TC 16	107
Lampiran E.12 Program Latihan.....	113
Lampiran E. 13 Rancangan Program Latihan Reactive Drill Speed Training Dan Imagery Training.....	117
Lampiran E. 14 Matriks Distribusi Program Latihan Penelitian.....	121
Lampiran F. 1 Dokumentasi Penelitian.....	131