

DAFTAR PUSTAKA

Abdurohman, D., Hasyim, A. H., & Juniarto, M. (2022). MODEL LATIHAN WICKET KEEPING CRICKET BERBASIS OPEN SKILL PADA ATLET POPB CRICKET DKI JAKARTA. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 91–98.

Apian, T., Triansyah, A., & Purnomo, E. (n.d.). PENGARUH PROPRIOSEPTIVE NEUROMUSCULAR FASILITATION STRETCHING DAN BALLISTIC STRETCHING TERHADAP FLEKSIBILITAS OTOT TUNGKAI. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(9).

BAHRUDDIN, M. (2014). Penanganan cedera olahraga pada atlet (pplm) dan (ukm) ikatan pencak silat indonesia dalam kegiatan kejurnas tahun 2013. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(2).

Basri, H., Azhari, A., & Putra, F. A. (2021). Sosialisasi Pengenalan Olahraga Cricket Di Kecamatan Lemahabang Karawang. *DEVOSI*, 2(1), 15–18.

Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization-: Theory and methodology of training*. Human kinetics.

Fauzi Nuryana, R. (2019a). *KONTRIBUSI POWER OTOT TUNGKAI DAN FLEKSIBILITAS PANGGUL TERHADAP HASIL KETEPATAN SHOOTING PERMAINAN SEPAK BOLA (Studi Deskriptif Pada Anggota SSB Putra Tasik Kota Tasikmalaya)*.

Hariadi, A. S., Samodra, Y. T. J., Yosika, G. F., Wati, I. D. P., & Gandasari, M. F. (2023). Pengaruh Stretching PNF terhadap Fleksibilitas. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 9(1), 97–105.

Hidayat, R. H. R. (2016). PENGARUH LATIHAN PNF TERHADAP TINGKAT FLEKSIBILITAS ATLET USIA 14-17 TAHUN PPS BETAKO MERPATI PUTIH CIREBON. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-SI*, 1(2).

Ibrahim, B. K. (2017). *PENGARUH PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION TERHADAP KEKUATAN DAN FLEKSIBILITAS TUNGKAI PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SSB MAGUWOHARJO PUTRA (MATRA) MAGUWOHARJO SLEMAN*.

Juniarto, M., & Purwanto, S. (2019). *Analisis Latihan Fielding Olahraga Cricket Pada Peserta Program Pembinaan Olahraga Berprestasi Berkelanjutan (Popb) U-15 Dki Jakarta*. 16.

Juniarto, M., & Tangkudung, A. W. (2022). Analisis Latihan Bowling Olahraga Cricket Pada Atlit Pemula U-17 DKI Jakarta. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(1), 32–37.

Kusumawati, M. (2015). Penelitian pendidikan penjasorkes. *Bandung: Alfabeta*.

- Lesmana, H. S. (2019). Profil Delayed Onset Muscle Soreness (Doms) Pada Mahasiswa Fik Unp Setelah Latihan Fisik. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 50–59.
- Matin, A. A., Nurudin, A. A., & Maulana, F. (2018). Hubungan Antara Fleksibilitas Otot Tungkai Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil Sepak Sila Pada Siswa Ekstrakurikuler Permainan Sepak Takraw Di Smp Negeri 5 Kota Sukabumi Tahun 2017/2018.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). Ilmu kepelatihan dasar. Bandung: Alfabeta, 116118.
- Nurhasan, H., (2014). Tes dan pengukuran keolahragaan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar*, PPLM (Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa) Dan Perguruan Tinggi Se-Indonesia, Surabaya, 24–27.
- Nurjaya, D. R. (2013). Pembinaan Atlet Jangka Panjang Cabor Rowing. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 4(2), 108–123.
- Parevri, R. S. (2017). Pengaruh Pnf (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) Terhadap Fleksibilitas Otot Member Di Fitness Centre Pesona Merapi Di Yogyakarta.
- Permana, M., Adiputra, L., Sugijanto, S., Karmaya, N., Tirtayasa, K., & Satriyasa, B. (2021). Penambahan Teknik(Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) PNF Pada Latihan Standar Fisioterapi Lebih Meningkatkan Skor Kemampuan Fungsional Dibandingkan Dengan Penambahan Teknik (Progressive Resistance Exercise) Pre Pada Latihan Standar Fisioterapi P. *Sport And Fitness Journal*, 9(1), 49–54.
- Pont, I. (2010). *Coaching Youth Cricket*. Human Kinetics. <https://books.google.co.id/books?id=NHxUzQEACAAJ>
- Setyaningrum, D. A. W. (2019). Cedera olahraga serta penyakit terkait olahraga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(1), 39–44.
- Setyaningrum, R. K., & Sudarsono, S. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru Smp Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *PROFICIO*, 2(01), 61–69.
- Sidik, D. Z. (2010). *Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian dan pengembangan. *Res. Dev. D*, 2015, 39–41.
- Sumiyati, S., Anggraini, D. D., Kartika, L., Arkianti, M. M. Y., Sudra, R. I., Hutapea, A. D., Sari, M. H. N., Rumerung, C. L., Sihombing, R. M., & Umara, A. F. (2021). *Anatomi Fisiologi*. Yayasan Kita Menulis.
- Trishandra, J. (2018). Pengaruh Metode Pembelajaran Global Dan Elementer Terhadap Keterampilan Teknik Batting (Memukul Bola) Atlet Cricket Universitas Negeri Padang. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 16–26

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1 DATA MENTAH HASIL PENELITIAN

No	Nama	Sit and Reach Test		peningkatan
		Pre Test	Post Test	
1	M. Janki Dausat	9	10	1
2	Achmad Fauzy	9,5	10,5	1
3	Dzaki Anmaris Harahap	13	14	1
4	Ismail	14	15	1
5	Rabil Tria Sasmitha	15	16	1
6	Mochammad Rifai	15	16	1
7	Adams putra hariang Banga	16	17	1
8	Dera Septiana	17,5	19,5	2
9	Arifansyah Seno Pratama.P	20,5	22,5	2
10	Nurhindrawan Ramadhan	20,5	22,5	2
11	Eurico Adi Saputra	20,5	23,5	3
12	Gilar Wanda Pamungkas	21,5	24,5	3
13	Syifa Fahmi Ramadhan	22,5	25,5	3
14	Ahmad Nur Arif .S	23	27	4
Jumlah		237,5	263,5	26
Rata-Rata		16,96	18,82	1,86
Simpangan baku		4,45	5,33	0,99
Varian		21,36	30,56	1,05

LAMPIRAN 2 MEAN , STANDAR DEVIASI dan Varian

A. Tes Awal

No	Pre Test	$X-\bar{x}$	$(X-\bar{x})^2$
1	9	-7,96	63,43
2	9,5	-7,46	55,72
3	13	-3,96	15,72
4	14	-2,96	8,79
5	15	-1,96	3,86
6	15	-1,96	3,86
7	16	-0,96	0,93
8	17,5	0,54	0,29
9	20,5	3,54	12,50
10	20,5	3,54	12,50
11	20,5	3,54	12,50
12	21,5	4,54	20,57
13	22,5	5,54	30,64
14	23	6,04	36,43
Jumlah	237,5		277,73
Mean	16,96		
stan. Dev	4,62		
varian	21,36		

B. Tes Akhir

No	Post Test	$X-\bar{x}$	$(X-\bar{x})^2$
1	10	-8,82	77,82
2	10,5	-8,32	69,25
3	14	-4,82	23,25
4	15	-3,82	14,60
5	16	-2,82	7,96
6	16	-2,82	7,96
7	17	-1,82	3,32
8	19,5	0,68	0,46
9	22,5	3,68	13,53
10	22,5	3,68	13,53
11	23,5	4,68	21,89
12	24,5	5,68	32,25
13	25,5	6,68	44,60
14	27	8,18	66,89
Jumlah	263,5		397,30
Mean	18,82		
stan. Dev	5,53		
varian	30,56		

C. Peningkatan

No	Peningkatan	$X-\bar{x}$	$(X-\bar{x})^2$
1	1	-0,86	0,73
2	1	-0,86	0,73
3	1	-0,86	0,73
4	1	-0,86	0,73
5	1	-0,86	0,74
6	1	-0,86	0,74
7	1	-0,86	0,74
8	2	0,14	0,02
9	2	0,14	0,02
10	2	0,14	0,02
11	3	1,14	1,31
12	3	1,14	1,31
13	3	1,14	1,31
14	4	2,14	4,59
Jumlah	26		13,73
Mean	1,86		
stan. Dev	1,03		
varian	1,05		

LAMPIRAN 3

UJI NORMALITAS LILIEFORS

A. Tes Awal

No	X	Z1	F (Z1)	S (Z1)	F (Z1) – S (Z1)	IF (Z1) – S (Z1)I
1	9	-1,72	0,04	0,07	-0,03	0,029
2	9,5	-1,61	0,05	0,14	-0,09	0,090
3	13	-0,86	0,20	0,21	-0,02	0,019
4	14	-0,64	0,26	0,29	-0,03	0,025
5	15	-0,42	0,34	0,36	-0,02	0,022
6	15	-0,42	0,34	0,36	-0,02	0,022
7	16	-5,59	0,42	0,43	-0,01	0,006
8	17,5	0,12	0,55	0,50	0,05	0,046
9	20,5	0,76	0,78	0,57	0,21	0,206
10	20,5	0,76	0,78	0,57	0,21	0,206
11	20,5	0,76	0,78	0,57	0,21	0,206
12	21,5	0,98	0,84	0,86	-0,02	0,020
13	22,5	1,20	0,88	0,93	-0,04	0,044
14	23	1,31	0,90	1,00	-0,10	0,096
rata-rata	16,96					
stan.dev	4,62					
Lo	0,206					
Ltabel	0,227					

$N = 14$, Rata-rata = 16,96 dan Simpangan Baku = 4,62

L tabel = 0,227 pada taraf signifikasi 0,05

Berdasarkan hasil perhitungan di atas menunjukkan harga mutlak terbesar = 0,206

Oleh karena $Lo = 0,206 < L \text{ tabel } 0,05 = 0,227$, maka H_0 diterima

Kesimpulannya populasi berdistribusi **Normal**.

B. Tes Akhir

No	X	Z1	F (Z1)	S (Z1)	F (Z1) – S (Z1)	IF (Z1) – S (Z1)I
1	10	-1,60	0,06	0,0714	-0,016	0,016
2	10,5	-1,51	0,07	0,1429	-0,077	0,077
3	14	-0,87	0,19	0,2143	-0,023	0,023
4	15	-0,69	0,24	0,2857	-0,041	0,041
5	16	-0,51	0,30	0,3571	-0,052	0,052
6	16	-0,51	0,30	0,3571	-0,052	0,052
7	17	-0,33	0,37	0,5000	-0,129	0,129
8	19,5	0,12	0,55	0,5714	-0,023	0,023
9	22,5	0,67	0,75	0,6429	0,104	0,104
10	22,5	0,67	0,75	0,6429	0,104	0,104
11	23,5	0,85	0,80	0,7857	0,016	0,016
12	24,5	1,03	0,85	0,8571	-0,009	0,009
13	25,5	1,21	0,89	0,9286	-0,042	0,042
14	27	1,48	0,93	1,0000	-0,070	0,070
rata-rata	18,82					
stan.dev	5,53					
Lo	0,129					
Ltabel	0,227					

$N = 14$, Rata-rata = 18,82 dan Simpangan Baku = 5,53

L tabel = 0,227 pada taraf signifikansi 0,05

Berdasarkan hasil perhitungan di atas menunjukkan harga mutlak terbesar = 0,129

Oleh karena $Lo = 0,129 < L \text{ tabel } 0,05 = 0,227$, maka H_0 diterima

Kesimpulannya populasi berdistribusi **Normal**.

C. Peningkatan

No	X	Z1	F (Z1)	S (Z1)	F (Z1) – S (Z1)	IF (Z1) – S (Z1)I
1	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
2	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
3	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
4	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
5	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
6	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
7	1	-0,83	0,20	0,07	0,13	0,131
8	2	0,14	0,56	0,57	-0,02	0,016
9	2	0,14	0,56	0,57	-0,02	0,016
10	2	0,14	0,56	0,57	-0,02	0,016
11	3	1,11	0,87	0,79	0,08	0,081
12	3	1,11	0,87	0,79	0,08	0,081
13	3	1,11	0,87	0,79	0,08	0,081
14	4	2,09	0,98	1	-0,02	0,018
rata-rata	1,86					
stan.dev	1,03					
Lo	0,131					
Ltabel	0,227					

$N = 14$, Rata-rata = 1,86 dan Simpangan Baku = 1,03

L tabel = 0,227 pada taraf signifikansi 0,05

Berdasarkan hasil perhitungan di atas menunjukkan harga mutlak terbesar = 0,206

Oleh karena $Lo = 0,131 < L \text{ tabel } 0,05 = 0,227$, maka H_0 diterima

Kesimpulannya populasi berdistribusi **Normal**.

LAMPIRAN 4

UJI HOMOGENITAS

No	Nama	Sit and Reach Test	
		Pre Test	Post Test
1	M. Janki Dausat	9	10
2	Achmad Fauzy	9,5	10,5
3	Dzaki Anmaris Harahap	13	14
4	Ismail	14	15
5	Rabil Tria Sasmitha	15	16
6	Mochammad Rifai	15	16
7	Adams putra hariang Banga	16	17
8	Dera Septiana	17,5	19,5
9	Arifansyah Seno Pratama.P	20,5	22,5
10	Nurhindrawan Ramadhan	20,5	22,5
11	Eurico Adi Saputra	20,5	23,5
12	Gilar Wanda Pamungkas	21,5	24,5
13	Syifa Fahmi Ramadhan	22,5	25,5
14	Ahmad Nur Arif .S	23	27
Jumlah		237,5	263,5
Rata-Rata		16,96	18,82
Simpangan baku		4,45	5,33
Varian		21,36	30,56

Diketahui :

S Tes awal : 4,45

S Tes akhir : 5,33

Varian tes awal : $S^2 = 4,45^2 = 19,80$

Varian tes akhir : $S^2 = 5,33^2 = 28,40$

Dk Pembilang : n - 1

$$= 14 - 1$$

$$= 13$$

$$\begin{aligned} \text{Dk penyebut} & : n - 1 \\ & = 14 - 1 \\ & = 13 \end{aligned}$$

Ditanyakan F hitung ?

$$F = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}}$$

$$\text{Fhitung} : \frac{28,40}{19,80} = 1,43$$

Jadi Fhitung dari data di atas yaitu 1,43

$$\begin{aligned} F_{\text{tabel}} & = 0,05 (13:13) \\ & = 2,58 \end{aligned}$$

Berdasarkan dari data diatas , $F_{\text{hitung}} = 1,43 < F_{\text{tabel}} = 2,58$, maka dapat di simpulkan uji homogenitas pada penelitian ini menunjukkan **Homogen**

LAMPIRAN 5

UJI HIPOTESIS

No	Nama	Sit and Reach Test		peningkatan
		Pre Test	Post Test	
1	M. Janki Dausat	9	10	1
2	Achmad Fauzy	9,5	10,5	1
3	Dzaki Anmaris Harahap	13	14	1
4	Ismail	14	15	1
5	Rabil Tria Sasmitha	15	16	1
6	Mochammad Rifai	15	16	1
7	Adams putra hariang Banga	16	17	1
8	Dera Septiana	17,5	19,5	2
9	Arifansyah Seno Pratama.P	20,5	22,5	2
10	Nurhindrawan Ramadhan	20,5	22,5	2
11	Eurico Adi Saputra	20,5	23,5	3
12	Gilar Wanda Pamungkas	21,5	24,5	3
13	Syifa Fahmi Ramadhan	22,5	25,5	3
14	Ahmad Nur Arif .S	23	27	4
Jumlah		237,5	263,5	26
Rata-Rata		16,96	18,82	1,86
Simpangan baku		4,45	5,33	0,99

Diketahui	:
B peningkatan	: 1,86
SB Peningkatan	: 0,99
\sqrt{n}	: $\sqrt{14} = 2,14$

Dk pembilang : n - 1

$$14 - 1$$

Ditanyakan t ?

$$t = \frac{B}{SB / \sqrt{n}}$$

$$= \frac{1,86}{0,99\sqrt{14}} = \frac{1,86}{0,99/2,14} = \frac{1,86}{0,46} = 4,05$$

Ditanyakan t tabel ?

T tabel = 0,05 (0,975:13)

$$= \mathbf{1,77}$$

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka data tersebut dikatakan belum terjadi perubahan signifikan, sedangkan jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka data tersebut bisa dikatakan telah terjadi perubahan yang signifikan

Berdasarkan data diatas $t_{hitung} 4,05 > t_{tabel} 1,77$, maka dapat di simpulkan uji hipotesis data di atas menunjukan perubahan yang signifikan pada latihan *Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)*

LAMPIRAN 7

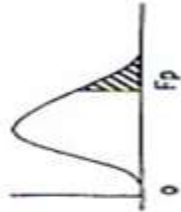
TABEL NILAI UJI LILIEFORS

NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel	Taraf Nyata (a)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,208
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,289	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
n > 30	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

LAMPIRAN 8

Tabel Uji Homogenitas



DAFTAR I
 Nilai Persenil untuk Distribusi F
 (Bilangan dalam badan diantar menyatakan Fp : Baris atas untuk
 p = 0,05 dan baris bawah untuk p = 0,01)

V1 = dk pembilang	V2 = dk penyebut																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	∞													
1	161	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	254
2	19,0	19,0	19,1	19,2	19,3	19,3	19,4	19,4	19,5	19,5	19,6	19,6	19,7	19,7	19,8	19,8	19,9	19,9	20,0	20,0	20,1	20,1	20,2
3	20,0	20,1	20,2	20,3	20,4	20,4	20,5	20,5	20,6	20,6	20,7	20,7	20,8	20,8	20,9	20,9	21,0	21,0	21,1	21,1	21,2	21,2	21,3
4	20,7	20,8	20,9	21,0	21,1	21,1	21,2	21,2	21,3	21,3	21,4	21,4	21,5	21,5	21,6	21,6	21,7	21,7	21,8	21,8	21,9	21,9	22,0
5	21,0	21,1	21,2	21,3	21,4	21,4	21,5	21,5	21,6	21,6	21,7	21,7	21,8	21,8	21,9	21,9	22,0	22,0	22,1	22,1	22,2	22,2	22,3
6	21,2	21,3	21,4	21,5	21,6	21,6	21,7	21,7	21,8	21,8	21,9	21,9	22,0	22,0	22,1	22,1	22,2	22,2	22,3	22,3	22,4	22,4	22,5
7	21,4	21,5	21,6	21,7	21,8	21,8	21,9	21,9	22,0	22,0	22,1	22,1	22,2	22,2	22,3	22,3	22,4	22,4	22,5	22,5	22,6	22,6	22,7
8	21,5	21,6	21,7	21,8	21,9	21,9	22,0	22,0	22,1	22,1	22,2	22,2	22,3	22,3	22,4	22,4	22,5	22,5	22,6	22,6	22,7	22,7	22,8
9	21,6	21,7	21,8	21,9	22,0	22,0	22,1	22,1	22,2	22,2	22,3	22,3	22,4	22,4	22,5	22,5	22,6	22,6	22,7	22,7	22,8	22,8	22,9

$V_1 = dk \text{ pembilang}$

$V_2 = dk$	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50										
10	4,06	4,10	4,15	4,20	4,25	4,30	4,35	4,40	4,45	4,50	4,55	4,60	4,65	4,70	4,75	4,80	4,85	4,90	4,95	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,95	6,00	6,05	6,10	6,15	6,20	6,25	6,30	6,35	6,40	6,45	6,50										
11	4,84	4,88	4,93	4,98	5,03	5,08	5,13	5,18	5,23	5,28	5,33	5,38	5,43	5,48	5,53	5,58	5,63	5,68	5,73	5,78	5,83	5,88	5,93	5,98	6,03	6,08	6,13	6,18	6,23	6,28	6,33	6,38	6,43	6,48	6,53	6,58	6,63	6,68	6,73	6,78	6,83	6,88	6,93	6,98	7,03	7,08	7,13	7,18	7,23	7,28										
12	4,71	4,75	4,80	4,85	4,90	4,95	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,95	6,00	6,05	6,10	6,15	6,20	6,25	6,30	6,35	6,40	6,45	6,50	6,55	6,60	6,65	6,70	6,75	6,80	6,85	6,90	6,95	7,00	7,05	7,10	7,15	7,20	7,25								
13	4,63	4,67	4,72	4,77	4,82	4,87	4,92	4,97	5,02	5,07	5,12	5,17	5,22	5,27	5,32	5,37	5,42	5,47	5,52	5,57	5,62	5,67	5,72	5,77	5,82	5,87	5,92	5,97	6,02	6,07	6,12	6,17	6,22	6,27	6,32	6,37	6,42	6,47	6,52	6,57	6,62	6,67	6,72	6,77	6,82	6,87	6,92	6,97	7,02	7,07	7,12	7,17	7,22							
14	4,60	4,64	4,69	4,74	4,79	4,84	4,89	4,94	4,99	5,04	5,09	5,14	5,19	5,24	5,29	5,34	5,39	5,44	5,49	5,54	5,59	5,64	5,69	5,74	5,79	5,84	5,89	5,94	5,99	6,04	6,09	6,14	6,19	6,24	6,29	6,34	6,39	6,44	6,49	6,54	6,59	6,64	6,69	6,74	6,79	6,84	6,89	6,94	6,99	7,04	7,09	7,14	7,19	7,24						
15	4,54	4,58	4,63	4,68	4,73	4,78	4,83	4,88	4,93	4,98	5,03	5,08	5,13	5,18	5,23	5,28	5,33	5,38	5,43	5,48	5,53	5,58	5,63	5,68	5,73	5,78	5,83	5,88	5,93	5,98	6,03	6,08	6,13	6,18	6,23	6,28	6,33	6,38	6,43	6,48	6,53	6,58	6,63	6,68	6,73	6,78	6,83	6,88	6,93	6,98	7,03	7,08	7,13	7,18	7,23					
16	4,49	4,53	4,58	4,63	4,68	4,73	4,78	4,83	4,88	4,93	4,98	5,03	5,08	5,13	5,18	5,23	5,28	5,33	5,38	5,43	5,48	5,53	5,58	5,63	5,68	5,73	5,78	5,83	5,88	5,93	5,98	6,03	6,08	6,13	6,18	6,23	6,28	6,33	6,38	6,43	6,48	6,53	6,58	6,63	6,68	6,73	6,78	6,83	6,88	6,93	6,98	7,03	7,08	7,13	7,18	7,23				
17	4,45	4,49	4,54	4,59	4,64	4,69	4,74	4,79	4,84	4,89	4,94	4,99	5,04	5,09	5,14	5,19	5,24	5,29	5,34	5,39	5,44	5,49	5,54	5,59	5,64	5,69	5,74	5,79	5,84	5,89	5,94	5,99	6,04	6,09	6,14	6,19	6,24	6,29	6,34	6,39	6,44	6,49	6,54	6,59	6,64	6,69	6,74	6,79	6,84	6,89	6,94	6,99	7,04	7,09	7,14	7,19	7,24			
18	4,41	4,45	4,50	4,55	4,60	4,65	4,70	4,75	4,80	4,85	4,90	4,95	5,00	5,05	5,10	5,15	5,20	5,25	5,30	5,35	5,40	5,45	5,50	5,55	5,60	5,65	5,70	5,75	5,80	5,85	5,90	5,95	6,00	6,05	6,10	6,15	6,20	6,25	6,30	6,35	6,40	6,45	6,50	6,55	6,60	6,65	6,70	6,75	6,80	6,85	6,90	6,95	7,00	7,05	7,10	7,15	7,20			
19	4,38	4,42	4,47	4,52	4,57	4,62	4,67	4,72	4,77	4,82	4,87	4,92	4,97	5,02	5,07	5,12	5,17	5,22	5,27	5,32	5,37	5,42	5,47	5,52	5,57	5,62	5,67	5,72	5,77	5,82	5,87	5,92	5,97	6,02	6,07	6,12	6,17	6,22	6,27	6,32	6,37	6,42	6,47	6,52	6,57	6,62	6,67	6,72	6,77	6,82	6,87	6,92	6,97	7,02	7,07	7,12	7,17	7,22		
20	4,35	4,39	4,44	4,49	4,54	4,59	4,64	4,69	4,74	4,79	4,84	4,89	4,94	4,99	5,04	5,09	5,14	5,19	5,24	5,29	5,34	5,39	5,44	5,49	5,54	5,59	5,64	5,69	5,74	5,79	5,84	5,89	5,94	5,99	6,04	6,09	6,14	6,19	6,24	6,29	6,34	6,39	6,44	6,49	6,54	6,59	6,64	6,69	6,74	6,79	6,84	6,89	6,94	6,99	7,04	7,09	7,14	7,19	7,24	
21	4,32	4,36	4,41	4,46	4,51	4,56	4,61	4,66	4,71	4,76	4,81	4,86	4,91	4,96	5,01	5,06	5,11	5,16	5,21	5,26	5,31	5,36	5,41	5,46	5,51	5,56	5,61	5,66	5,71	5,76	5,81	5,86	5,91	5,96	6,01	6,06	6,11	6,16	6,21	6,26	6,31	6,36	6,41	6,46	6,51	6,56	6,61	6,66	6,71	6,76	6,81	6,86	6,91	6,96	7,01	7,06	7,11	7,16	7,21	
22	4,29	4,33	4,38	4,43	4,48	4,53	4,58	4,63	4,68	4,73	4,78	4,83	4,88	4,93	4,98	5,03	5,08	5,13	5,18	5,23	5,28	5,33	5,38	5,43	5,48	5,53	5,58	5,63	5,68	5,73	5,78	5,83	5,88	5,93	5,98	6,03	6,08	6,13	6,18	6,23	6,28	6,33	6,38	6,43	6,48	6,53	6,58	6,63	6,68	6,73	6,78	6,83	6,88	6,93	6,98	7,03	7,08	7,13	7,18	7,23
23	4,28	4,32	4,37	4,42	4,47	4,52	4,57	4,62	4,67	4,72	4,77	4,82	4,87	4,92	4,97	5,02	5,07	5,12	5,17	5,22	5,27	5,32	5,37	5,42	5,47	5,52	5,57	5,62	5,67	5,72	5,77	5,82	5,87	5,92	5,97	6,02	6,07	6,12	6,17	6,22	6,27	6,32	6,37	6,42	6,47	6,52	6,57	6,62	6,67	6,72	6,77	6,82	6,87	6,92	6,97	7,02	7,07	7,12	7,17	7,22


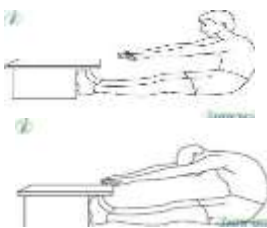
LAMPIRAN 9

TABEL NILAI UJI T (Hipotesis)



dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

LAMPIRAN 10



Cabang olahraga	: Cricket	Periodisasi	: Umum
Durasi	: 60 menit	Mikro	: 1
Sasaran latihan	: Endurance	Sesi	: 1 (pre-test)
Jumlah atlet	: 14 Atlet	Peralatan	: <i>sit and reach box</i>
Hari/ Tanggal	: Senin, 13 Maret 2023	Intenaitas	: -
Pukul	: 15.00 s/d 16.00		

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	Xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	30 menit		Melakukan tes pengukuran <i>sit and reach</i> sesuai dengan gambar
4	Penutupan	5 Menit	Xxxxx xx xx xxxxx O	Di tutup dengan doa dan penjelasan tentang program latihan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 1
Sasaran latihan : Endurance **Sesi** : 2 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Rabu, 15 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	Xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 1 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan

Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 1
Sasaran latihan : Endurance **Sesi** : 3 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Jumat, 17 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	Xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 1 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan


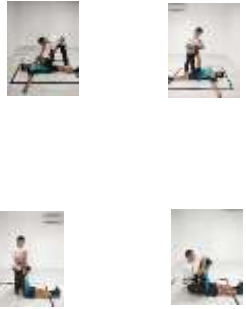
Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 2
Sasaran latihan : Endurance **Sesi** : 4 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Senin, 20 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 1 set x 3 repetisi Dengan irama hitung sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 2
Sasaran latihan : Endurance **Sesi** : 5 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Rabu, 22 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 1 set x 3 repetisi Dengan irama hitungang sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan

Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 2
Sasaran latihan : Endurance **Sesi** : 6 (progresif)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Jumat, 24 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 2 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 3
Sasaran latihan : Strength **Sesi** : 7 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Senin, 27 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	XXXXX XX XX XXXXX O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 2 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 3
Sasaran latihan : Strength **Sesi** : 8 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Rabu, 29 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 2 set x 3 repetisi Dengan irama hitungang sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 3
Sasaran latihan : Strength **Sesi** : 9 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Jumat, 31 Maret 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 2 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan


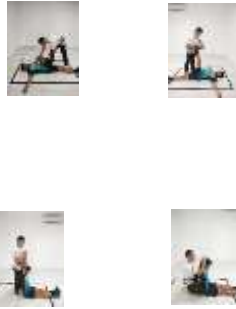
Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 4
Sasaran latihan : Speed **Sesi** : 10 (progresif)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Senin, 03 Mei 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 3 set x 3 repetisi Dengan irama hitungan sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan


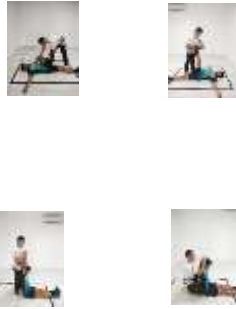
Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 4
Sasaran latihan : Speed **Sesi** : 11 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Rabu , 05 Mei 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 3 set x 3 repetisi Dengan irama hitungang sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan



Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 4
Sasaran latihan : Speed **Sesi** : 12 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Jumat, 07 Mei 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 3 set x 3 repetisi Dengan irama hitungang sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan

Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 5
Sasaran latihan : Speed **Sesi** : 13 (adaptasi)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *stopwatch*
Hari/ Tanggal : Senin, 10 Mei 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	20 menit		Melakukan <i>interval training</i> sesuai dengan gambar
4	Pendinginan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF)</i>	15 Menit 3 set x 3 repetisi Dengan irama hitung sampai 8 dan lambat		Pendinginan olahraga PNF dilakukan secara berpasangan dengan tujuan utama peregangan otot kaki dan tangan

Cabang olahraga : Cricket **Periodisasi** : Umum
Durasi : 60 menit **Mikro** : 1
Sasaran latihan : Fleksibilitas **Sesi** : 14 (post-test)
Jumlah atlet : 14 Atlet **Peralatan** : *sit and reach box*
Hari/ Tanggal : Rabu , 12 Mei 2023 **Intenaitas** : -
Pukul : 15.00 s/d 16.00

No	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI/ ORGANISASI	CATATAN
1	Pengantar : Berbaris Penjelasan Materi Doa	10 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Singkat, jelas, mudah dimengerti
2	Pemanasan Joging Stretching	15 Menit		Stretching statis dan dinamis mulai dari kepala sampai dengan kaki
3	Latihan inti	30 menit		Melakukan tes pengukuran <i>sit and reach</i> sesuai dengan gambar
4	Penutupan	5 Menit	xxxxx xx xx xxxxx O	Di tutup dengan doa dan penjelasan tentang program latihan <i>Proprioceptive Neuromuscular Facillitation (PNF)</i>

LAMPIRAN 11

KALENDER PROGRAM LATIHAN

Bulan Maret 2023						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Bulan April 2023						
Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12				


Keterangan : Warna kuning : pre test

Warna merah : program latihan

Warna kuning : post test

LAMPIRAN 12

SK BIMBINGAN

	<p>UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113 Telp : (021) 8820383, 8801027,8802015,8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192</p>
<p>SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN NOMOR : 132 /SK.01/E-DK / II / 2023 TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI</p>	
Menimbang	: 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi. 2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
Mengingat	: 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. 2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi. 3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar. 4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
Memperhatikan	: a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan b. Rekomendasi Seminar Proposal Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani
MEMUTUSKAN	
Menetapkan	: Mengangkat Saudara : Hasan Basri, M.Pd
Pertama	: Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi Nama : Rafly Audy Yudistira NPM : 41182191190081 <i>Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Kota Bekasi</i>
Kedua	: Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester Genap T.A. 2022/2023
Ketiga	: Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
Keempat	: Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
Kelima	: Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana
	<p>DITETAPKAN DI : Bekasi TANGGAL : 02 Februari 2023</p>
	 Yudi Bulianti, M.Pd Dekan
Tembusan : Yth.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi 2. Dosen Pembimbing 3. Arsip

LAMPIRAN 13

SURAT PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
 Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 133 / SE / FKIP / UNISMA / III / 2023
 Lampiran : 1 (satu) Berkas
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.
Pengurus Club Cricket UNISMA Bekasi
 di
 Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahukan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Rafly Audy Yudistira
 NPM : 41182191190081
 Program Studi : PENJAS
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Waktu Penelitian Hingga : **31 Agustus 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Penerapan Proprioceptive Neromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Kota Bekasi

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 09 Maret 2023


Yudi Budianti, M.Pd
 Dekan

LAMPIRAN 13 SURAT TELAH MELAKSANAKAN PENELITIAN



**PENGURUS CABANG
PERSATUAN CRICKET INDONESIA
KOTA BEKASI – JAWA BARAT**



Sekretariat : Gedung Hincor (UNISMA BEKASI)
Jl. Cut Meutia No. 83 Margahayu Bekasi Timur Kota Bekasi – Jawa Barat Kode Pos 17113
Contact Person : 081381233388 / 089512799003

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 051/PCLKB/IV/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini :

1. Nama : Hasan Basri, M.Pd.
2. Jabatan : Ketua Umum

Menyatakan bahwa :

1. Nama : Rafly Andy Yulistira
2. NPM : 41182191190081
3. Program Studi : Pendidikan Jasmani
4. Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan pengambilan data dalam rangka penyusunan Skripsi dengan judul *"Penerapan Proprioceptive Neoromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Peningkatan Flexibilitas Pada Atlet Cricket Kota Bekasi"* yang dilaksanakan mulai tanggal 12 Maret s.d 12 April 2023 pada Atlet Putra Cricket Kota Bekasi.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bekasi, 15 April 2023


**PENGURUS CABANG KOTA BEKASI
PERSATUAN CRICKET INDONESIA
KETUA UMUM**



HASAN BASRI, M.Pd.

LAMPIRAN 13

FREKUENSI BIMBINGAN

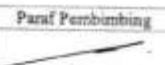









KARTU BIMBINGAN SKRIPSI
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Nama Mahasiswa : Rafly Audy Yudisita
 NPM : 41182191190081
 Program Studi : PjER
 Judul : Penerapan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) Dalam Latihan Terhadap Efektivitas pada Atlet Cilik taqa Bekas

Pembimbing : Bpk. Hasan Basri, M.Pd.

KEGIATAN BIMBINGAN

NO	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Paraf Pembimbing
1.	9 - 2 - 2023	- Pengantar Sk. Bimbingan - Singk. Referensi. Juml x tools + BAB I	
2.	15 - 2 - 2023	- Revisi BAB I - Pond - Model - Gar. Penelitian Lata. belung	
3.	21 - 2 - 2023	- Lanjut BAB II	
4.	03 - 3 - 2023	- Revisi BAB II - Sistem. pr. nrl - Teori Attribut x Gambar	
5.	13 - 5 - 2023	- Lanjut BAB III - Bunt. Instrument	
6.	14 - 3 - 2023	Revisi Instrument - Peneliti - kelapang	
7.	17 - 4 - 2023	- Revisi BAB III, Lanjut BAB IV	
8.	17 - 4 - 2023	- Revisi BAB IV - Lanjut BAB V	

LAMPIRAN 15 DOKUMENTASI

PELAKSANAAN PRE-TEST



PENERAPAN MODEL LATIHAN *PRORPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILLITATION*



PELAKSANAAN POST TEST



LAMPIRAN 16**DAFTAR RIWAYAT HIDUP**

Rafly Audy Yudistira lahir di Bandung, pada tanggal 21 Januari 2001, penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara, dari pasangan Bapak Muhammad Usep, SE dan Ibu Wanti Kus Endang, A.Md.

Penulis memulai Pendidikan di SDN Babelan Kota 01 pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012, pada tahun yang sama penulis melanjutkan Pendidikan di SMPN 1 Babelan Kabupaten Bekasi dan lulus pada tahun 2015, kemudian ditahun yang sama melanjutkan Pendidikan di SMAN 2 Babelan dan selesai pada tahun 2018. Di tahun 2019 penulis terdaftar sebagai mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Program Strada Stau (S1) di Universitas Islam '45' Bekasi.

Sampai dengan skripsi ini penulis masihi terdaftar sebagai Mahasiswa di Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Pendidikan dan Ilmu Keguruan Universitas Islam '45' Bekasi