

Lampiran 1

TRAINING UNIT 1

Hari : Senin

Tanggal : 20 Oktober 2019

Durasi : 100 Menit

Session	Program Latihan	Catatan		
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Pemanasan Dinamis – Running ABC – Pemanasan dengan Teknik Dasar Tendangan • Water Break 	Waktu : 25 menit		
Materi Inti	<table border="1"> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan tendangan lurus • Game (Bermain futsal) </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan Tendangan lurus • Game (Bermain futsal) </td> </tr> </tbody> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan tendangan lurus • Game (Bermain futsal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan Tendangan lurus • Game (Bermain futsal) 	Waktu : 60 menit
<ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan tendangan lurus • Game (Bermain futsal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Awal Kecepatan Tendangan lurus • Game (Bermain futsal) 			
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan • Arahan • Do'a 	Waktu : 15 menit		

TRAINING UNIT 2

Hari : Rabu

Tanggal : 23 Oktober 2019

Durasi : 90 Menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pembagian Kelompok • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 25 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 35 menit.
	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan <i>Resistance band</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan – Single Knee Up Kiri – Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • atlet melakukan setiap item gerakan 15 detik dan dilakukan 5 repetisi setiap repetisi istirahat 15 detik dan dilakukan tidak berpindah tempat. • Setiap item gerak dilakukan 3 set, Istirahat setiap setnya 3 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan <i>Bending</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan – Single Knee Up Kiri – Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • atlet melakukan setiap item gerakan 15 detik dan dilakukan 5 repetisi setiap repetisi istirahat 15 detik dan dilakukan tidak berpindah tempat. • Setiap item gerak dilakukan 3 set, Istirahat setiap setnya 3 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 3

Hari : Kamis

Tanggal : 24 Oktober 2019

Durasi : 100 Menit

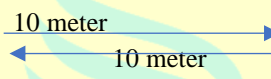
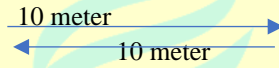
Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pembagian Kelompok • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 25 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 45 menit.
	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan <i>Resistance band</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan – Single Knee Up Kiri – Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • atlet melakukan setiap item gerakan 15 detik dan dilakukan 5 repetisi setiap repetisi istirahat 15 detik dan dilakukan tidak berpindah tempat. • Setiap item gerak dilakukan 3 set, Istirahat setiap setnya 3 menit 	<ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan <i>Bending</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan – Single Knee Up Kiri – Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • atlet melakukan setiap item gerakan 15 detik dan dilakukan 5 repetisi setiap repetisi istirahat 15 detik dan dilakukan tidak berpindah tempat. • Setiap item gerak dilakukan 3 set, Istirahat setiap setnya 3 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 4

Hari : Sabtu

Tanggal : 26 Oktober 2019

Durasi : 95 Menit

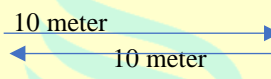
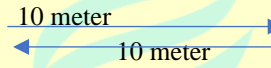
Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 7 Menit - Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 45 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan resistance band : <ul style="list-style-type: none"> - Single Knee Up kanan - Single knee Up kiri - Knee Up • Atlet melakukan gerakan dengan berpindah tempat seperti gambar diatas. Setiap item 7 repetisi, 3 set. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan bending : <ul style="list-style-type: none"> - Single Knee Up kanan - Single knee Up kiri - Knee Up • Atlet melakukan gerakan dengan berpindah tempat seperti gambar diatas. Setiap item 7 repetisi, 3 set. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Push up 25, Sit Up 25, Back Up 25 • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 5

Hari :Senin

Tanggal : 28 Oktober 2019

Durasi : 90 Menit

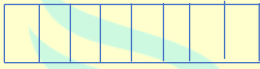
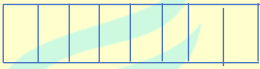
Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> - Jogging 7 Menit - Dinamis strech dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 45 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan resistance band : <ul style="list-style-type: none"> - Single Knee Up kanan - Single knee Up kiri - Knee Up • Atlet melakukan gerakan dengan berpindah tempat seperti gambar diatas. Setiap item 7 repetisi, 3 set. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan bending : <ul style="list-style-type: none"> - Single Knee Up kanan - Single knee Up kiri - Knee Up • Atlet melakukan gerakan dengan berpindah tempat seperti gambar diatas. Setiap item 7 repetisi, 3 set. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Push up 25, Sit Up 25, Back Up 25 • Pendinginan • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 6

Hari : Rabu

Tanggal : 30 Oktober 2019

Durasi : 90 Menit

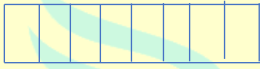
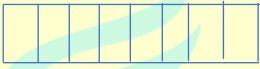
Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 40 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan resistance band melewati ladder : <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan dan diayun – Single knee Up kiri dan diayun – Knee Up dan diayun • Dengan gerakan Knee Up lalu mengayunkan kaki ke depan • Atlet melakukan setiap itemnya 7 repetisi, 3 Set 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan bending melewati ladder : <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan dan diayun – Single knee Up kiri dan diayun – Knee Up dan diayun • Dengan gerakan Knee Up lalu mengayunkan kaki ke depan • Atlet melakukan setiap itemnya 7 repetisi, 3 Set 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Plank , Side Plank 1 menit X 3 set • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 7

Hari : Kamis

Tanggal : 31 Oktober 2019

Durasi : 100 Menit

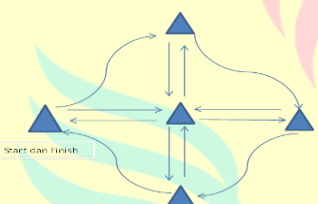
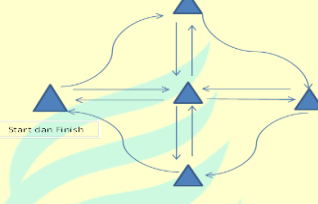
Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	Kelompok <i>Resistance Band</i>	Kelompok <i>Bending</i>	Waktu: 50 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan resistance band melewati ladder : <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan dan diayun – Single knee Up kiri dan diayun – Knee Up dan diayun • Dengan gerakan Knee Up lalu mengayunkan kaki ke depan • Atlet melakukan setiap itemnya 10 repetisi, 3 Set 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan dibawah ini dengan menggunakan bending melewati ladder : <ul style="list-style-type: none"> – Single Knee Up kanan dan diayun – Single knee Up kiri dan diayun – Knee Up dan diayun • Dengan gerakan Knee Up lalu mengayunkan kaki ke depan • Atlet melakukan setiap itemnya 10 repetisi, 3 Set 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Plank , Side Plank 1 menit X 3 set • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 8

Hari : Sabtu

Tanggal : 02 November 2019

Durasi : 120 Menit

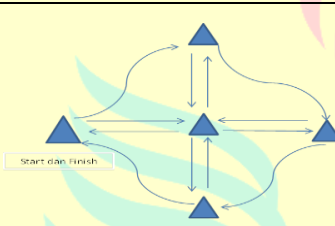
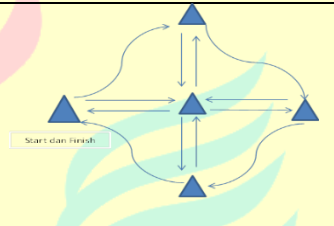
Session	Program Latihan	Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> 	Waktu : 20 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;"><i>Resistance Band</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Setiap atlet melakukan gerakan - gerakan yang sudah ditentukan yaitu gerakan dengan <i>Resistance band</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Knee Up – Single Knee Up – Side Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • Atlet melakukan gerakan mulai dari garis start dengan mengikuti arah yang telah ditentukan seperti pada gambar diatas sampai finish • Setiap atlet melakukan masing-masing gerakan 7 rep x 5 set setiap set istirahat 3 menit 	Waktu: 70 menit.
	<p style="text-align: center;"><i>Bending</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Setiap atlet melakukan gerakan - gerakan yang sudah ditentukan yaitu gerakan dengan <i>bending</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Knee Up – Single Knee Up – Side Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • Atlet melakukan gerakan mulai dari garis start dengan melalui setiap hurdle dengan mengikuti arah yang telah ditentukan sampai finish • Setiap atlet melakukan masing-masing gerakan 7 rep x 5 set setiap setnya rest 3 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Plank 12 tipe X 1 set • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 	Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 9

Hari : Senin

Tanggal : 04 November 2019

Durasi : 130 Menit

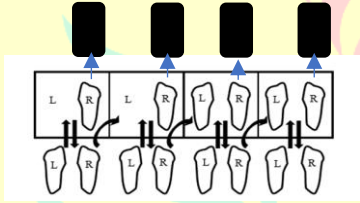
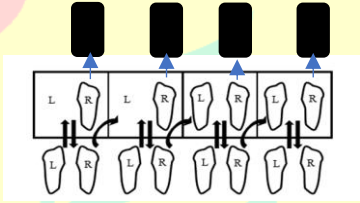
Session	Program Latihan	Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running Abc</i> 	Waktu : 20 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;"><i>Resistance Band</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Setiap atlet melakukan gerakan - gerakan yang sudah ditentukan yaitu gerakan dengan <i>Resistance band</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Knee Up – Single Knee Up – Side Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • Atlet melakukan gerakan mulai dari garis start dengan mengikuti arah yang telah ditentukan seperti pada gambar diatas sampai finish • Setiap atlet melakukan masing-masing gerakan 7 rep x 5 set setiap set istirahat 3 menit 	Waktu: 80 menit.
	<p style="text-align: center;"><i>Bending</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Setiap atlet melakukan gerakan - gerakan yang sudah ditentukan yaitu gerakan dengan <i>bending</i>: <ul style="list-style-type: none"> – Knee Up – Single Knee Up – Side Knee Up – Butt Kick (Hell Flick) • Atlet melakukan gerakan mulai dari garis start dengan melalui setiap hurdle dengan mengikuti arah yang telah ditentukan sampai finish • Setiap atlet melakukan masing-masing gerakan 7 rep x 5 set setiap setnya rest 3 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 	Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 10

Hari : Rabu

Tanggal : 06 November 2019

Durasi : 120 Menit

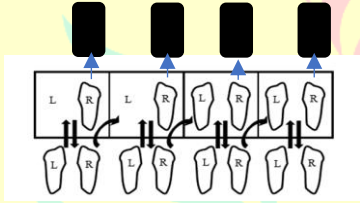
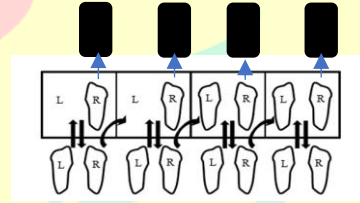
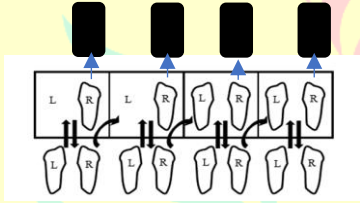
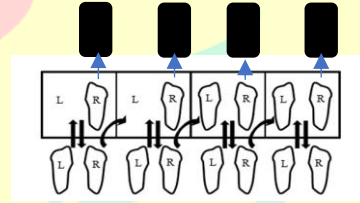
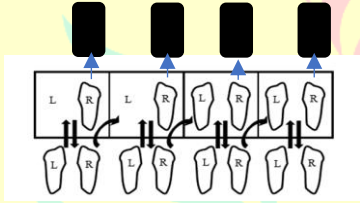
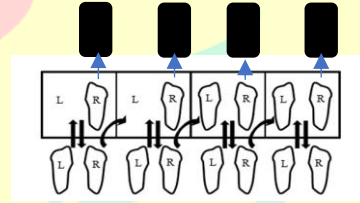
Session	Program Latihan	Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 	Waktu : 20 menit
Materi Inti	<i>Resistance band</i>	Waktu: 62 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 9 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 	
<i>Bending</i>	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 9 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Sit Up 30 Rep, Back Up 30 Rep, Push Up 30 rep. • Pendinginan • Evaluasi • Doa 	Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 11

Hari : Kamis

Tanggal : 07 November 2019

Durasi : 120 Menit

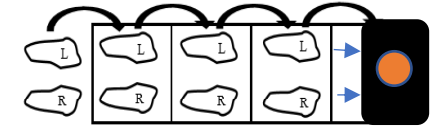
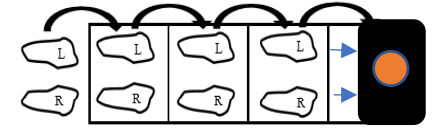
Session	Program Latihan	Catatan				
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Pemanasan : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 	Waktu : 20 menit				
Materi Inti	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th data-bbox="461 775 868 831" style="text-align: center;"><i>Resistance band</i></th> <th data-bbox="868 775 1289 831" style="text-align: center;"><i>Bending</i></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="461 831 868 1576">  <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan </td> <td data-bbox="868 831 1289 1576">  <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan </td> </tr> </tbody> </table>	<i>Resistance band</i>	<i>Bending</i>	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 	Waktu: 70 menit.
<i>Resistance band</i>	<i>Bending</i>					
 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan In In Out Out dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan 					
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Sit Up 30 Rep, Back Up 30 Rep, Push Up 30 rep. • Pendinginan • Evaluasi • Doa 	Waktu : 30 menit				

TRAINING UNIT 12

Hari : Sabtu

Tanggal : 09 November 2019

Durasi : 140 Menit

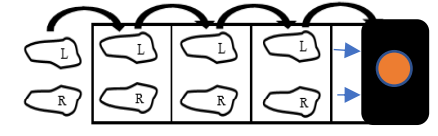
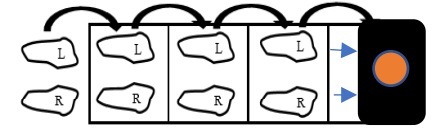
Session	Program Latihan	Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Game lari mendarat – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 	Waktu : 20 menit
Materi Inti	<p style="text-align: center;"><i>Resistance band</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan angkling dengan cepat menggunakan Resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 9 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan • Setiap gerakan dilakukan 9 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit 	Waktu: 90 menit.
	<p style="text-align: center;"><i>Bending</i></p>  <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan angkling dengan cepat menggunakan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri ke arah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 9 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan • Setiap gerakan dilakukan 9 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Plank 1 menit x 5 repetisi • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 	Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 13

Hari : Senin

Tanggal : 11 November 2019

Durasi : 115 Menit



Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Games bermain – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	<i>Resistance band</i>	<i>Bending</i>	Waktu: 95menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan angkling dengan cepat menggunakan Resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan • Setiap gerakan dilakukan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan angkling dengan cepat menggunakan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan dengan kaki kanan 10 rep dengan X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. • Lalu disusul dengan gerakan yang sama dengan tendangan lurus kiri yang memiliki repetisi dan set yang sama dengan tendangan lurus kanan Setiap gerakan dilakukan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Plank 1 menit x 5 repetisi • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 30 menit

TRAINING UNIT 14

Hari : Rabu

Tanggal : 13 November 2019

Durasi : 110 Menit



Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Permainan lempar lawan – Dinamis stretch dikombinasi dengan <i>Running ABC</i> • Water Break 		Waktu : 20 menit
Materi Inti	<i>Resistance band</i>	<i>Bending</i>	Waktu: 75 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan melompati Hurdle dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan melompati Hurdle dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan 10 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Push up, Sit up, Back up 30 repetisi • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 20 menit

TRAINING UNIT 15

Hari : Kamis

Tanggal : 14 November 2019

Durasi : 110 Menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> - Permainan lempar lawan - Dinamis stretch. • Water Break 		Waktu : 15 menit
Materi Inti	<i>Resistance band</i>	<i>Bending</i>	Waktu: 60 menit.
	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan melompati Hurdle dengan resistance band lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan 7 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. 	 <ul style="list-style-type: none"> • Atlet melakukan gerakan melompati Hurdle dengan bending lalu melakukan tendangan lurus kanan dan kiri kearah target setiap melakukan gerakan, seperti gambar diatas . • Setiap gerakan dilakukan 7 rep X 5 set, Istirahat setiap setnya 2 menit. 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Push up, Sit up, Back up 30 repetisi • Pendinginan Statis • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 20 menit

TRAINING UNIT 16

Hari : Sabtu

Tanggal : 16 November 2019

Durasi : 100 Menit

Session	Program Latihan		Catatan
Pembuka	<ul style="list-style-type: none"> • Do'a • Warm Up : <ul style="list-style-type: none"> – Jogging 7 Menit – Dinamis stretch dikombinasi dengan Running ABC – Warm Up Teknik Dasar Tendangan • Water Break 		Waktu : 25 menit
Materi Inti	Permainan	<i>Cone Drill</i>	Waktu : 60 menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Akhir Kecepatan tendangan lurus. • Game Futsal 	<ul style="list-style-type: none"> • Tes Akhir kecepatan tendangan lurus. • Game Futsal 	
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • PNF • Evaluasi • Do'a 		Waktu : 15 menit

Lampiran 2

Penelitian Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Pada Latihan

Resistance Band dan Bending

No	<i>Resistance Band</i>	<i>bending</i>
1	21	21
2	20	20
3	20	20
4	20	19
5	19	18
6	18	18
7	18	17
8	17	17
9	16	15
10	14	14
11	13	13
Σ	196	192

Penelitian Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Pada Latihan***Resistance Band dan Bending***

No	<i>Resistance Band</i>	<i>bending</i>
1	23	25
2	25	24
3	24	24
4	25	23
5	21	24
6	23	22
7	23	20
8	21	21
9	20	19
10	20	19
11	17	17
Σ	242	238

Tes Awal Kecepatan Tendangan Lurus Pada Latihan *Resistance Band* dan *Bending*

No	<i>Latihan Resistance Band</i>	X_1^2	<i>Latihan Bending</i>	Y_1^2	$x_1 \cdot y_1$
	X1		Y1		
1	21	441	21	441	441
2	20	400	20	400	400
3	20	400	20	400	400
4	20	400	19	361	380
5	19	361	18	324	342
6	18	324	18	324	324
7	18	324	17	289	306
8	17	289	17	289	289
9	16	256	15	225	240
10	14	196	14	196	196
11	13	169	13	169	169
Σ	196	3560	192	3418	3487
M	17,81	323,63	17,45	310,72	317

Perhitungan Tes Awal Kecepatan Tendangan Pada Latihan *Resistance Band* Dan *Bending*

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned} MX_1 &= \frac{\sum X_1}{n} \\ &= \frac{196}{11} \\ &= 17,81 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} MY_1 &= \frac{\sum Y_1}{n} \\ &= \frac{192}{11} \\ &= 17,45 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpangan Baku

$$\begin{aligned} SX_1 &= \sqrt{\frac{n \sum X_1^2 - (\sum X_1)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11(3560) - (196)^2}{11(11-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{39160 - 38416}{110}} \end{aligned}$$

$$= \sqrt{\frac{744}{110}}$$

$$= \sqrt{6,76}$$

$$= 2,6$$

$$SY_1 = \sqrt{\frac{n \sum Y_1^2 - (\sum Y_1)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(3418) - (192)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{37598 - 368664}{110}}$$

$$= \sqrt{\frac{734}{110}}$$

$$= \sqrt{6,67}$$

$$= 2,58$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$SEM_{X_2} = \frac{SX_2}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{2,6}{\sqrt{11-1}}$$

$$= \frac{2,6}{\sqrt{10}}$$

$$= \frac{2,6}{3,16}$$

$$= 0,63$$

$$\begin{aligned}
 SEMY_2 &= \frac{SY_2}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{2,58}{\sqrt{11-1}} \\
 &= \frac{2,58}{\sqrt{10}} \\
 &= \frac{2,58}{3,16} \\
 &= 0,81
 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned}
 SEMX_2MY_2 &= \sqrt{(SEMX_2)^2 + (SEMY_2)^2} \\
 &= \sqrt{(0,63)^2 + (0,81)^2} \\
 &= \sqrt{0,39 + 0,36} \\
 &= 0,98
 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai T-Hitung

$$\begin{aligned}
 t_0 &= \frac{|MX_2 - MY_2|}{SEMX_2MY_2} \\
 &= \frac{|17,81 - 17,45|}{0,98} \\
 &= \frac{0,36}{0,98} \\
 &= 0,36
 \end{aligned}$$

6. Mencari Nilai T-Tabel

Nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_1+n_2 - 2 = 11+11 - 2 = 20$

Pada taraf kepercayaan (α) = 0,05 adalah 1,724

7. Kriteria Pengujian

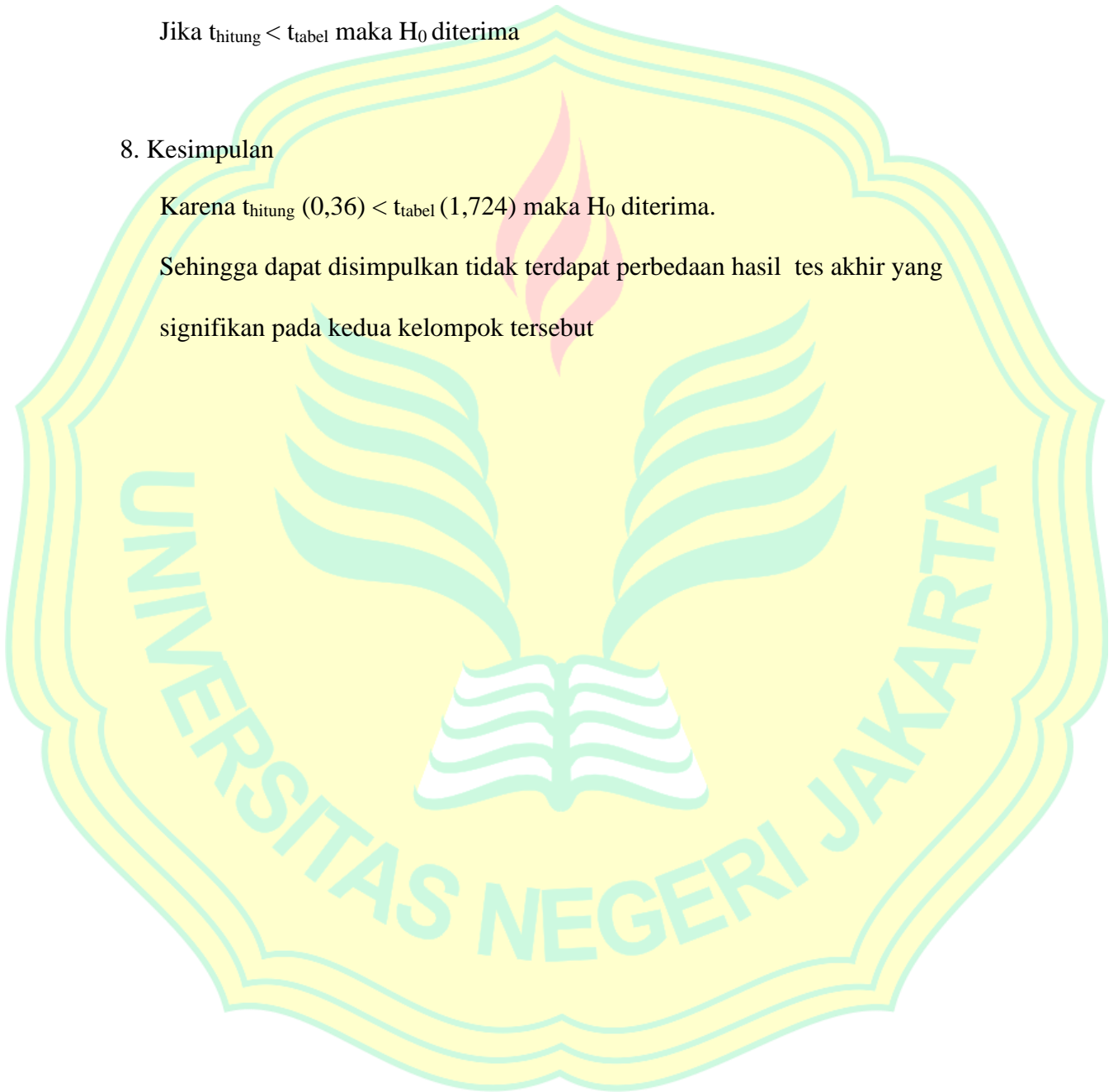
Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima

8. Kesimpulan

Karena $t_{hitung} (0,36) < t_{tabel} (1,724)$ maka H_0 diterima.

Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil tes akhir yang signifikan pada kedua kelompok tersebut



Tes Awal Dan Tes Akhir Metode Latihan *Resistance Band*

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih	D ²
			D	
1	21	23	2	4
2	20	25	5	25
3	20	24	4	16
4	20	25	5	25
5	19	21	2	4
6	18	23	5	25
7	18	23	5	25
8	17	21	4	16
9	16	20	4	16
10	14	20	6	36
11	13	17	4	16
Σ	196	242	46	208
M	17,81	22	4,18	18,90

Perhitungan Tes Awal Dan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Pada

Latihan *Resistance band*

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{11} \\ &= \frac{46}{11} \\ &= 4,18 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpangan Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11(208) - 46^2}{11(11-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{2288 - 2116}{110}} \\ &= 1,24 \end{aligned}$$

3. Mencari standar kesalahan mean

$$SE_{MD} = \frac{SD}{\sqrt{n-1}}$$

$$= \frac{1,24}{\sqrt{11-1}}$$

$$= 0,39$$

4. Mencari T-Hitung

$$t_0 = \left| \frac{MD}{SEMD} \right|$$

$$= \left| \frac{4,18}{0,39} \right|$$

$$= 10,71$$

5. Mencari T-tabel

Nilai t-tabel dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 - 1 = 11 - 1 = 10$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ T-tabel $0,05 ; 10 = 1,812$

6. Kriteria Pengujian

Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka H_0 diterima

7. Keputusan

Karena T-hitung ($10,71$) $>$ t-tabel ($1,812$) maka H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Resistance band* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus.

Data tes awal dan tes akhir latihan *Bending*

No	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih	D ²
			D	
1	21	25	4	16
2	20	24	4	16
3	20	24	4	16
4	19	23	4	16
5	18	24	6	36
6	18	22	4	16
7	17	20	3	9
8	17	21	4	16
9	15	19	4	16
10	14	19	5	25
11	13	17	4	16
Σ	192	238	46	198
M	17,45	21,63	4,18	18

Perhitungan Tes Awal Dan Tes Akhir Latihan *bending*

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$\begin{aligned} M_D &= \frac{\sum D}{n} \\ &= \frac{46}{11} \\ &= 4,18 \end{aligned}$$

2. Mencari Simpang Baku

$$\begin{aligned} S_D &= \sqrt{\frac{n \sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{11(198) - (46)^2}{11(11-1)}} \\ &= \sqrt{\frac{2178 - 2116}{110}} \\ &= 0,74 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned} SE_{MD} &= \frac{SD}{\sqrt{n-1}} \\ &= \frac{0,74}{\sqrt{11-1}} \end{aligned}$$

$$= 0,23$$

4. Mencari Nilai T-Hitung

$$\begin{aligned} t_0 &= \left| \frac{MD}{SEMD} \right| \\ &= \left| \frac{4,18}{0,23} \right| \\ &= 18,17 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai T-Tabel

Nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_2 - 1 = 11 - 1 = 10$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ T-tabel 0,05 ; 10 = 1,812

6. Kriteria Pengujian

Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima

Kesimpulan

Karena $t_{\text{hitung}} (18,17) > t_{\text{tabel}} (1,812)$ maka H_0 ditolak.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Bending* dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus.

Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Latihan *Resistance band* Dan *Bending*

No	Latihan	X_2^2	Latihan	Y_2^2	$x_2 \cdot y_2$
	Resistance Band		Bending		
	(x_2)		(Y_2)		
1	23	529	25	625	575
2	25	625	24	576	600
3	24	576	24	576	576
4	25	625	23	529	575
5	21	441	24	576	504
6	23	529	22	484	506
7	23	529	20	400	460
8	21	441	21	441	441
9	20	400	19	361	380
10	20	400	19	361	380
11	17	289	17	289	289
Σ	242	5384	238	5218	5286
M	22	489,45	21,63	474,36	480,54

Perhitungan Tes Akhir Kecepatan Tendangan Lurus Pada Latihan

Resistance band dan Bending

Hipotesis

$$H_0 = \mu_1 < \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 > \mu_2$$

1. Mencari Nilai Rata-Rata

$$MX_2 = \frac{\sum X_2}{n}$$

$$= \frac{242}{11}$$

$$= 22$$

$$MY_2 = \frac{\sum Y_2}{n}$$

$$= \frac{238}{11}$$

$$= 21,6$$

2. Mencari Simpang Baku

$$SX_2 = \sqrt{\frac{n \sum X_2^2 - (\sum X_2)^2}{n(n-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{11(5384) - (242)^2}{11(11-1)}}$$

$$= \sqrt{\frac{59224 - 58564}{110}}$$

$$= 2,4$$

$$\begin{aligned}
 SY_2 &= \sqrt{\frac{n \sum Y_2^2 - (\sum Y_2)^2}{n(n-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{11(5218) - (238)^2}{11(11-1)}} \\
 &= \sqrt{\frac{57398 - 56644}{110}} \\
 &= 2,61
 \end{aligned}$$

3. Mencari Standar Kesalahan

$$\begin{aligned}
 SEMX_2 &= \frac{SX_2}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{2,4}{\sqrt{11-1}} \\
 &= 0,75 \\
 SEMY_2 &= \frac{SY_2}{\sqrt{n-1}} \\
 &= \frac{2,61}{\sqrt{11-1}} \\
 &= 0,82
 \end{aligned}$$

4. Mencari Standar Kesalahan Mean

$$\begin{aligned}
 SEMX_2MY_2 &= \sqrt{(SEMX_2)^2 + (SEMY_2)^2} \\
 &= \sqrt{(0,75)^2 + (0,82)^2} \\
 &= \sqrt{0,56 + 0,67} \\
 &= 1,10
 \end{aligned}$$

5. Mencari Nilai T-Hitung

$$\begin{aligned}t_0 &= \left| \frac{MX_2 - MY_2}{SEM_{X_2MY_2}} \right| \\&= \left| \frac{22 - 21,63}{1,10} \right| \\&= 0,27\end{aligned}$$

6. Mencari Nilai T-Tabel

Nilai t_{tabel} dengan derajat kebebasan (dk) $n_1 + n_2 - 2 = 11 + 11 - 2 = 20$

Pada taraf kepercayaan $\alpha = 0,05$ adalah 1,724

7. Kriteria Pengujian

Jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_0 ditolak

Jika $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima

8. Kesimpulan

Karena $t_{\text{hitung}} (0,27) < t_{\text{tabel}} (1,724)$ maka H_0 diterima.

Sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan hasil tes akhir yang signifikan pada kedua kelompok tersebut.

Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal *Resistance*

band

Nilai maksimum : 21

Nilai minimum : 13

Banyaknya data (n) : 11

Rentang (r) : $22 - 13 = 7$

Banyaknya kelas (k) :

$$k : 1 + (3,3) \log n$$

$$: 1 + (3,3) \log 11$$

$$: 1 + (3,3) 1$$

$$: 1 + 3,3$$

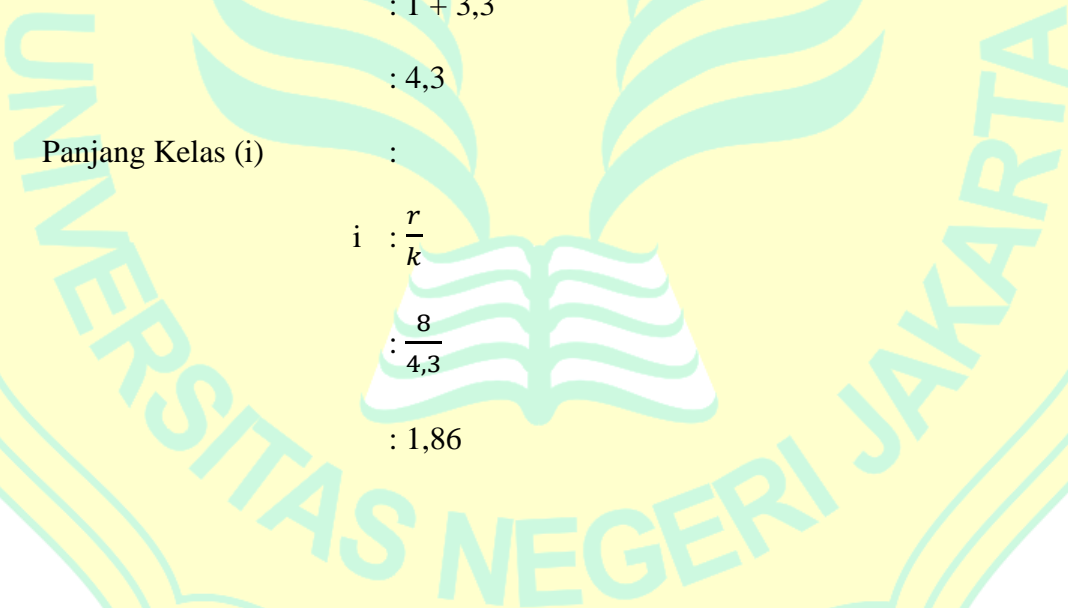
$$: 4,3$$

Panjang Kelas (i) :

$$i : \frac{r}{k}$$

$$: \frac{8}{4,3}$$

$$: 1,86$$



Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir *Resistance*

band

Nilai maksimum : 25

Nilai minimum : 17

Banyaknya data (n) : 11

Rentang (r) : $25 - 17 = 8$

Banyaknya kelas (k) :

$$k : 1 + (3,3) \log n$$

$$: 1 + (3,3) \log 11$$

$$: 1 + (3,3) 1$$

$$: 1 + 3,3$$

$$: 4,3$$

Panjang Kelas (i) :

$$i : \frac{r}{k}$$

$$: \frac{8}{4,3}$$

$$: 1,8$$



Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Awal *Bending*

Nilai maksimum : 21

Nilai minimum : 13

Banyaknya data (n) : 11

Rentang (r) : $21 - 13 = 8$

Banyaknya kelas (k) :

$$k : 1 + (3,3) \log n$$

$$: 1 + (3,3) \log 11$$

$$: 1 + (3,3) 1$$

$$: 1 + 3,3$$

$$: 4,3$$

Panjang Kelas (i) :

$$i : \frac{r}{k}$$

$$: \frac{8}{4,3}$$

$$: 1,86$$



Data Perhitungan Distribusi Frekuensi Relatif Data Tes Akhir *Bending*

Nilai maksimum : 25

Nilai minimum : 17

Banyaknya data (n) : 11

Rentang (r) : $25 - 17 = 8$

Banyaknya kelas (k) :

$$k : 1 + (3,3) \log n$$

$$: 1 + (3,3) \log 11$$

$$: 1 + (3,3) 1$$

$$: 1 + 3,3$$

$$: 4,3$$

Panjang Kelas (i) :

$$i : \frac{r}{k}$$

$$: \frac{8}{4,3}$$

$$: 1,86$$



Lampiran 3







IS NEGET

Lampiran 4

SURAT KETERANGAN

Jakarta, 6 Januari 2020

Saya yang bertanda Tangan di bawah ini :

Nama : Heni Widyaningsih, M.SE

Jabatan : Dosen Statistika

Menyatakan bahwa,

Nama : Muhammad Syaefulloh Ali

Nomor Registrasi : 6315150302

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

Adalah benar mahasiswa tersebut telah mengkonsultasikan hasil data statistik dalam penelitian dengan judul " Pengaruh Latihan Dengan Metode Latihan *Resistance band* Dan Metode Latihan *Bending* Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Atlet Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta " .

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Jakarta, 6 Januari 2020



Heni Widyaningsih, M.SE

NIP.19720122199903 2 001



Pencak Silat

UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Jakarta, 2 Januari 2020

Surat Keterangan

No : 114/A/KOPPENSI-UNJ/1/20

Menindaklanjuti surat nomor 8176/UNJ39.12/KM/2019 perihal Permohonan Izin Mengadakan Penelitian, dengan ini kami menerangkan bahwa :

Nama : Muhammad Syaefulloh Ali
 NIM : 6315150302
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Fakultas : Ilmu Olahraga

Yang bersangkutan benar-benar telah melakukan penelitian di Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat (KOPPENSI) Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk di pergunakan sebagaimana mestinya.

Mengetahui,

Sekretaris KOP Pencak Silat
 Universitas Negeri Jakarta

Ahmad Paisal Ripai
 NIM. 6135161670

Ketua KOP Pencak Silat
 Universitas Negeri Jakarta

Rincep Endaryana
 NIM. 6315164509



*Building
Future
Leaders*

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

BIRO AKADEMIK KEMAHASISWAAN DAN HUBUNGAN MASYARAKAT

Kampus Universitas Negeri Jakarta
Jl. Rawamangun Muka, Gedung Administrasi Lt. 1, Jakarta 13220
Telp: (021) 4759081, (021) 4893668, email: bakhum.akademik@unj.ac.id



Nomor : 8176/UN39.12/KM/2019

14 Oktober 2019

Lamp. :-

Hal : Permohonan Izin Mengadakan Penelitian untuk Penulisan Skripsi

Kepada Yth.
Ketua Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta
Kampus B, Jl Pemuda, No. 10, Rawamangun, RT.8/RW.5,
Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, DKI
Jakarta 13220

Sehubungan dengan keperluan penulisan Skripsi mahasiswa, dengan ini kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta :

Nama : Muhammad Syaefulloh Ali
Nomor Registrasi : 6315150302
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Olahraga
Jenjang : S1
No. Telp/Hp : 081319888987

Untuk dapat mengadakan penelitian guna mendapatkan data yang diperlukan dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Dengan Media Resistance Band dan Media Bending Terhadap Hasil Kecepatan Tendangan Lurus Pada Klub Olahraga Prestasi Pencak Silat Universitas Negeri Jakarta**".

Atas perhatian dan kerja samanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Dekan Fakultas Ilmu Olahraga
2. Koordinator Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Scanned with
CamScanner

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Syaefulloh Ali, lahir di Bekasi pada tanggal 29 Juli 1997 putra kedua dari 2 bersaudara pasangan Bapak Sarno dan Ibu Entin Mulyawati, yang ber alamat lengkap di jalan Bumi Bahagia XI, Ujung Harapan RT 006/04 Babelan, Bekasi. Adapun riwayat Pendidikan penulis, yaitu Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri Bahagia 04 yang lulus pada tahun 2009, kemudian di lanjutkan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 4 Babelan yang lulus pada tahun 2012 dan di lanjutkan Sekolah Menengah Atas (SMA) SMA Negeri 1 Babelan yang lulus pada tahun 2015. Yang kemudian penulis melanjutkan studi Strata 1 (S1) di Universitas Negeri Jakarta. Penulis mengikuti cabang olahraga Pencak Silat yang dinaungi oleh perguruan Keluarga Pencak Silat Nusantara (KPS Nusantara) . Pada masa studi di UNJ penulis mendapat pengalaman di organisasi dan prestasi yaitu, LO Match Commissioner AFC di Asian Games cabang Sepakbola 2018, Juara 1 Kejuaraan Pencak Silat Bekasi Open Kota Bekasi 2016, Juara 2 Pencak Silat Pekan Olahraga Mahasiswa Daerah DKI Jakarta 2016, Sebagai pelatih Juara Umum 1 tingkat SD Invitasi Pelajar Pencak Silat Jawa Barat 2016,2017, dan 2018, Juara Umum 1 dan 2 di Kejuaraan Nasional antar - Perguruan tinggi Pencak Silat UPN Yogyakarta 2020. Binpres dan Pelatih KOP Pencak Silat UNJ Periode 2017- 2020,dan License Strenght And Conditioning Course Beginner Level (PPF1)