

LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen penelitian

Nama siswa :

Jenis Kelamin :

Usia :

1. Penilaian Tes Kekuatan Otot Lengan (*Push Up*)

No	Nama siswa	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Push up (1 menit)	Scor
1				
2				
3				
4				
5				
Dst				

Norma penilaian tes push Up

Score	Perhitungan		Kategori
	Putra	Putri	
5	> 30	> 21	Sempurna
4	29 – 37	16 – 20	Baik Sekali
3	20 – 28	10 – 15	Baik
2	12 – 19	5 – 9	Cukup
1	4 – 11	1 – 4	Kurang

2. Penilaian Kelentukan Tubuh (*V sit and reash*)

No	Nama siswa	JK (L/P)	Umur	Jangkauan (cm)	Scor
1					
2					

3					
4					
5					
Dst					

Norma tes penilaian V sit and reash

Usia	JK	Sangat Rendah (1)	Rendah (2)	Cukup (3)	Baik (4)	Baik Sekali (5)
12	L	4,0 – 7,9	8,0 – 9,9	10,0 – 12,9	13,0 – 19,9	> 20,0
	P	5,0 – 8,9	9,0 – 10,9	11,0 – 14,9	15,0 – 21,9	> 22,0
13	L	3,0 – 6,9	7,0 – 9,9	10,0 – 13,9	14,0 – 21,9	>22,0
	P	5,0-8,9	9,0-10,9	11,0-15,9	16,0-23,9	> 24,0
14	L	3,0-6,9	7,0-9,9	10,0-13,9	14,0-21,9	> 22,0
	P	6,0-9,9	10,0-11,9	12,0-16,9	17,0-16,9	> 25,0

3. Penilaian Guling Depan

Komponen Gerakan	Indikator	Gambar Gerakan	Keterangan	
			Ya(√)	Tidak(×)
Sikap Awalan	1. Berdiri tegak di depan matras			
	2. Kemudian Jongkok di depan matras			
	3. Kedua kaki rapat dan lutut ditekuk kemudian meletakkan kedua tangan bertumpu pada matras.			
Gerak Lanjutan	4. Kepala di tekuk hingg dagu menyentuh dada kemudian Punggung terlebih dahulu menyentuh matras			

	5. Badan bulat (lutut dekat kedada)			
Sikap Akhir	6. Jongkok kedua lengan lurus kedepan dengan keseimbangan terjaga.			
	7. Berdiri dengan kaki terbuka.			
Estetika	8. Gerakan dilakukan dengan mulus/luwes/rapi.			
Jumlah Skor/Nilai				10

Kriteria Keberhasilan Guling Depan

Skor	Nilai	Kriteria Keberhasilan
5	10	Baik sekali
4	8	Baik
3	6	Cukup
2	4	Kurang
1	2	Kurang sekali

4. Hasil penilaian Push Up

No	Nama siswa	Jenis Kelamin (L/P)	Jumlah Push up (1 menit)	Score
1	Alby Junior Sleky	P	16	4
2	Almira Risqita Naffie	P	18	4
3	Anggi Juwita Nobatonis	P	10	3
4	Anjelina Fotis	P	15	3
5	Aprini Melisa Tualaka	P	8	2
6	Ardiasyah Oktovian Nomseo	L	37	5
7	Bernands Yupiter Long	L	42	5
8	Brigton Edgar Yosep Da kosta	L	20	3
9	Chinta Juwita Martha Pandie	P	16	4
10	Christin Jacoba S. Benu	P	12	3
11	Detris Yonatan Utang	L	43	5
12	Esther Kartikaningrum Putri Maplani	P	19	4
13	Gerald Marthins Foeh	L	53	5
14	Gerry Junior Pello	L	35	5
15	Jericon Taneo	L	41	5
16	Johanes Soei Ndoen	L	18	2
17	Julio Brian Riwu	L	25	3
18	Mahendra Lisma Holong Missa	L	50	5
19	Marselina Aranci Mbau	P	8	2
20	Mexel Filmun Penu	L	23	3
21	Naldy Rafael Leo	L	14	2
22	Ofiga Sandra Tefnai	P	5	2
23	Olivia Fransia Mangngi	P	5	2
24	Patrick Jhosua Leo Bani	L	47	5
25	Prichya Blandini Lomi	P	5	2

26	Putra Lorenzo Nikodemus Missa	L	42	5
27	Queennivana Chandria Ullu	P	13	3
28	Quiterilia Aldiera Issu	P	5	2
39	Ribka Siti Tapatab	P	5	2
30	Rivan Andriandis Dju	L	50	5
31	Stuard Winter Hailitik	L	25	3
32	William Guido Sarkim	L	10	1

5. Hasil Penilaian Kelentukan Tubuh (*V sit and reash*)

No	Nama siswa	JK (L/P)	Umur	Jangkauan (cm)	Scor
1	Alby Junior Sleky	P	18	11	3
2	Almira Risqita Naffie	P	18	7,5	1
3	Anggi Juwita Nobatonis	P	17	9	2
4	Anjelina Fotis	P	19	1	1
5	Aprini Melisa Tualaka	P	17	15,3	4
6	Ardiasyah Oktovian Nomseo	L	19	6	1
7	Bernands Yupiter Long	L	18	6,7	1
8	Brigton Edgar Yosep Da kosta	L	18	1,9	1
9	Chinta Juwita Martha Pandie	P	19	20,4	5
10	Christin Jacoba S. Benu	P	18	4	1
11	Detris Yonatan Utang	L	19	18,3	4
12	Esther Kartikaningrum Putri Maplani	P	17	1	1

13	Gerald Marthins Foeh	L	16	4	1
14	Gerry Junior Pello	L	16	17,1	4
15	Jericon Taneo	L	18	2	1
16	Johanes Soei Ndoen	L	19	1,8	1
17	Julio Brian Riwu	L	17	17,5	4
18	Mahendra Lisma Holong Missa	L	18	6,1	1
19	Marselina Aranci Mbau	P	19	5	1
20	Mexel Filmun Penu	L	19	1	1
21	Naldy Rafael Leo	L	18	3	1
22	Ofiga Sandra Tefnai	P	18	2	1
23	Olivia Fransia Mangngi	P	19	11	3
24	Patrick Jhosua Leo Bani	L	16	1	1
25	Prichya Blandini Lomi	P	18	18	4
26	Putra Lorenzo Nikodemus Missa	L	19	1	1
27	Queennivana Chandria Ullu	P	18	8	1
28	Quiterilia Aldiera Issu	P	18	28	5
29	Ribka Siti Tapatab	P	18	12	3
30	Rivan Andriandis Dju	L	19	17	3
31	Stuard Winter Hailitik	L	18	1	1
32	William Guido Sarkim	L	19	1	1

6. Hasil Guling Depan

	NAMA	JENIS KELAMIN	USIA	NILAI	SCOR
1	Alby Junior Sleky	P	18	8	4
2	Almira Risqita Naffie	P	18	10	5
3	Anggi Juwita Nobatonis	P	17	8	4
4	Anjelina Fotis	P	19	6	3
5	Aprini Melisa Tualaka	P	17	8	4
6	Ardiasyah Oktovian Nomseo	L	19	10	5
7	Bernands Yupiter Long	L	18	9	5
8	Brigton Edgar Yosep Da kosta	L	18	7	4
9	Chinta Juwita Martha Pandie	P	19	10	5
10	Christin Jacoba S. Benu	P	18	6	3
11	Detris Yonatan Utang	L	19	9	5
12	Esther Kartikaningrum Putri Maplani	P	17	7	4
13	Gerald Marthins Foeh	L	16	10	5
14	Gerry Junior Pello	L	16	10	5
15	Jericon Taneo	L	18	9	5
16	Johanes Soei Ndoen	L	19	8	4
17	Julio Brian Riwu	L	17	9	5
18	Mahendra Lisma Holong Missa	L	18	10	5
19	Marselina Aranci Mbau	P	19	4	2
20	Mixel Filmun Penu	L	19	8	4
21	Naldy Rafael Leo	L	18	8	4
22	Ofiga Sandra Tefnai	P	18	5	3
23	Olivia Fransia Mangngi	P	19	8	4
24	Patrick Jhosua Leo Bani	L	16	10	5
25	Prichya Blandini Lomi	P	18	8	4
26	Putra Lorenzo Nikodemus Missa	L	19	8	4
27	Queennivana Chandria Ullu	P	18	4	2
28	Quiterilia Aldiera Issu	P	18	10	5
29	Ribka Siti Tapatab	P	18	10	5

30	Rivan Andriandis Dju	L	19	9	5
31	Stuard Winter Hailitik	L	18	8	4
32	William Guido Sarkim	L	19	8	4

7. Scor Kriteria Variabel

NO	NAMA	SCOR PUSH UP	SCOR KELENTUKAN	SKOR GULING	JUMLAH	KRITERIA
1	Alby Junior Sleky	4	3	4	3,6	CUKUP
2	Almira Risqita Naffie	4	1	5	3,3	CUKUP
3	Anggi Juwita Nobatonis	3	2	4	3	CUKUP
4	Anjelina Fotis	3	1	3	2,3	KURANG
5	Aprini Melisa Tualaka	2	4	4	3,3	CUKUP
6	Ardiasyah Oktovian Nomseo	5	1	5	3,6	CUKUP
7	Bernands Yupiter Long	5	1	5	3,6	CUKUP
8	Brigton Edgar Yosep Da kosta	3	1	4	2,6	KURANG
9	Chinta Juwita Martha Pandie	4	5	5	4,6	BAIK
10	Christin Jacoba S. Benu	3	1	3	2,3	KURANG
11	Detris Yonatan Utang	5	4	5	4,6	BAIK
12	Esther Kartikaningrum Putri Maplani	4	1	4	3	CUKUP
13	Gerald Marthins Foeh	5	1	5	3,6	CUKUP
14	Gerry Junior Pello	5	4	5	4,6	BAIK
15	Jericon Taneo	5	1	5	3,6	CUKUP
16	Johanes Soei Ndoen	2	1	4	2,3	KURANG
17	Julio Brian Riwu	3	4	5	4	BAIK
18	Mahendra Lisma Holong Missa	5	1	5	3,6	CUKUP
19	Marselina Aranci Mbau	2	1	2	1,6	KURANG SEKALI
20	Mexel Filmun Penu	3	1	4	2,6	KURANG

21	Naldy Rafael Leo	2	1	4	2,3	KURANG
22	Ofiga Sandra Tefnai	2	1	3	3	CUKUP
23	Olivia Fransia Mangngi	2	3	4	3	CUKUP
24	Patrick Jhosua Leo Bani	5	1	5	3,6	CUKUP
25	Prielhya Blandini Lomi	2	4	4	3,3	CUKUP
26	Putra Lorenzo Nikodemus Missa	5	1	4	3,3	CUKUP
27	Queennivana Chandria Ullu	3	1	2	2	KURANG
28	Quiterilia Aldiera Issu	2	5	5	4	BAIK
29	Ribka SIti Tapatab	2	3	5	2,6	KURANG
30	Rivan Andriandis Dju	5	3	5	4,3	BAIK
31	Stuard Winter Hailitik	3	1	4	2,6	KURANG
32	William Guido Sarkim	1	1	4	2	KURANG

Lampiran 2. Tabel r pada α 5 %

189

Lampiran Tabel

Tabel r pada α 5%

df	r	df	r	df	r	df	r
1	0.988	26	0.323	51	0.228	76	0.188
2	0.900	27	0.317	52	0.226	77	0.186
3	0.805	28	0.312	53	0.224	78	0.185
4	0.729	29	0.306	54	0.222	79	0.184
5	0.669	30	0.301	55	0.220	80	0.183
6	0.622	31	0.296	56	0.218	81	0.182
7	0.582	32	0.291	57	0.216	82	0.181
8	0.549	33	0.287	58	0.214	83	0.180
9	0.521	34	0.283	59	0.213	84	0.179
10	0.497	35	0.279	60	0.211	85	0.178
11	0.476	36	0.275	61	0.209	86	0.177
12	0.458	37	0.271	62	0.208	87	0.176
13	0.441	38	0.267	63	0.206	88	0.175
14	0.426	39	0.264	64	0.204	89	0.174
15	0.412	40	0.261	65	0.203	90	0.173
16	0.400	41	0.257	66	0.201	91	0.172
17	0.389	42	0.254	67	0.200	92	0.171
18	0.378	43	0.251	68	0.198	93	0.170
19	0.369	44	0.248	69	0.197	94	0.169
20	0.360	45	0.246	70	0.195	95	0.168
21	0.352	46	0.243	71	0.194	96	0.167
22	0.344	47	0.240	72	0.193	97	0.166
23	0.337	48	0.238	73	0.191	98	0.165
24	0.330	49	0.235	74	0.190	99	0.165
25	0.323	50	0.233	75	0.189	100	0.164

Lampiran 3. Surat Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMAN 2 KUPANG
Jalan S. K. Lerik Kupang, Telepon (0380) 831792

KARTU DISPOSISI

RAHASIA ☐	PENTING ☐	BIASA ☐	RUTIN ☐
No. Tgl. Agenda : 121 / 12 / 2026 / 12 / 2026			
No. tgl. Surat : 345 / KP-UKAW / 12 / 12 / 2026			
Perihal : Mohon Izin Penelitian			
Asal Surat : Univ. Kristen Artha Wacana			
Disposisi Kepada :		I. Sis. Disposisi :	
A.1 Kasubag Tata Usaha		Ajukan Pendapat/saran	
A.2 Wakasek Kurikulum	✓	Laporan/laporkan	
A.3 Wakasek Kesiswaan		untuk diperhatikan/diketahui	
A.4 Wakasek Humas		✓ setuju/ACC	
A.5 Wakasek Sarana Prasarana		Adakan Pengecekan	
B.1 Pengelola Lab. Fisika		dibicarakan dengan Kepala Sekolah	
B.2 Pengelola Lab. Biologi		Siapkan jawaban	
B.3 Pengelola Lab. Kimia		untuk diselesaikan	
B.4 Pengelola Lab. Bahasa		Bahas bersama	
B.5 Pengelola Perpustakaan		acarakan	
B.6 Koordinator 6 K dan IP		Tik/Gandakan	
B.7 Pembina OSIS		File	
B.8 Pembina Pramuka		File	
B.9 Koordinator BK		File	
Catatan : jly & fah lily			
Paraf :	NB: R. Maslin telah diproses. Telah direkam		
Tanggal :	2026 Dalam Komputer ☐		



UNIVERSITAS KRISTEN ARTHA WACANA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JLN. ADISOECIPTO- OESAPA P.O.BOX.147 KUPANG NTT- 85000

TELP. (0380) 881669 FAX. (0380) 881584

SURAT KETERANGAN MOHON IJIN PENELITIAN

NOMOR : 345 / KP-UKAW/M.7/V.2026

Kepada
Yth, Gubernur Nusa Tenggara Timur
Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal & Perizinan Terpadu Satu Pintu Prov. NTT
Di -

Kupang

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama	: Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si; Ph.D
2. NUPTK	: 7157746647230103
3. Pangkat /Go./Ruang/Gaji	: Penata Tk.I / III D
4. Jabatan	: Dekan FKIP UKAW Kupang
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Oktovianus D. Mau
2. NIM	: 22320169
3. Semester	: VIII (Delapan)
4. Pada Fakultas / Progd	: KIP / PJKR
5. Pada Tahun Akademik	: 2025/2026

Adalah benar Mahasiswa/i. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Kristen Artha Wacana Kupang, maka bersama ini kami kirimkan surat keterangan Mohon Ijin Penelitian kepada Bapak/Ibu dalam rangka meningkatkan Output Universitas Kristen Artha Wacana Kupang khususnya FKIP, maka setia p mahasiswa/i. yang akan menyelesaikan Studinya wajib untuk menyusun Karya Ilmiah (SKRIPSI), guna memperoleh gelar sarjana (S1).

Sehubungan dengan perihal di atas maka kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan Ijin Penelitian bagi mahasiswa/i dimaksud.

Judul Penelitian: HUBUNGAN KEKUATAN OTOT LENGAN DAN KELENTUKAN TUBUH TERHADAP BELAJAR GULING DEPAN SISWA KELAS XI SMAN 2 KUPANG.

Lokasi Penelitian : SMA Negeri 2 Kupang

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 22 Mei 2026

Dekan

Dra. Anggreini D. N. Rupidara, M.Si, Ph.D
NUPTK : 7157746647230103



Tembusan :

1. Rektor UKAW
2. Kepala SMA Negeri 2 Kupang
3. Ka. PJKR - FKIP
4. Mahasiswa/i. yang Bersangkutan.
5. Arsip



PEMERINTAH PROVINSI NUSA TENGGARA TIMUR
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

SMAN 2 KUPANG

Jalan S.K. Lerik Kelapa Lima Kupang, Telepon [0380] 831792



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 421/2108/SMAN.2/VI/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Daryana F. Mage, S.Pd**
NIP : 197602142003122005
Pangkat/ Gol : Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan : Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Kupang

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **Oktovianus Domingus Mau**
NIM : 22320169
Fakultas/ Program Studi : FKIP/ PJKR
Perguruan Tinggi/ Institut : Universitas Kristen Artha Wacana Kupang

Telah melaksanakan penelitian dan pengumpulan data yang dibutuhkan dalam penulisan Skripsi selama 2 (dua) minggu dari tanggal 25 Mei s.d 15 Juni 2026 dengan Judul "**Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Tubuh Terhadap Belajar Guling Depan Kelas XI A**".

Demikian surat keterangan ini dibuat sebagai **bukti telah melaksanakan penelitian**.

