

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Maria Regina NOna
2. Tempat/ tanggal lahir : Paupanda, 14 oktober 2002
3. Alamat : Jl. Sitarda, RT. 002/ RW. 004, Lasiana, Kupang
4. Nomor *handpone* : 082144333726
5. Alamat email : mariareginnona@gmail.com
6. Nama Ayah : Benediktus Segu
7. Nama Ibu : Petronela Novem

B. Riwayat pendidikan

1. SD Inpres Wewaria, Ende (2009-2015)
2. SMP Negri Sokoria, Ende (2015-2018)
3. SMA Katolik Syuradikara, Ende (2018-2021)

Lampiran 1. Surat izin penelitian



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 : 323 /KP-UKAW/M.7/VI.2026

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth, Pelatih Tim Futsal Putri PJKR -UKAW
Di-
K u p a n g

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. J a b a t a n	: Dekan FKIP - UKAW
5. Lembaga/Instansi/Universitas	: Universitas Kristen Artha Wacana Kupang.

Menerangkan bahwa :

1. Nama	: Maria Regina Nona
2. NIM	: 22320098
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 setiap 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: PENGARUH KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI TERHADAP KETEPATAN PASSING DALAM PERMAINAN FUTSAL TEAM UKAW PUTRI.

Lokasi Penelitian : Tim Futsal Putri PJKR - FKIP

Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 3 Juni 2026
Dekan


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



Tembusan :

1. Ka. PJKR
2. Mahasiswa/i. Yang Bersangkutan.
3. Arsip

Lampiran 2. Surat selesai penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Fredik Edison Nope, S.Pd., M.Pd.
2. Jabatan : Pelatih futsal putri UKAW

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

1. Nama : Maria Regina Nona
2. Nim : 22320098
3. Semester : VIII (Delapan)
4. Fakultas / Prodi : FKIP / PJKR
5. Tahun / Akademik : 2025 / 2026

Telah selesai melakukan penelitian di Tim UKAW PUTRI, bertempat di lapangan Monitor Oesapa Kupang. Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 13 juni 2026

Ketua Program Studi



Ramona Mathias Mae, S.Pd., M.Or

NUPTK : 4534744645130132

Lampiran 4. Bukti pengumpulan data

Tes kelincihan

No	Responden	Percobaan 1	Percobaan 2	Kategori
1	Maria S. I. Bone	17,15	16,89	Sangat Baik
2	Novita Benu	17,64	17,38	Baik
3	Yudensia Maria Ndari	18,52	18,24	Sedang
4	Osna Marlinda Manimoi	17,48	17,22	Baik
5	Dewinta Sintia Kale	17,00	18,99	Baik
6	Sesilia Bau	20,34	20,05	Sedang
7	Risti Fai	16,96	16,73	Sangat Baik
8	Florentina Dasi	18,74	18,43	Sedang
9	Jestin Alnora Banggu	21,92	21,61	Sedang
10	Elisabeth Celsia Mali Talo	17,58	17,29	Baik
11	Agnes Olivia Mau Loi	17,10	17,55	Sedang
12	Anggrina Mbagha	16,82	16,58	Sangat Baik

Kategori Kelincihan Putri (Illinois Agility Test):

No	Interval Waktu (detik)	Kategori
1	< 17,0	Sangat Baik
2	17,0 – 17,9	Baik
3	18,0 – 21,7	Sedang
4	21,8 – 23,0	Kurang
5	> 23,0	Sangat Kurang

Keterangan: Nilai yang digunakan adalah hasil terbaik dari 2 kali percobaan.

Gambar 3. Pengumpulan data

Ketepatan passing

No	Responden	Percobaan 1	Percobaan 2	Kategori
1	Maria S. I. Bone	27	29	Sangat Baik
2	Novita Benu	23	25	Baik
3	Yudensia Maria Ndari	18	20	Sedang
4	Osna Marlinda Manimoi	22	24	Baik
5	Dewinta Sintia Kale	21	25	Baik
6	Sesilia Bau	16	18	Sedang
7	Risti Fai	28	30	Sangat Baik
8	Florentina Dasi	21	22	Baik
9	Jestin Alnora Banggu	15	17	Sedang
10	Elisabeth Celsia Mali Talo	22	24	Baik
11	Agnes Olivia Mau Loi	21	24	Baik
12	Anggrina Mbagha	29	31	Sangat Baik

Kategori Ketepatan Passing Putri:

No	Jumlah Passing Tepat Sasaran	Kategori
1	≥ 25	Sangat Baik
2	21 – 25	Baik
3	17 – 20	Sedang
4	13 – 16	Kurang
5	< 13	Sangat Kurang

Keterangan: Nilai yang digunakan adalah hasil terbaik (✓) dari 2 kali percobaan.

Gambar 4. Pengumpulan data

Kekuatan otot tungkai

No	Responden	Percobaan 1	Percobaan 2	Kategori
1	Maria S. I. Bone	94	97	Sangat Baik
2	Novita Benu	71	79	Baik
3	Yudensia Maria Ndari	50	64	Sedang
4	Osna Marlinda Manimoi	67	79	Baik
5	Dewinta Sintia Kale	69	72	Baik
6	Sesilia Bau	63	66	Sedang
7	Risti Fai	80	85	Sangat Baik
8	Florentina Dasi	66	79	Baik
9	Jestin Alnora Banggu	51	62	Sedang
10	Elisabeth Celsia Mali Talo	83	86	Baik
11	Agnes Olivia Mau Loi	53	64	Sedang
12	Anggrina Mbagha	80	85	Sangat Baik

Kekuatan otot tungkai kategori putri

No	Hasil tes (KG)	Kategori
1	> 80	Sangat Baik
2	65 – 79	Baik
3	50 – 64	Sedang
4	35 – 49	Kurang
5	< 34	Sangat Kurang

Gambar 5. Pengumpulan data

Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian



Gambar 1. Penjelasan untuk tes kekuatan otot (leg dynamometer)



Gambar 2. Penjelasan untuk tes kelincahan (*illonis agility run test*)



Gambar 3. Penjelasan untuk tes kcepatan *passing* (*wall passing test*)

Lampiran 6. Foto kegiatan penelitian



Gambar 1. Penilaian tes keincahan



Gambar 2. Penilaian tes kekuatan otot tungkai



Gambar 3. Penilaian tes ketepatan *passing*