

BIODATA PENULIS



A. Identitas

1. Nama : Orhellyna Putri Ume
2. Tempat/ tanggal lahir : Kupang, 22 April 2004
3. Alamat : Jl. Kecapi, RT. 013/ RW. 007, Nunbaun Delha,
Kupang
4. Nomor *handpone* 089669279180
5. Alamat email : orelume@gmail.com
6. Nama Ayah : Yefta Ume
7. Nama Ibu : Elizabeth Novianti Deny, S.Pd., SD

B. Riwayat pendidikan

1. TK Gloria Kupang (2009 - 2010)
2. SD Inpres Nunbaun Delha Kupang (2010 - 2016)
3. SMP Negeri 6 Kupang (2016 - 2019)
4. SMA Negeri 1 Kupang (2019 - 2022)

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

Lampiran : Proposal Penelitian

Kepada
Yth, Pelatih Dojo KONI Kupang
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	: Orhellyna Putri Ume
2. NIM	: 22320048
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 LATIHAN *FOUR COME DRILL* TERHADAP FREKUENSI KECAPATAN DAN KETETAPAN *MAWASHI GERI* ATLET KEMPO DOJO KONI.

Lokasi Penelitian : Dojo KONI Kupang
Demikian surat ini dibuat dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 10 Juni 2026
Dekan


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

Tembusan :

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

Lampiran 2. Surat selesai penelitian

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

1. Nama : Agusthio Eurica R. Tade, SP
2. Jabatan : Asisten pelatih Kempo Dojo Koni NTT

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang beridentitas:

1. Nama : Orhellyna Putri Ume
2. Nim : 22320048
3. Semester : VIII (Delapan)
4. Fakultas / Prodi : FKIP / PJKR
5. Tahun / Akademik : 2025 / 2026

Telah selesai melakukan penelitian di Atlet Kempo Dojo Koni, bertempat di Gedung Koni Oebufu Kupang. Demikian surat keterangan ini di buat agar dapat di pergunakan sebagaimana mestinya.

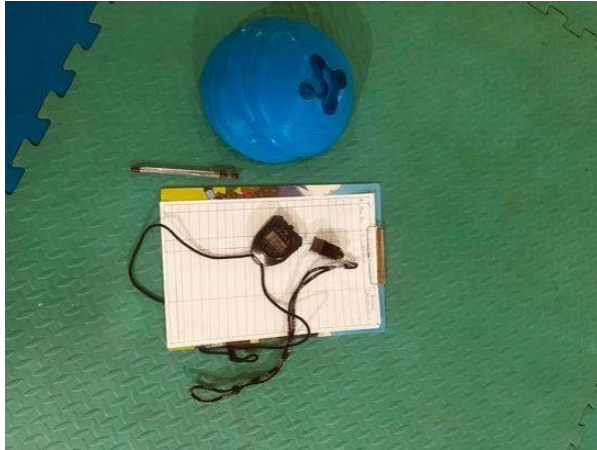
Kupang, 30 juni 2026



Asisten pelatih

Agusthio Eurica R. Tade, SP

Lampiran 3. Dokumentasi kegiatan penelitian



Gambar 1. Alat untuk tes (cone, stopwatch, lembar penilaian)



Gambar 2. Contoh latihan four cone drill

Lampiran 4. Pelaksanaan four cone drill



Gambar 3. Pelaksanaan dan penilaian Tes four cone drill

Lampiran 4. Pelaksanaan Kecepatan dan Ketepatan *mawashi geri*



Gambar 4. Pelaksanaan dan penilaian tes kecepatan dan ketepatan *mawashi geri*

Lampiran 5. Bukti analisis data

No	Nama atlet	waktu	Kategori
1	Daiva Boling	11. detak	Baik
2	Zachio Yunus	11. "	Baik
3	Eke Bana	13. "	Baik
4	Asril Hamid	14. "	Cukup
5	Charlie Lesiangi	15. "	Baik
6	Gregorius shoriji	15. "	Baik
7	Jason Sumargo	16. "	Baik
8	Vino Azhari	16. "	Baik
9	Ido Dethan	16. "	Baik
10	Lim Patty	16. "	Cukup
11	Garra Kiau	16. 15. detak	Cukup
12	Tio Amrian	12. detak	Baik
13	Gilbert Nino	12. "	Baik
14	Fabio Maunaba	15. "	Cukup
15	Bethania Toi	15. "	Cukup
16	Abigail Sirlalang	15. "	Cukup
17	Miranda Ngapa	15. "	Baik
18	Rinji Paccoco	14. "	Cukup
19	Clara Koa	13. "	Cukup
20	Sely Banumack	13. "	Cukup

No	Nama atlet	waktu	Kategori
1	Daiva Boling	1.1. detik	Baik
2	Zachio Yunus	1.5. "	Baik
3	Eke Bana	1.6. "	Cukup
4	Asril Hamid	1.6. "	Cukup
5	Charlie Lesiangi	1.1. "	Baik
6	Gregorius shoriji	1.5. "	Baik
7	Jason Sumargo	1.1. "	Baik
8	Vino Azhari	1.1. "	Cukup
9	Ido Dethan	1.1. "	Cukup
10	Lim Patty	1.1. "	Baik
11	Garra Kiau	1.5. "	Baik
12	Tio Amrian	1.4. "	Baik
13	Gilbert Nino	2.1. "	Cukup
14	Fabio Maunaba	1.8. "	Cukup
15	Bethania Toi	1.8. "	Cukup
16	Abigail Sirlalang	1.4. "	Baik
17	Miranda Ngapa	1.4. "	Cukup
18	Rinji Paccoco	2.1. "	Cukup
19	Clara Koa	1.4. "	Baik
20	Sely Banumack	1.8. "	Cukup

No	Nama atlet	point	Kategori
1	Daiva Boling	26	Baik
2	Zachio Yunus	28	Baik
3	Eke Bana	19	Cukup
4	Asril Hamid	18	Cukup
5	Charlie Lesiangi	23	Baik
6	Gregorius shoriji	24	Baik
7	Jason Sumargo	15	Cukup
8	Vino Azhari	15	Cukup
9	Ido Dethan	15	Cukup
10	Lim Patty	15	Cukup
11	Garra Kiau	18	Cukup
12	Tio Amrian	15	Cukup
13	Gilbert Nino	15	Cukup
14	Fabio Maunaba	20	Cukup
15	Bethania Toi	19	Cukup
16	Abigail Sirlalang	19	Cukup
17	Miranda Ngapa	14	Cukup
18	Rinji Paccoco	14	Cukup
19	Clara Koa	20	Baik
20	Sely Banumack	14	Cukup

Gambar 5. Pengumpulan data pretest

No	Nama atlet	waktu	Kategori
1	Daiva Boling	10. detak	Sangat Baik
2	Zachio Yunus	12. "	Baik
3	Eke Bana	11. "	Baik
4	Asril Hamid	12. "	Baik
5	Charlie Lesiangi	13. "	Baik
6	Gregorius shoriji	11. "	Baik
7	Jason Sumargo	13. "	Cukup
8	Vino Azhari	11. "	Cukup
9	Ido Dethan	11. "	Baik
10	Lim Patty	11. "	Sangat Baik
11	Garra Kiau	12. "	Baik
12	Tio Amrian	12. "	Baik
13	Gilbert Nino	11. "	Baik
14	Fabio Maunaba	14. "	Baik
15	Bethania Toi	15. "	Baik
16	Abigail Sirlalang	11. "	Baik
17	Miranda Ngapa	14. "	Cukup
18	Rinji Paccoco	13. "	Cukup
19	Clara Koa	12. "	Sangat Baik
20	Sely Banumack	12. "	Baik

No	Nama atlet	waktu	Kategori
1	Daiva Boling	1.0. detik	Sangat Baik
2	Zachio Yunus	1.1. "	Baik
3	Eke Bana	1.1. "	Sangat Baik
4	Asril Hamid	1.2. "	Baik
5	Charlie Lesiangi	1.0. "	Baik
6	Gregorius shoriji	1.0. "	Sangat Baik
7	Jason Sumargo	1.2. "	Baik
8	Vino Azhari	1.1. "	Baik
9	Ido Dethan	1.1. "	Baik
10	Lim Patty	1.1. "	Cukup
11	Garra Kiau	1.2. "	Cukup
12	Tio Amrian	1.2. "	Sangat Baik
13	Gilbert Nino	1.5. "	Baik
14	Fabio Maunaba	1.3. "	Baik
15	Bethania Toi	1.4. "	Baik
16	Abigail Sirlalang	1.1. "	Baik
17	Miranda Ngapa	1.4. "	Cukup
18	Rinji Paccoco	1.4. "	Baik
19	Clara Koa	1.4. "	Baik
20	Sely Banumack	1.4. "	Cukup

No	Nama atlet	point	Kategori
1	Daiva Boling	24	Sangat Baik
2	Zachio Yunus	21	Sangat Baik
3	Eke Bana	21	Baik
4	Asril Hamid	20	Baik
5	Charlie Lesiangi	20	Baik
6	Gregorius shoriji	22	Baik
7	Jason Sumargo	19	Cukup
8	Vino Azhari	18	Cukup
9	Ido Dethan	21	Baik
10	Lim Patty	20	Baik
11	Garra Kiau	19	Cukup
12	Tio Amrian	21	Baik
13	Gilbert Nino	21	Sangat Baik
14	Fabio Maunaba	20	Baik
15	Bethania Toi	20	Baik
16	Abigail Sirlalang	20	Baik
17	Miranda Ngapa	18	Cukup
18	Rinji Paccoco	19	Cukup
19	Clara Koa	21	Baik
20	Sely Banumack	21	Baik

Gambar 6. Pengumpulan data Posttest