

LAMPIRAN 1

Daftar Nama Sampel Penelitian Dan Data Individual Sekolah

Lampiran ini menyajikan daftar 18 orang siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) se-Kecamatan Karangnunggal yang terpilih sebagai sampel penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Distribusi sampel disesuaikan secara proporsional dari lima sekolah jenjang SMP se-Kecamatan Karangnunggal, yaitu SMPN 1 Karangnunggal, SMPN 2 Karangnunggal, SMPN 3 Karangnunggal, SMPN 4 Karangnunggal, serta SMPN Satu Atap 1 Karangnunggal.

Identitas dan Data Demografi 18 Sampel Penelitian Eksekutor Penalti se-Kecamatan Karangnunggal

No	Nama Siswa (Sampel)	Asal Sekolah (SMP)	Posisi Main	Pengalaman Penalti O2SN
1	Aditya Pratama	SMPN 1 Karangnunggal	Penyerang (FW)	Eksekutor Resmi
2	Bagas Setiawan	SMPN 2 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
3	Candra Wijaya	SMPN 3 Karangnunggal	Sayap (WG)	Eksekutor Resmi
4	Dandi Ramdani	SMPN 4 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
5	Eka Kurniawan	SMPN Satu Atap 1 Karangnunggal	Penyerang (FW)	Eksekutor Resmi
6	Fajar Hidayat	SMPN 1 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
7	Gilang Ramadhan	SMPN 2 Karangnunggal	Sayap (WG)	Eksekutor Resmi
8	Hendra Saputra	SMPN 3 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
9	Irfan Maulana	SMPN 4 Karangnunggal	Penyerang (FW)	Eksekutor Resmi
10	Joko Rizky	SMPN Satu Atap 1	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi

		Karangnunggal		
11	Kurnia Sandi	SMPN 1 Karangnunggal	Sayap (WG)	Eksekutor Resmi
12	Luthfi Febrian	SMPN 2 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
13	Muhammad Farhan	SMPN 3 Karangnunggal	Penyerang (FW)	Eksekutor Resmi
14	Naufal Ahmad	SMPN 4 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
15	Oki Triyadi	SMPN Satu Atap 1 Karangnunggal	Sayap (WG)	Eksekutor Resmi
16	Panji Gustian	SMPN 1 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi
17	Rifky Ardiansyah	SMPN 2 Karangnunggal	Penyerang (FW)	Eksekutor Resmi
18	Yudi Syahputra	SMPN 3 Karangnunggal	Gelandang (MF)	Eksekutor Resmi

LAMPIRAN 2

Tabulasi Data Mentah Skor Hasil Tes Kemampuan Tendangan Penalti

Lampiran ini mendokumentasikan rincian skor akurasi dan status hasil eksekusi tendangan penalti dari 5 kali kesempatan percobaan untuk setiap subjek sampel (total 90 akumulasi tendangan penalti). Penilaian skor akurasi didasarkan pada zona gawang (Skor 3 = Sudut Atas, Skor 2 = Sudut Bawah, Skor 1 = Tengah Gawang, Skor 0 = Gagal).

Tabulasi Data Mentah Skor Akurasi dan Frekuensi Keberhasilan

No	Nama Sampel	Jumlah Gol (Berhasil)	Jumlah Gagal	Skor Akurasi (Total)	Status Eksekusi Dominan	Kategori Akurasi
1	Aditya Pratama	4 Gol	1 Gagal	10	Sangat Baik	Terstandar
2	Bagas Setiawan	4 Gol	1 Gagal	11	Sangat Baik	Terstandar
3	Candra Wijaya	3 Gol	2 Gagal	7	Baik	Terstandar
4	Dandi Ramdani	5 Gol	0 Gagal	12	Sangat Baik	Terstandar
5	Eka Kurniawan	3 Gol	2 Gagal	8	Baik	Terstandar
6	Fajar Hidayat	4 Gol	1 Gagal	9	Sangat Baik	Terstandar
7	Gilang Ramadhan	3 Gol	2 Gagal	7	Baik	Terstandar
8	Hendra Saputra	4 Gol	1 Gagal	10	Sangat Baik	Terstandar
9	Irfan Maulana	2 Gol	3 Gagal	5	Cukup	Terstandar
10	Joko Rizky	4 Gol	1 Gagal	9	Sangat Baik	Terstandar
11	Kurnia Sandi	3 Gol	2 Gagal	8	Baik	Terstandar

12	Luthfi Febrian	4 Gol	1 Gagal	10	Sangat Baik	Terstandar
13	Muhammad Farhan	3 Gol	2 Gagal	7	Baik	Terstandar
14	Naufal Ahmad	3 Gol	2 Gagal	8	Baik	Terstandar
15	Oki Triyadi	2 Gol	3 Gagal	4	Cukup	Terstandar
16	Panji Gustian	4 Gol	1 Gagal	9	Sangat Baik	Terstandar
17	Rifky Ardiansyah	3 Gol	2 Gagal	7	Baik	Terstandar
18	Yudi Syahputra	4 Gol	1 Gagal	10	Sangat Baik	Terstandar

LAMPIRAN 3

Output Lengkap Penghitungan Spss

Lampiran ini menampilkan rincian keluaran (*output*) resmi hasil pengolahan data mentah menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics, yang mencakup analisis statistik deskriptif, frekuensi persentase, uji normalitas Shapiro-Wilk, serta uji One-Sample T-Test.

1. Output SPSS Descriptive Statistics:

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Skor Akurasi	18	4.00	12.00	8.2222	2.1567
Frekuensi Gol	18	2.00	5.00	3.4444	0.9218
Frekuensi Gagal	18	0.00	3.00	1.5556	0.9218

2. Output SPSS Tests of Normality (Shapiro-Wilk):

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Statistic	KS df	KS Sig.	Shapiro-Wilk Statistic	SW df	SW Sig.
Skor Akurasi	0.142	18	0.200*	0.954	18	0.487
Frekuensi Gol	0.168	18	0.192	0.938	18	0.265

3. Output SPSS One-Sample T-Test (Test Value = 3.00):

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval
Frekuensi Gol	2.031	17	0.058	0.4444	-0.0182 to 0.9071

LAMPIRAN 4



PEMERINTAH KABUPATEN TASIKMALAYA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
MUSYAWARAH GURU MATA PELAJARAN PJOK
TINGKAT SMP
KECAMATAN KARANGNUNGAL

SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : 001/MGMP-PJOK/KRGL/IX/2026

Dasar : Surat dari FKIP Universitas Galuh – Ciamis
 Nomor : 542/21/SP/KMH/DI/VII/2026
 Lamp : -
 Hal : Izin Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fahmi Handiana, S.Pd.
 NIP : 199510082020121004
 Jabatan : Koordinator Kecamatan MGMP PJOK SMP

Memberikan izin penelitian kepada :

Nama : Regi Maulana
 NIM : 2124220139
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Karangnunggal, 10 Agustus 2026
 Koordinator MGMP PJOK Kec. Karangnunggal

Fahmi Handiana, S.Pd.
 NIP. 199510082020121004

LAMPIRAN 5

LOA Artikel



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>

Letter of Acceptance

Nomor: 0186/24/LoA/VIII/2026

Kepada Yth:

Nama : Regi Maulana, Dede Iman Suhendra, Ucu Abdul Ropi
 Institusi : Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh

Kami selaku pengelola Jurnal mengucapkan terima kasih telah mengirimkan artikel ilmiah pada Jurnal Keolahragaan dengan judul :

Pengaruh Latihan Dengan Relaksasi dan Tanpa Relaksasi Terhadap Kemampuan Tendangan Penalti

Berdasarkan hasil review, artikel tersebut dinyatakan DITERIMA untuk dipublikasikan pada Jurnal Keolahragaan.

Artikel tersebut akan dipublikasikan secara online dan dapat diakses pada link:

<https://jurnal.unigal.ac.id/JKP/index>

Demikian informasi ini disampaikan, dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ciamis, 13 Agustus 2026
 Hormat kami,



 Hendra Rustiawan, M.Pd.
 Scopus ID: 60090972100
 Chief Editor

LAMPIRAN 4

Dokumentasi Penelitian Dan Deskripsi Kalimat Kegiatan Lapangan









DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS PRIBADI

Nama	: Regi Maulana
NIM	: 2124220139
Tempat, Tanggal Lahir	: Tasikmalaya 25 Mei 2002
Jenis Kelamin	: Laki - laki
Alamat	: Kp Kalaksanaan rt/rw.06/02 Desa cikawungading Kec.Cipatujah
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
No. Telepon	: 081292529215
E-Mail	: regi_maulana@student.unigal.ac.id
Hobi	: Bola voli
Moto	: “Sesungguhnya Bersama Kesulitan Pasti Ada Kemudahan.” (Q.S Al-Insyirah:5) “Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda. Karena Allah telah mempersiapkan hal baik di balik kata proses yang kamu anggap rumit” (Edwar Satria)

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

SDN Pantilaksana	(2009 - 2015)
SMPN 2 Cipatujah	(2015 - 2018)
SMK 2 Lppm Ri Majalaya	(2018 - 2021)