

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh latihan *jump to box* terhadap hasil kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa SMP Negeri 1 telaga” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan *jump to box* yang memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung SMP Negeri 1 telaga serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan *jump to box* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan lompat jauh.

Dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil peningkatan lompat jauh merupakan data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari peningkatan lompat jauh gaya menggantung berasal dari data populasi yang homogen (sama).

#### **5.2 Saran**

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bahwa peningkatan lompat jauh harus memperhatikan bentuk-bentuk model latihan khususnya latihan daya ledak otot tungkai dengan menggunakan *jump to box*.
2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para guru/pelatih olahraga khususnya cabang atletik tentang kemampuan lompat jauh gaya menggantung untuk dapat menerapkan model latihan *jump to box* yang dapat menghasilkan peningkatan daya ledak otot tungkai dalam melakukan lompat jauh.

## DAFTAR PUSTAKA

- A.Chu, Donald.1992. *Jumping Into Plyometrics*. Human Kinetics: Canada
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Evelyn. 2002. *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. PT. Gramedia Jakarta: Jakarta
- Harsono. 2008. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma: Jakarta
- Hasan, Nur. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga: Jakarta Pusat.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga*. Jakarta: Indonesia.
- Kurniadi, Deni, dkk. 2013. *Panduan Kurikulum Penjaskes 2013*.Rineka Cipta: Jakarta.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya.
- Hadi rubianto. 2007. *Hakikat latihan*. UGM Yogyakarta.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian Untuk Guru-Karyawan Dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sumaryoto, dkk. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Pusat Kurikulum Dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud: Jakarta.
- Syaifuddin, 2006. *Atletik*. Depdikbud: Jakarta.
- Wiarso Giri,. 2013, *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Yudha M. Saputra 2001. *Dasar-Dasar Keterampilan Atletik Pendekatan Bermain*. Jakarta: Depdiknas. Direktorat Jenderal Olahraga.

Qomarullah Rif'iy, dkk. 2012. *Metode Pembelajaran Atietik Dasar (2)*. MASEIFA

Jendela Ilmu: Jawa Tengah

Sumber – sumber lain :

([http://www. Donal A Chu verticaljumping.com/support-files/depthjump.pdf](http://www.DonalAChuverticaljumping.com/support-files/depthjump.pdf) diakses tanggal 12 April 2015).

(<http://niko-arifki.blogspot.com> diakses tanggal 6 Maret 2015)

<http://ws-or.blogspot.co.id/2011/04/suatu-akivitas-gerakan-yg-dilakukan-di.html>

<https://www.academia.edu/15761949/> Sumaryoto

<http://olahraga.smansax1-edu.com>

## LAMPIRAN 1

### HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Postes serta Selisihnya (*gain*)

<i>No</i>	$X_1$	$X_2$	<i>D</i>
1	4,31	4,54	0,23
2	3,81	4,05	0,24
3	4,01	4,35	0,34
4	4,24	4,47	0,23
5	3,51	3,80	0,29
6	4,17	4,55	0,38
7	4,11	4,66	0,55
8	4,21	4,49	0,28
9	4,28	4,57	0,29
10	3,11	3,55	0,44
11	4,07	4,51	0,44
12	3,16	3,89	0,73
13	4,26	4,56	0,3
14	4,30	4,59	0,29
15	4,09	4,53	0,44
16	3,14	3,69	0,55
17	3,87	4,08	0,21
18	4,27	4,68	0,41
19	3,71	4,11	0,4
20	4,14	4,31	0,17
$\Sigma$	78,77	85,98	7,21

**Keterangan:**

$X_1$  = *Pre-Test*

$X_2$  = *Post-Test*

$D$  = *Post-Test – Pre-Test*

## LAMPIRAN 2

### PERHITUNGAN RATA-RATA

Rumus rata-rata	: $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$
Keterangan	: $\bar{X}$ = Rata-rata (mean)
	: $\sum \bar{X}$ = jumlah harga X
	: n = jumlah sampel

#### 1) Rata-Rata *Preetest*

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{78,77}{20}$$

$$\bar{X} = 3,9385$$

#### 2) Rata-Rata *Posttest*

$$\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{85,98}{20}$$

$$\bar{X} = 4,2990$$

### LAMPIRAN 3

#### PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

$$\text{Rumus yang digunakan: } Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$$

##### 1. Preetest ( $X_1$ )

Diketahui :  $\bar{X}_1 = 3,9385$   
:  $n = 20$

Langkah untuk mengetahui nilai  $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$ , diperlukan tabel sebagai berikut:

NO	$X_1$	$(X_1 - \bar{X}_1)$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	3,11	-0,8285	0,686
2	3,14	-0,7985	0,638
3	3,16	-0,7785	0,606
4	3,51	-0,4285	0,184
5	3,71	-0,2285	0,052
6	3,81	-0,1285	0,017
7	3,87	-0,0685	0,005
8	4,01	0,0715	0,005
9	4,07	0,1315	0,017
10	4,09	0,1515	0,023
11	4,11	0,1715	0,029
12	4,14	0,2015	0,041
13	4,17	0,2315	0,054
14	4,21	0,2715	0,074
15	4,24	0,3015	0,091
16	4,26	0,3215	0,103
17	4,27	0,3315	0,110

18	4,28	0,3415	0,117
19	4,30	0,3615	0,131
20	4,31	0,3715	0,138
$\Sigma$			<b>3,11926</b>

Setelah diketahui  $\Sigma(x_i - \bar{x}_i)^2$ , maka dimasukkan dalam rumus berikut

ini:

$$s^2 = \frac{\Sigma(x_i - \bar{x}_i)^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{3.11926}{20-1}$$

$$s^2 = \frac{3.11926}{19}$$

$$s^2 = \sqrt{0.16417} \quad (\text{Varians})$$

$$s = 0.40518 \quad (\text{Standar Deviasi})$$

## 2. Posttest (X<sub>2</sub>)

Diketahui :  $\bar{x}_2 = 4.2990$

: n = 20

NO	X <sub>2</sub>	$(x_i - \bar{x}_i)$	$(x_i - \bar{x}_i)^2$
1	3,55	-0,749	0,5610
2	3,69	-0,609	0,3709
3	3,80	-0,499	0,2490
4	3,89	-0,409	0,1673
5	4,05	-0,249	0,0620
6	4,08	-0,219	0,0480
7	4,11	-0,189	0,0357
8	4,31	0,011	0,0001
9	4,35	0,051	0,0026



10	4,47	0,171	0,0292
11	4,49	0,191	0,0365
12	4,51	0,211	0,0445
13	4,53	0,231	0,0534
14	4,54	0,241	0,0581
15	4,55	0,251	0,0630
16	4,56	0,261	0,0681
17	4,57	0,271	0,0734
18	4,59	0,291	0,0847
19	4,66	0,361	0,1303
20	4,68	0,381	0,1452
$\Sigma$			<b>2,28298</b>

Setelah diketahui  $\Sigma(x_2 - \bar{x}_2)^2$ , maka dimasukkan dalam rumus berikut:

$$s^2 = \frac{\Sigma(x_2 - \bar{x}_2)^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{2,28298}{20-1}$$

$$s^2 = \frac{2,28298}{19}$$

$$s^2 = \sqrt{0,12016} \quad (\text{Varians})$$

$$s = 0,34664 \quad (\text{Standar Deviasi})$$

LAMPIRAN 4

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA PRE-TEST				
	Rank	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-(S(zi)))
1	3,11	-2,04	0,0207	0,05	0,0293
2	3,14	-1,97	0,0244	0,10	0,0756
3	3,16	-1,92	0,0274	0,15	0,1226
4	3,51	-1,06	0,1446	0,20	0,0554
5	3,71	-0,56	0,2877	0,25	0,0377
6	3,81	-0,32	0,3745	0,30	0,0745
7	3,87	-0,17	0,4325	0,35	0,0825
8	4,01	0,18	0,5714	0,40	0,1714
9	4,07	0,32	0,6255	0,45	0,1755
10	4,09	0,37	0,6443	0,50	0,1443
11	4,11	0,42	0,6628	0,55	0,1128
12	4,14	0,50	0,6915	0,60	0,0915
13	4,17	0,57	0,7157	0,65	0,0657
14	4,21	0,67	0,7486	0,70	0,0486
15	4,24	0,74	0,7704	0,75	0,0204
16	4,26	0,79	0,7852	0,80	0,0148
17	4,27	0,82	0,7939	0,85	0,0561
18	4,28	0,84	0,7995	0,90	0,1005
19	4,30	0,89	0,8133	0,95	0,1367
20	4,31	0,92	0,8212	1,00	<b>0,1788</b>

Keterangan:

Untuk Zi digunakan rumus “  $\frac{x_i - \bar{x}}{s}$  ”

Untuk mendapatkan F(Zi) Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan  $S(Z_i)$  digunakan rumus  $\frac{\square\square\square\square\square\square\square}{\square}$

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA POST-TEST				
	Rank	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-(S(zi)))
1	3,55	-2,16	0,0154	0,05	0,0346
2	3,69	-1,76	0,0392	0,10	0,0608
3	3,80	-1,44	0,0749	0,15	0,0751
4	3,89	-1,18	0,1190	0,20	0,0810
5	4,05	-0,72	0,2358	0,25	0,0142
6	4,08	-0,63	0,2643	0,30	0,0357
7	4,11	-0,55	0,2912	0,35	0,0588
8	4,31	0,03	0,5120	0,40	0,1120
9	4,35	0,15	0,5596	0,45	0,1096
10	4,47	0,49	0,6879	0,50	<b>0,1879</b>
11	4,49	0,55	0,7088	0,55	0,1588
12	4,51	0,61	0,7291	0,60	0,1291
13	4,53	0,67	0,7486	0,65	0,0986
14	4,54	0,70	0,7580	0,70	0,0580
15	4,55	0,72	0,7642	0,75	0,0142
16	4,56	0,75	0,7734	0,80	0,0266
17	4,57	0,78	0,7823	0,85	0,0677
18	4,59	0,84	0,7995	0,90	0,1005
19	4,66	1,04	0,8508	0,95	0,0992
20	4,68	1,10	0,8643	1,00	0,1357

**Keterangan:**

Untuk  $Z_i$  digunakan rumus “  $\frac{\bar{x}_i - \bar{x}}{s}$  ”

Untuk mendapatkan  $F(Z_i)$  Dilihat tabel daftar distribusi normal baku.

Untuk mendapatkan  $S(Z_i)$  digunakan rumus  $\frac{1 - F(Z_i)}{n}$

**LAMPIRAN 5**

**PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA**

$$F = \frac{\square\square\square\square\square \square\square\square\square\square\square\square\square}{\square\square\square\square\square\square \square\square\square\square\square\square\square\square}$$

$$F = \frac{0,16417}{0,12016}$$

$$F = 1.37$$

**LAMPIRAN 6**

**ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN**

Diketahui  $Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{7,21}{20} = 0,3605$

**Tabel Menentukan  $\bar{x}$  dan  $\bar{x}^2 d$**

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	Md	Xd	X <sup>2</sup> d
1	4,31	4,54	0,23	0,3605	-0,1305	0,01703
2	3,81	4,05	0,24	0,3605	-0,1205	0,01452
3	4,01	4,35	0,34	0,3605	-0,0205	0,00042
4	4,24	4,47	0,23	0,3605	-0,1305	0,01703
5	3,51	3,80	0,29	0,3605	-0,0705	0,00497
6	4,17	4,55	0,38	0,3605	0,0195	0,00038
7	4,11	4,66	0,55	0,3605	0,1895	0,03591
8	4,21	4,49	0,28	0,3605	-0,0805	0,00648
9	4,28	4,57	0,29	0,3605	-0,0705	0,00497
10	3,11	3,55	0,44	0,3605	0,0795	0,00632
11	4,07	4,51	0,44	0,3605	0,0795	0,00632
12	3,16	3,89	0,73	0,3605	0,3695	0,13653
13	4,26	4,56	0,3	0,3605	-0,0605	0,00366
14	4,30	4,59	0,29	0,3605	-0,0705	0,00497
15	4,09	4,53	0,44	0,3605	0,0795	0,00632
16	3,14	3,69	0,55	0,3605	0,1895	0,03591
17	3,87	4,08	0,21	0,3605	-0,1505	0,02265
18	4,27	4,68	0,41	0,3605	0,0495	0,00245
19	3,71	4,11	0,4	0,3605	0,0395	0,00156
20	4,14	4,31	0,17	0,3605	-0,1905	0,03629
$\Sigma$			7,21	$\Sigma X^2 d$		0,3647

<b><i>Md</i></b>	0,3605		
------------------	--------	--	--

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{\frac{\sum d^2}{n}}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{0.3605}{\sqrt{\frac{0.3647}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{0.3605}{\sqrt{\frac{0.3647}{380}}}$$

$$t = \frac{0.3605}{\sqrt{0.00096}}$$

$$t = \frac{0.3605}{0.03098}$$

$$t = 11.64$$

**LAMPIRAN 7****Hasil Pre test**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kesempatan</b>			<b>Terbaik</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>1</b>	Abubakar Abas	-	<b>3.20</b>	4,31	4,31
<b>2</b>	Agung Cahyo Purnomo	<b>2.10</b>	<b>3.45</b>	3,81	3,81
<b>3</b>	Indra Usman	<b>2.90</b>	<b>3.00</b>	4,01	4,01
<b>4</b>	Moh. Iqbal Pakaya	-	<b>3.22</b>	4,24	4,24
<b>5</b>	Muh. Muhlis Abdulah	-	<b>3.57</b>	3,51	3,51
<b>6</b>	Rian Suleman	<b>2.30</b>	<b>3.00</b>	4,17	4,17
<b>7</b>	Sandi Ismail	<b>3.15</b>	<b>3.20</b>	4,11	4,11
<b>8</b>	Rivaldi Kalapati	<b>3.10</b>	<b>3.85</b>	4,21	4,21
<b>9</b>	Revansyah Idrus	<b>2.32</b>	<b>3.30</b>	4,28	4,28
<b>10</b>	Alif Sarwana	-	<b>2.54</b>	3,11	3,11
<b>11</b>	Alvian Ahmad	<b>2.80</b>	<b>3.17</b>	4,07	4,07
<b>12</b>	Ayun Katara	<b>2.67</b>	<b>3.00</b>	3,16	3,16
<b>13</b>	Ismail Gilasi	<b>3.00</b>	<b>3.16</b>	4,26	4,26
<b>14</b>	Nasrun Latif	<b>3.15</b>	<b>3.67</b>	4,30	4,30
<b>15</b>	Noval Bagu	<b>2.90</b>	<b>3.45</b>	4,09	4,09
<b>16</b>	Irianto Riton Ali	-	<b>2.89</b>	3,14	3,14
<b>17</b>	Rey Ramadhan Kotton	<b>2.80</b>	<b>3.00</b>	3,87	3,87
<b>18</b>	Yunus Kadji	<b>3.00</b>	<b>3.25</b>	4,27	4,27
<b>19</b>	Zakir Buta	<b>3.10</b>	<b>3.44</b>	3,71	3,71
<b>20</b>	Hawin Djafar	<b>3.00</b>	<b>3.21</b>	4,14	4,14



**LAMPIRAN 8****Hasil Pos-test**

<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kesempatan</b>			<b>Terbaik</b>
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>1</b>	Abubakar Abas	<b>3.12</b>	<b>3.47</b>	4,54	4,54
<b>2</b>	Agung Cahyo Purnomo	<b>3.10</b>	<b>3.56</b>	4,05	4,05
<b>3</b>	Indra Usman	<b>3.64</b>	<b>3.65</b>	4,35	4,35
<b>4</b>	Moh. Ikbal Pak aya	<b>3.20</b>	<b>3.86</b>	4,47	4,47
<b>5</b>	Muh. Muhlis Abdulah	<b>3.09</b>	<b>3.35</b>	3,80	3,80
<b>6</b>	Rian Suleman	<b>3.15</b>	<b>3.76</b>	4,55	4,55
<b>7</b>	Sandi Ismail	<b>3.05</b>	<b>3.89</b>	4,66	4,66
<b>8</b>	Rivaldi Kalapati	<b>3.54</b>	<b>3.78</b>	4,49	4,49
<b>9</b>	Revansyah Idrus	<b>2.88</b>	<b>3.30</b>	4,57	4,57
<b>10</b>	Alif Sarwana	<b>3.43</b>	<b>3.47</b>	3,55	3,55
<b>11</b>	Alvian Ahmad	<b>3.62</b>	<b>3.67</b>	4,51	4,51
<b>12</b>	Ayun Katara	<b>3.12</b>	<b>3.19</b>	3,89	3,89
<b>13</b>	Ismail Gilasi	<b>3.41</b>	<b>3.45</b>	4,56	4,56
<b>14</b>	Nasrun Latif	<b>3.90</b>	<b>4.12</b>	4,59	4,59
<b>15</b>	Noval Bagu	<b>3.39</b>	<b>3.78</b>	4,53	4,53
<b>16</b>	Irianto Riton Ali	<b>3.26</b>	<b>3.44</b>	3,69	3,69
<b>17</b>	Rey Ramadhan Kotton	<b>3.47</b>	<b>3.64</b>	4,08	4,08
<b>18</b>	Yunus Kadji	<b>3.58</b>	<b>3.96</b>	4,68	4,68
<b>19</b>	Zakir Buta	<b>3.27</b>	<b>3.50</b>	4,11	4,11
<b>20</b>	Hawin Djafar	<b>3.46</b>	<b>3.79</b>	4,31	4,31

## PROGRAM LATIHAN

### LAMPIRAN 9

#### Minggu 1

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan	Intesitas	Set	Repetisi	Recovers/Set	Waktu	Ket
1.	Rabu,20-04- 2016	a.Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul>				2 Menit	15 M	
		b. Pre test ( tes awal )					60 M	
		c. Istirahat					10 M	
		d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>					15 M	
		a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul>				2 Menit	15 M	
		b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To</li> </ul>					25 M	

2.	Sabtu, 23-04-2016	Box c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	50%	2	4		10 M 10 M	Ringan
3.	Senin, 25-04-2015	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To</li> </ul> Box c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	50%	2	4	2 Menit	15 M 25 M 10 M 10 M	Ringan

**LAMPIRAN 10****Minggu ke 2**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>	<b>Intesitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/Set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
1.	Kamis, 28-04- 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"><li>• Statis dan Dinamis</li></ul> b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"><li>• Latihan Jump To Box</li></ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"><li>• Pengarahan</li></ul>	60%	3	5	2 Menit	15 M  30 M  10 M  10 M	Sedan g

2.	Sabtu, 30-04-2016	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> <p>c. Istirahat</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	60%	3	5	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Sedan g
		<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p>					15 M	

3.	Senin, 02-05- 2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> <p>c. Istirahat</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	70%	3	7	2 Menit	30 M  10 M 10 M	Medi um
----	-----------------------	--	-----	---	---	---------	--------------------------	------------

**LAMPIRAN 11**

**Minggu ke 3**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>	<b>Intesitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/Set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
1.	Kamis, 05-05-2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat                     d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	70%	3	7	2 Menit	15 M  30 M   10 M 10 M	Medium

2.	Sabtu, 07-05-2016	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> <p>c. Istirahat</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	70%	4	7	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Medium
		<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan</li> </ul>					15 M	



3.	Senin, 09-05-2016	Dinamis	70%	4	7	2 Menit	30 M	Medi um
		b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>						

**LAMPIRAN 12**

**Minggu ke 4**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>	<b>Intesitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/Set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
1.	Kamis,12-05-2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat                     d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	70%	4	7	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Mediu m
		a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan</li> </ul>					15 M	

2.	Sabtu,14-05-2016	Dinamis						
		b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	80%	5	8	2 Menit	30 M	Sub Max
		a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul>					15 M	

3.	Senin, 16 -05- 2016	b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	80%	5	8	2 Menit	30 M  10 M  10 M	Sub  Max
----	------------------------	--	-----	---	---	---------	------------------------------	----------------

**LAMPIRAN 13****Minggu ke 5**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>	<b>Intesitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/Set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
1.	Kamis, 19-05-2016	a. Pemanasan	80%	5	8	2 Menit	15 M	Sub Max
		• Statis dan Dinamis					30 M	
		b. Latihan Inti					10 M	
		• Latihan Jump To Box					10 M	
c. Istirahat								
d. Penutup								
		• Pengarahan						
		a. Pemanasan					15 M	

2.	Sabtu, 21-05-2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> <p>c. Istirahat</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	85%	4	9	2 Menit	30 M  10 M  10 M	Sub  Max
		<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p>					15 M	

3.	Senin, 23-05-2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> <li>c. Istirahat</li> <li>d. Penutup</li> <li>• Pengarahan</li> </ul>	90%	3	11	2 Menit	30 M  10 M  10 M	Max
----	-------------------	---	-----	---	----	---------	------------------------------	-----

**LAMPIRAN 14**

**Minggu ke 6**

<b>NO</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Materi Latihan</b>	<b>Intesitas</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovers/Set</b>	<b>Waktu</b>	<b>Ket</b>
1.	Kamis, 25 -05- 2016	a. Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> b. Latihan Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> c. Istirahat d. Penutup <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	90%	3	11	2 Menit	15 M 30 M 10 M 10 M	Max
		a. Pemanasan					15 M	



2.	Sabtu, 27-05-2016	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Latihan Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Latihan Jump To Box</li> </ul> <p>c. Istirahat</p> <p>d. Penutup</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pengarahan</li> </ul>	90%	3	11	2 Menit	30 M	Max
	Kamis, 02-05-2016	<p>a. Pemanasan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Statis dan Dinamis</li> </ul> <p>b. Post test ( tes akhir )</p> <p>c. Istirahat</p>					15 M	
							60 M	10 M
							10 M	

3.		Penutup						
		<ul style="list-style-type: none"><li>• Pengarahan</li></ul>						

**Gorontalo, Juni 2016**

**Guru Mitra**

**Pembuat Program**

**Junus Adam, S.Pd**  
**Nip. 196604211988021002**

**Samsudin Ndidu**  
**Nim. 832 411 115**

**LAMPIRAN : DOKUMENTASI PENELITIAN**

**PEMBERIAN LATIHAN ATAU PERLAKUAN JUMP TO BOX**



**SIKAP TES AWAL**



**SIKAP TES AKHIR**



**PERALATAN**



**FOTO BERSAMA SAMPEL PENELITIAN**





Daftar Nilai Kritis 1. Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat Nyata ( $\alpha$ )				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,165
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
n > 30	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Source: Conover, W.J., Practical Nonparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

**Tabel A**

**Fungsi Distribusi Bawah  
Distribusi Probabilitas Normal Baku**

Z	.00	.01	.02	.03	.04	.05	.06	.07	.08	.09
-3,9	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000	0,0000
-3,8	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,7	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,6	0,0002	0,0002	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
-3,5	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002
-3,4	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0002
-3,3	0,0006	0,0005	0,0005	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0004	0,0003
-3,2	0,0007	0,0007	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0005	0,0005	0,0005
-3,1	0,0010	0,0009	0,0009	0,0009	0,0008	0,0008	0,0008	0,0008	0,0007	0,0007
-3,0	0,0013	0,0013	0,0013	0,0012	0,0012	0,0011	0,0011	0,0011	0,0010	0,0010
-2,9	0,0019	0,0018	0,0018	0,0017	0,0016	0,0016	0,0015	0,0015	0,0014	0,0014
-2,8	0,0026	0,0025	0,0024	0,0023	0,0023	0,0022	0,0021	0,0021	0,0020	0,0019
-2,7	0,0035	0,0034	0,0033	0,0032	0,0031	0,0030	0,0029	0,0028	0,0027	0,0026
-2,6	0,0047	0,0045	0,0044	0,0043	0,0041	0,0040	0,0039	0,0038	0,0037	0,0036
-2,5	0,0062	0,0060	0,0059	0,0057	0,0055	0,0054	0,0052	0,0051	0,0049	0,0048
-2,4	0,0082	0,0080	0,0078	0,0075	0,0073	0,0071	0,0069	0,0068	0,0066	0,0064
-2,3	0,0107	0,0104	0,0102	0,0099	0,0096	0,0094	0,0091	0,0089	0,0087	0,0084
-2,2	0,0139	0,0136	0,0132	0,0129	0,0125	0,0122	0,0119	0,0116	0,0113	0,0110
-2,1	0,0179	0,0174	0,0170	0,0166	0,0162	0,0158	0,0154	0,0150	0,0146	0,0143
-2,0	0,0228	0,0222	0,0217	0,0212	0,0207	0,0202	0,0197	0,0192	0,0188	0,0183
-1,9	0,0287	0,0281	0,0274	0,0268	0,0262	0,0256	0,0250	0,0244	0,0239	0,0233
-1,8	0,0359	0,0351	0,0344	0,0336	0,0329	0,0322	0,0314	0,0307	0,0301	0,0294
-1,7	0,0446	0,0436	0,0427	0,0418	0,0409	0,0401	0,0392	0,0384	0,0375	0,0367
-1,6	0,0548	0,0537	0,0526	0,0516	0,0505	0,0495	0,0485	0,0475	0,0465	0,0455
-1,5	0,0668	0,0655	0,0643	0,0630	0,0618	0,0606	0,0594	0,0582	0,0571	0,0559
-1,4	0,0808	0,0793	0,0778	0,0764	0,0749	0,0735	0,0721	0,0708	0,0694	0,0681
-1,3	0,0968	0,0951	0,0934	0,0918	0,0901	0,0885	0,0869	0,0853	0,0838	0,0823
-1,2	0,1151	0,1131	0,1112	0,1093	0,1075	0,1056	0,1038	0,1020	0,1003	0,0985
-1,1	0,1357	0,1335	0,1314	0,1292	0,1271	0,1251	0,1230	0,1210	0,1190	0,1170
-1,0	0,1597	0,1562	0,1539	0,1515	0,1492	0,1469	0,1446	0,1423	0,1401	0,1379
-0,9	0,1841	0,1814	0,1788	0,1762	0,1736	0,1711	0,1685	0,1660	0,1635	0,1611
-0,8	0,2119	0,2090	0,2061	0,2033	0,2005	0,1977	0,1949	0,1922	0,1894	0,1867
-0,7	0,2420	0,2389	0,2358	0,2327	0,2296	0,2266	0,2236	0,2206	0,2177	0,2148
-0,6	0,2743	0,2709	0,2676	0,2643	0,2611	0,2578	0,2546	0,2514	0,2483	0,2451
-0,5	0,3085	0,3050	0,3015	0,2981	0,2946	0,2912	0,2877	0,2843	0,2810	0,2776
-0,4	0,3446	0,3409	0,3372	0,3336	0,3300	0,3264	0,3228	0,3192	0,3156	0,3121
-0,3	0,3821	0,3783	0,3745	0,3707	0,3669	0,3632	0,3594	0,3557	0,3520	0,3483
-0,2	0,4207	0,4168	0,4129	0,4090	0,4052	0,4013	0,3974	0,3936	0,3897	0,3859
-0,1	0,4602	0,4562	0,4522	0,4483	0,4443	0,4404	0,4364	0,4325	0,4286	0,4247
0,0	0,5000	0,4960	0,4920	0,4880	0,4840	0,4801	0,4761	0,4721	0,4681	0,4641



**Fungsi Distribusi Bawah  
Distribusi Probabilitas Normal Baku**

Z	,00	,01	,02	,03	,04	,05	,06	,07	,08	,09
0,0	0,5000	0,5040	0,5080	0,5120	0,5159	0,5199	0,5239	0,5279	0,5318	0,5358
0,1	0,5398	0,5438	0,5477	0,5517	0,5556	0,5596	0,5635	0,5674	0,5714	0,5753
0,2	0,5793	0,5832	0,5871	0,5902	0,5948	0,5987	0,6028	0,6064	0,6103	0,6141
0,3	0,6179	0,6217	0,6255	0,6293	0,6331	0,6368	0,6406	0,6443	0,6480	0,6517
0,4	0,6554	0,6591	0,6628	0,6664	0,6700	0,6736	0,6772	0,6808	0,6844	0,6879
0,5	0,6915	0,6950	0,6985	0,7019	0,7054	0,7088	0,7123	0,7157	0,7190	0,7224
0,6	0,7258	0,7291	0,7324	0,7357	0,7390	0,7422	0,7454	0,7486	0,7518	0,7549
0,7	0,7580	0,7612	0,7642	0,7673	0,7704	0,7734	0,7764	0,7794	0,7823	0,7852
0,8	0,7881	0,7910	0,7939	0,7967	0,7996	0,8023	0,8051	0,8079	0,8106	0,8133
0,9	0,8159	0,8186	0,8212	0,8238	0,8264	0,8290	0,8315	0,8340	0,8365	0,8389
1,0	0,8413	0,8438	0,8461	0,8485	0,8508	0,8531	0,8554	0,8577	0,8599	0,8621
1,1	0,8643	0,8665	0,8686	0,8708	0,8729	0,8749	0,8770	0,8790	0,8810	0,8830
1,2	0,8849	0,8869	0,8888	0,8907	0,8925	0,8944	0,8962	0,8980	0,8997	0,9015
1,3	0,9032	0,9049	0,9066	0,9082	0,9099	0,9115	0,9140	0,9147	0,9162	0,9177
1,4	0,9192	0,9207	0,9222	0,9236	0,9251	0,9265	0,9279	0,9292	0,9306	0,9319
1,5	0,9332	0,9345	0,9357	0,9370	0,9382	0,9394	0,9406	0,9418	0,9430	0,9441
1,6	0,9452	0,9463	0,9474	0,9485	0,9495	0,9505	0,9515	0,9525	0,9535	0,9545
1,7	0,9554	0,9564	0,9573	0,9582	0,9591	0,9599	0,9608	0,9616	0,9625	0,9633
1,8	0,9641	0,9649	0,9656	0,9664	0,9671	0,9678	0,9686	0,9693	0,9700	0,9706
1,9	0,9713	0,9719	0,9726	0,9732	0,9738	0,9744	0,9750	0,9756	0,9762	0,9767
2,0	0,9773	0,9778	0,9783	0,9788	0,9793	0,9798	0,9803	0,9808	0,9812	0,9817
2,1	0,9821	0,9826	0,9830	0,9834	0,9838	0,9842	0,9846	0,9850	0,9854	0,9857
2,2	0,9861	0,9865	0,9868	0,9871	0,9875	0,9878	0,9881	0,9884	0,9887	0,9890
2,3	0,9893	0,9896	0,9898	0,9901	0,9904	0,9906	0,9909	0,9911	0,9913	0,9916
2,4	0,9918	0,9920	0,9922	0,9925	0,9927	0,9929	0,9931	0,9932	0,9934	0,9936
2,5	0,9938	0,9940	0,9941	0,9943	0,9945	0,9946	0,9948	0,9949	0,9951	0,9952
2,6	0,9953	0,9955	0,9956	0,9957	0,9959	0,9960	0,9961	0,9962	0,9963	0,9964
2,7	0,9965	0,9966	0,9967	0,9968	0,9969	0,9970	0,9971	0,9972	0,9973	0,9974
2,8	0,9974	0,9975	0,9976	0,9977	0,9977	0,9978	0,9979	0,9980	0,9980	0,9981
2,9	0,9981	0,9982	0,9983	0,9983	0,9984	0,9984	0,9985	0,9985	0,9986	0,9986
3,0	0,9987	0,9987	0,9987	0,9988	0,9988	0,9989	0,9989	0,9989	0,9990	0,9990
3,1	0,9990	0,9991	0,9991	0,9991	0,9992	0,9992	0,9992	0,9992	0,9993	0,9993
3,2	0,9993	0,9993	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9994	0,9995	0,9995	0,9995
3,3	0,9995	0,9995	0,9995	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0,9997
3,4	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9997	0,9998	0,9998
3,5	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998
3,6	0,9998	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,7	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,8	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999
3,9	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999

## NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%  
Baris bawah untuk 1%

V <sub>p</sub> = dk Pembilang	V <sub>d</sub> = dk penyebut																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	∞		
1	161	200	218	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254	
	4,052	4,999	5,403	5,625	5,764	5,859	5,928	5,981	6,022	6,056	6,082	6,106	6,142	6,169	6,208	6,234	6,258	6,286	6,302	6,323	6,334	6,352	6,361	6,368		
2	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,4	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,49	19,49	19,50	19,50	19,50	
	98,49	99,00	99,17	99,25	99,30	99,33	99,34	99,35	99,36	99,38	99,40	99,41	99,42	99,43	99,44	99,45	99,46	99,47	99,48	99,49	99,49	99,49	99,50	99,50	99,50	
3	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,88	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,54	8,53	8,53	
	34,12	30,81	29,46	28,71	28,24	27,91	27,67	27,49	27,34	27,23	27,13	27,05	26,92	26,83	26,76	26,69	26,60	26,50	26,41	26,35	26,27	26,23	26,18	26,14	26,12	
4	7,71	6,94	6,59	6,39	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,66	5,65	5,64	5,64	5,63	
	21,20	18,00	16,69	15,88	15,52	15,21	14,98	14,80	14,66	14,54	14,45	14,37	14,24	14,15	14,02	13,93	13,83	13,74	13,69	13,61	13,57	13,52	13,48	13,46	13,46	
5	6,61	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,66	4,64	4,60	4,56	4,53	4,50	4,48	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36	4,36	
	16,26	13,27	12,06	11,36	10,97	10,67	10,45	10,27	10,15	10,05	9,96	9,89	9,77	9,68	9,55	9,47	9,38	9,29	9,24	9,17	9,13	9,07	9,04	9,02	9,02	
6	5,99	5,14	4,78	4,53	4,39	4,28	4,21	4,15	4,10	4,06	4,03	4,00	3,96	3,92	3,87	3,84	3,81	3,77	3,75	3,72	3,71	3,69	3,68	3,67	3,67	
	13,74	10,92	9,78	9,15	8,75	8,47	8,26	8,10	7,98	7,87	7,79	7,72	7,60	7,52	7,39	7,31	7,23	7,14	7,09	7,02	6,99	6,94	6,90	6,88	6,88	
7	5,59	4,74	4,35	4,14	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,51	3,48	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23	3,23	
	12,25	9,55	8,45	7,85	7,46	7,19	7,00	6,84	6,71	6,62	6,54	6,47	6,35	6,27	6,15	6,07	5,98	5,90	5,85	5,78	5,75	5,70	5,67	5,65	5,65	
8	5,32	4,46	4,07	3,84	3,69	3,58	3,50	3,44	3,39	3,34	3,31	3,28	3,23	3,20	3,15	3,12	3,08	3,05	3,03	3,00	2,98	2,96	2,94	2,93	2,93	
	11,26	8,65	7,59	7,01	6,63	6,37	6,19	6,03	5,91	5,82	5,74	5,67	5,56	5,48	5,36	5,28	5,20	5,11	5,06	5,00	4,96	4,91	4,88	4,86	4,86	
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,98	2,93	2,90	2,86	2,82	2,80	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71	2,71	
	10,56	8,02	6,99	6,42	6,06	5,80	5,62	5,47	5,35	5,26	5,18	5,11	5,00	4,92	4,80	4,73	4,64	4,58	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	4,31	4,31	
10	4,96	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,02	2,97	2,94	2,91	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,55	2,54	2,54	
	10,04	7,56	6,55	5,99	5,64	5,39	5,21	5,06	4,95	4,85	4,78	4,71	4,60	4,52	4,41	4,33	4,25	4,17	4,12	4,05	4,01	3,98	3,93	3,91	3,91	
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,86	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,61	2,57	2,53	2,50	2,47	2,45	2,42	2,41	2,40	2,40	
	9,65	7,20	6,22	5,67	5,32	5,07	4,88	4,74	4,63	4,54	4,46	4,40	4,29	4,21	4,10	4,02	3,94	3,86	3,80	3,74	3,70	3,66	3,62	3,60	3,60	

Penyetub	$V_1 = dk$ pembilang																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0		
12	4,75	3,98	3,49	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,64	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30		
13	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,89	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,46	3,41	3,38	3,36		
14	4,67	3,80	3,41	3,18	3,02	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,63	2,60	2,55	2,51	2,46	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,28	2,24	2,22	2,21		
15	9,07	6,71	5,74	5,20	4,86	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96	3,85	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16		
16	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13		
17	8,86	6,51	5,56	5,03	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,94	3,86	3,80	3,70	3,62	3,51	3,43	3,34	3,26	3,21	3,14	3,11	3,06	3,02	3,00		
18	4,54	3,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,33	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07		
19	8,68	6,36	5,42	4,89	4,56	4,32	4,14	4,00	3,89	3,80	3,73	3,67	3,56	3,48	3,36	3,29	3,20	3,12	3,07	3,00	2,97	2,92	2,89	2,87		
20	4,49	3,63	3,24	3,01	2,85	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,45	2,42	2,37	2,33	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01		
21	8,53	6,23	5,29	4,77	4,44	4,20	4,03	3,89	3,78	3,69	3,61	3,55	3,45	3,37	3,25	3,18	3,10	3,01	2,96	2,89	2,86	2,80	2,77	2,75		
22	4,45	3,59	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96		
23	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,93	3,79	3,68	3,59	3,52	3,45	3,35	3,27	3,16	3,08	3,00	2,92	2,86	2,79	2,76	2,70	2,67	2,65		
24	4,41	3,55	3,16	2,93	2,77	2,66	2,58	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,29	2,25	2,19	2,15	2,11	2,07	2,04	2,00	1,98	1,95	1,93	1,92		
25	8,28	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,85	3,71	3,60	3,51	3,44	3,37	3,27	3,19	3,07	3,00	2,91	2,83	2,78	2,71	2,68	2,62	2,59	2,57		
26	4,38	3,52	3,13	2,90	2,74	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,26	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88		
27	8,18	5,93	5,01	4,50	4,17	3,94	3,77	3,63	3,52	3,43	3,36	3,30	3,19	3,12	3,00	2,92	2,84	2,76	2,70	2,63	2,60	2,54	2,51	2,49		
28	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,52	2,45	2,40	2,35	2,31	2,28	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84		
29	8,10	5,85	4,94	4,43	4,1	3,87	3,71	3,56	3,45	3,37	3,30	3,23	3,13	3,05	2,94	2,86	2,77	2,69	2,63	2,56	2,53	2,47	2,44	2,42		
30	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81		
31	8,02	5,78	4,87	4,37	4,04	3,81	3,65	3,51	3,40	3,31	3,24	3,17	3,07	2,99	2,88	2,80	2,72	2,63	2,56	2,51	2,47	2,42	2,38	2,36		
32	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78		
33	7,94	5,72	4,82	4,31	3,99	3,76	3,59	3,45	3,35	3,26	3,18	3,12	3,02	2,94	2,83	2,75	2,67	2,58	2,53	2,46	2,42	2,37	2,33	2,31		
34	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,45	2,38	2,32	2,28	2,24	2,20	2,14	2,10	2,04	2,00	1,96	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76		
35	7,88	5,66	4,76	4,25	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,46	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26		
36	4,26	3,40	3,01	2,78	2,62	2,51	2,43	2,36	2,30	2,26	2,22	2,18	2,13	2,09	2,02	1,98	1,94	1,89	1,86	1,82	1,80	1,76	1,74	1,73		
37	7,82	5,61	4,72	4,22	3,90	3,67	3,50	3,36	3,25	3,17	3,09	3,03	2,93	2,85	2,74	2,66	2,58	2,49	2,44	2,36	2,33	2,27	2,23	2,21		
38	4,24	3,38	2,99	2,76	2,60	2,49	2,41	2,34	2,28	2,24	2,20	2,16	2,11	2,06	2,00	1,96	1,92	1,87	1,84	1,80	1,77	1,74	1,72	1,71		
39	7,77	5,57	4,68	4,18	3,86	3,63	3,46	3,32	3,21	3,13	3,05	2,99	2,89	2,81	2,70	2,62	2,54	2,45	2,40	2,32	2,29	2,23	2,19	2,17		
40	4,22	3,37	2,98	2,74	2,59	2,47	2,39	2,32	2,27	2,22	2,18	2,15	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69		
41	7,72	5,53	4,64	4,14	3,82	3,59	3,42	3,29	3,17	3,09	3,02	2,96	2,86	2,77	2,66	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13		



TABEL II  
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

$\alpha$ untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
$\alpha$ untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
$\infty$	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel (n)	Tingkat Nyata (α)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,206
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
> 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

Sumber: Sudjana, *Metoda Statistika*, Bandung, Tarsaco, 1989.

## CURRICULUM VITAE



### A. Identitas

Nama : Samsudin Ndidu  
NIM : 832 411 115  
Tempat, Tanggal Lahir : Marobo, 05 Maret 1993  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Agama : Islam  
Status : Mahasiswa  
Angkatan : 2011  
Fakultas : Olahraga Dan Kesehatan  
Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Alamat : Jl. Yusuf Hasiru

### B. Riwayat Pendidikan

1. SD : Tahun 2005 di SDN 8 Marobo
2. SMP : Tahun 2008 di SMP N 3 Parigi
3. SMA : Tahun 2011 di SMA N 1 Parigi
4. Mengikuti Ospek tahun 2011
5. Mengikuti KKS Tahun 1 desember 2015
6. Mengikuti PPL II di SMP N 1 Talaga