

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan-temuan yang dipaparkan pada hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “terdapat pengaruh Berdistribusi terhadap peningkatan penguasaan keterampilan hasil Lompat jauh pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Telaga.” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan Berdistribusi memberikan dampak yang positif dan baik terhadap peningkatan penguasaan keterampilan lompat jauh serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana latihan Berdistribusi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan penguasaan keterampilan lompat jauh.

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

5.2 Saran

Berkenaan dengan hasil penelitian yang diperoleh, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

1. Kepada sekolah, kualitas pelatihan seseorang pelatih sangat penting karena ia menjadi ujung tombak terjadinya perubahan dari sebelum bisa menjadi bisa, dari belum menguasai menjadi menguasai, dari belum mengerti menjadi mengerti melalui proses pembinaan maupun pelatihan. Kenyataan menunjukkan bahwa mayoritas pelatih bukan berlatar belakang ilmu keolahragaan. Ilmu kepelatihan selama ini mereka terapkan hanya semata-mata didapat dari upaya mencari tahu sendiri atau belajar dari pengalaman dilapangan. Oleh karenanya sangat penting bagi institusi yang terkait untuk meningkatkan kualifikasi tenaga pembina dan pelatih melalui pendidikan

berkelanjutan maupun pelatihan. Dengan tenaga yang professional diharapkan akan member kontribusi yang positif pada hasil pelatihan maupun pembinaan siswa.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan, sehingga dengan demikian keterlibatan aktif siswa lebih dominan dibandingkan aktivitas pelatih. Disamping itu selain memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperhatikan faktor-faktor lain diluar daya ledak power otot tungkai dan kecepatan lari sebagai bagian dari diri siswa yang turut berkontribusi pada hasil pelatihannya.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga hasil penguasaan keterampilan lompat jauh gaya yang diperoleh dapat lebih baik
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk,model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- aqrysarif. 2016. Pengertian Lompat Jauh. <http://blogspot.co.id.html>. (Online), diakses 19 Februari 2017.
- Awan Hariono. 2006. Lompat jauh <https://.wordpress.com>. (Online), diakses 16 Juni 2017
- Chandra Sodikin, Sanoesi Achmad. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTS Kelas VII. Jakarta. PT Arya Duta.
- Dantes, Nyoman, dkk. 2014. *E-Jurnal Pengaruh Pelatihan Plaiometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Ditinjau Dari Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Sukasada*. Singaraja. Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.
- Erfahza. 2013. Lompat Jauh <https://.wordpress.com>. (Online), diakses 19 Februari 2017
- Furqon dkk. 2002. *PLAIOMETRIK Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta. Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas.
- Hadziq Khairul, Nurfitri Milka. 2010. Gelanggang Pendidikan Jamani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/MA Kelas XI. Jakarta. CV Sinergi Pustaka Indonesia.
- Hafid Tarmudi, Dkk. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Unruk SMA/SMK/MA Kelas XI*. Jakarta. PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Hidayat Yusup, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMA/SMK/MA Kelas X*. Jakarta. Armico.
- Isnaini faridha, sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/SMK/MA kelas X*. Jakarta. Mediatama.
- IAAF. 2013. *Peraturan Lomba Atletik. Jakarta : PB PASI Jl. Asia-Afrika*

- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Maksum, Ali.2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Marino.2010. Hakikat Lompat Jauh. <http://blogspot.co.id.html>. (Online), diakses 16 Juni 2017.
- Mufidatul. 2013. Hakikat Lompat Jauh. <https://.wordpress.com> (Online), diakses 16 Juni 2017.
- Priyatmoko Agung. 2009. *Perbedaan pengaruh latihan pliometrik dan Kecepatan lari terhadap kemampuan lompat jauh gaya Jongkok*. Surakarta. FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Rusli Lutan.1991. *Hasil Penelitian Eksperimen Tentang Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Meteorik*.
- Ruskin. 2014. *Pendidikan Jasmani dan Strategi Belajar Renang*. UNG Press.Gorontalo. Anggota IKAPI
- Sunjata Aan, dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTS edisi 3*. Jakarta. CV Setiaji
- Umryaty Tuti. 2012. Artikel Penelitian Meningkatkan Keterampilan Proses Melalui Metode Eksperimen dalam Pembelajaran. Pontianak : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Tanjung Pura.
- Wahyuni Sri, Dkk. 2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk Kelas VII SMP/MTS*. Jakarta.PT Wangsa Jatra Lestari.

Lampiran 1

**PROGRAM LATIHAN BERDISTRIBUSI
(Keterampilan Lompat Jauh)**

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan Inti Latihan <i>Scissor Jump</i>					Kegiatan akhir
		intensitas	Set	repetisi	recoveri	Interval	
Pre test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	Tes Awal Lompat Jauh					<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100 %	2	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100 %	2	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	2	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	2	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	2	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	4	8	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i> 	100%	4	8	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	4	8	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	6	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	Repetisi	Recoveri	Interval	
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit
<i>Berdistribusi Dengan menggunakan latihan Scissor Jump</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 2 Menit • Kegiatan inti latihan Scissor Jump 	100%	3	4	2 Menit	2 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 12 Menit

Post test	<ul style="list-style-type: none">• Pemanasan statis 10 menit• Joging 2 Menit• Kegiatan inti latihan <i>Scissor Jump</i>	Tes Akhir Lompat Jauh	
-----------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	--

Lampiran 2

PREST TEST
(TEST AWAL)

NO	NAMA PESERTA	KEMAMPUAN			TERBAIK
		1	2	3	
1	Aditiya Mooduto	2,80	3,94	3,00	3,94
2	Kisman Ladiku	3,51	2,81	3,25	3,51
3	Moh.Aditama	3,75	4,03	4,17	4,17
4	Rahmat musa	3,90	4,13	3,45	4,13
5	Raymas Muharam	4,21	3,65	4,15	4,21
6	Agshal Bramasta	3,85	3,97	4,28	4,28
7	Aditiya Bakari	2,55	3,18	3,02	3,18
8	Andrian Anantha	4,08	3,75	3,85	4,08
9	Magfransya Napu	2,55	3,10	3,16	3,16
10	Rahmdan Kaharu	3,88	4,25	4,10	4,25
11	Rivaldi Tahir	3,97	4,03	4,30	4,30
12	Anci sogo	3,35	4,00	4,26	4,26
13	Risky Yusup	3,14	3,07	2,85	3,14
14	Arya Pakaya	3,10	3,80	3,87	3,87
15	Moh. Rivaldi thalib	4,00	4,38	3,90	4,38

Mengetahui,
Guru mitra

Gorontalo, april, 2017
Peneliti

Junus H. Adam, SPd
Nip : 19660421 198802 1 002

Akris Da'liwa
Nim : 832 413027

Lampiran 3

POST TEST
(TEST AKHIR)

NO	NAMA PESERTA	KEMAMPUAN			TERBAIK
		1	2	3	
1	Aditiya Mooduto	2,70	4,37	3,35	4,37
2	Kisman Ladiku	3,80	3,15	3,74	3,80
3	Moh.Aditama	3,40	4,45	4,00	4,45
4	Rahmat musa	3,82	4,10	4,36	4,36
5	Raymas Muharam	3,21	4,07	4,49	4,39
6	Agshal Bramasta	4,42	3,85	4,57	4,57
7	Aditiya Bakari	2,85	3,55	3,15	3,55
8	Andrian Anantha	4,40	4,51	3,90	4,51
9	Magfransya Napu	3,89	3,80	3,75	3,89
10	Rahmdan Kaharu	3,77	4,45	4,55	4,55
11	Rivaldi Tahir	3,65	4,59	4,05	4,59
12	Anci sogo	4,53	3,86	4,35	4,53
13	Risky Yusup	3,41	2,80	3,69	3,69
14	Arya Pakaya	3,70	3,30	3,90	4,08
15	Moh. Rivaldi thalib	4,50	4,68	3,96	4,68

Mengetahui,
Guru mitra

Gorontalo, april, 2017
Peneliti

Junus H. Adam, SPd
Nip : 19660421 198802 1 002

Akris da'liwa
Nim : 832 413027

Lampiran : 4

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttes serta Selisihnya (*gain*)

<i>No</i>	<i>X1</i>	<i>X2</i>	<i>D</i>
1	3,94	4,37	0,43
2	3,51	3,80	0,29
3	4,17	4,45	0,28
4	4,13	4,36	0,23
5	4,21	4,49	0,28
6	4,28	4,57	0,29
7	3,18	3,55	0,37
8	4,08	4,51	0,43
9	3,16	3,89	0,73
10	4,25	4,55	0,3
11	4,30	4,59	0,29
12	4,26	4,53	0,27
13	3,14	3,69	0,55
14	3,87	4,08	0,21
15	4,38	4,68	0,3
Σ	58,86	64,1	5,25

Keterangan:

X_1 = *Pre-Test*

X_2 = *Post-Test*

D = *Post-Test – Pre-Test*

Lampiran 5

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*

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

$$\bar{X} = \frac{58.86}{15}$$

$$\bar{X} = 3.92$$

2) Rata-Rata *Posttest*

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

$$\bar{X} = \frac{64.1}{15}$$

$$\bar{X} = 4.274$$

Lampiran 6

PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

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

1. Preetest (X₁)

Diketahui : $\bar{X}_1 = 3.92$

: n = 15

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	3,14	-0,784	0,61466
2	3,16	-0,764	0,58370
3	3,18	-0,744	0,55354
4	3,51	-0,414	0,17140
5	3,87	-0,054	0,00292
6	3,94	0,016	0,00026
7	4,08	0,156	0,02434
8	4,13	0,206	0,04244
9	4,17	0,246	0,06052
10	4,21	0,286	0,08180
11	4,25	0,326	0,10628
12	4,26	0,336	0,11290
13	4,28	0,356	0,12674
14	4,30	0,376	0,14138
15	4,38	0,456	0,20794
Σ			2,83076

Setelah diketahui $\sum(X_1 - \bar{X}_1)^2$, maka dimasukkan dalam rumus berikut

ini:

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{(X_1 - \bar{X}_1)^2}{n-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{2,83076}{15-1}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{2,83076}{14}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{0,202197}$$

$$Sd_1 = 0,4496634$$

2. Posttest (X₂)

Diketahui : $\bar{X}_2 = 4.274$

: n = 15

NO	X ₂	(X ₂ - \bar{X}_2)	(X ₂ - \bar{X}_2) ²
1	3,55	-0,724	0,5242
2	3,69	-0,584	0,3411
3	3,80	-0,474	0,2247
4	3,89	-0,384	0,1475
5	4,08	-0,194	0,0376
6	4,36	0,086	0,0074
7	4,37	0,096	0,0092
8	4,45	0,176	0,0310
9	4,49	0,216	0,0467
10	4,51	0,236	0,0557
11	4,53	0,256	0,0655
12	4,55	0,276	0,0762
13	4,57	0,296	0,0876
14	4,59	0,316	0,0999
15	4,68	0,406	0,1648
Σ			1,919

Setelah diketahui $\sum(X_2 - \bar{X}_2)^2$, maka dimasukkan dalam rumus berikut:

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{(X_2 - \bar{X}_2)^2}{n-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{1,919}{15-1}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{1,919}{14}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{0,1371}$$

$$Sd_2 = 0,3702$$

Lampiran 7

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA				
	PRE-TEST				
	X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-(S(zi)))
1	3,14	-1,74	0,0409	0,07	0,0258
2	3,16	-1,70	0,0446	0,13	0,0887
3	3,18	-1,65	0,0495	0,20	0,1505
4	3,51	-0,92	0,1788	0,27	0,0879
5	3,87	-0,12	0,4522	0,33	0,1189
6	3,94	0,04	0,5160	0,40	0,1160
7	4,08	0,35	0,6368	0,47	0,1701
8	4,13	0,46	0,6772	0,53	0,1439
9	4,17	0,55	0,7088	0,60	0,1088
10	4,21	0,64	0,7389	0,67	0,0722
11	4,25	0,72	0,7642	0,73	0,0309
12	4,26	0,75	0,7734	0,80	0,0266
13	4,28	0,79	0,7852	0,87	0,0815
14	4,30	0,84	0,7910	0,93	0,1423
15	4,38	1,01	0,8438	1,00	0,1562

Keterangan:

Untuk Zi digunakan rumus " $\frac{X_1 - \bar{X}_1}{Sd}$ "

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

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{\text{Rengking}}{n}$

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA				
	POST-TEST				
	X2	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-(S(zi)))
1	3,55	-1,96	0,0256	0,07	0,0411
2	3,69	-1,58	0,0571	0,13	0,0762
3	3,80	-1,28	0,1003	0,20	0,0997
4	3,89	-1,04	0,1446	0,27	0,1221
5	4,08	-0,52	0,3015	0,33	0,0318
6	4,36	0,23	0,5910	0,40	0,1910
7	4,37	0,26	0,6062	0,47	0,1395
8	4,45	0,48	0,6844	0,53	0,1511
9	4,49	0,58	0,7190	0,60	0,1190
10	4,51	0,64	0,7389	0,67	0,0722
11	4,53	0,69	0,7549	0,73	0,0216
12	4,55	0,75	0,7734	0,80	0,0266
13	4,57	0,80	0,7881	0,87	0,0786
14	4,59	0,85	0,8023	0,93	0,1310
15	4,68	1,10	0,8643	1,00	0,1357

Keterangan:

Untuk Zi digunakan rumus “ $\frac{X_1 - \bar{X}_1}{sd}$ ”

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

Untuk mendapatkan S(Zi) digunakan rumus $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Lampiran 8

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA

$$F = \frac{\textit{Varian terbesar}}{\textit{Varians terkecil}}$$

$$F = \frac{\textit{Varian terbesar}}{\textit{Varians Terkecil}} = \frac{0,202}{0,137}$$

$$F = 1,475$$

Lampiran 9

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN

Diketahui $Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{5,25}{15} = 0,35$

Tabel Menentukan X_d dan X^2d

<i>No</i>	<i>X1</i>	<i>X2</i>	<i>D</i>	<i>Md</i>	<i>Xd</i>	<i>X²d</i>
1	3,94	4,37	0,43	0,35	0,08	0,0064
2	3,51	3,80	0,29	0,35	-0,06	0,0036
3	4,17	4,45	0,28	0,35	-0,07	0,0049
4	4,13	4,36	0,23	0,35	-0,12	0,0144
5	4,21	4,49	0,28	0,35	-0,07	0,0049
6	4,28	4,57	0,29	0,35	-0,06	0,0036
7	3,18	3,55	0,37	0,35	0,02	0,0004
8	4,08	4,51	0,43	0,35	0,08	0,0064
9	3,16	3,89	0,73	0,35	0,38	0,1444
10	4,25	4,55	0,3	0,35	-0,05	0,0025
11	4,30	4,59	0,29	0,35	-0,06	0,0036
12	4,26	4,53	0,27	0,35	-0,08	0,0064
13	3,14	3,69	0,55	0,35	0,2	0,04
14	3,87	4,08	0,21	0,35	-0,14	0,0196
15	4,38	4,68	0,3	0,35	-0,05	0,0025
Σ			5,25	ΣX^2d		0,2636
<i>Md</i>			0,35			

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{0.35}{\sqrt{\frac{0,2636}{15(15-1)}}$$

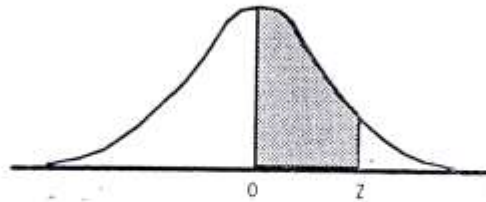
$$t = \frac{0,35}{\sqrt{0,001255238}}$$

$$t = \frac{0,35}{0,035429339}$$

$$t = 9.88$$

Lampiran 10

**KURVE NORMAL PRESENTASE
DAERAH KURVE NORMAL
dari 0 - z**



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0.0	00,00	00,40	00,80	01,20	01,60	01,99	02,39	02,79	03,19	03,59
0.1	03,98	04,38	04,78	05,17	05,57	05,96	06,36	06,75	07,14	07,53
0.2	07,93	08,32	08,71	09,10	09,48	09,87	10,26	10,64	11,03	11,41
0.3	11,79	12,17	12,55	12,93	13,31	13,68	14,06	14,43	14,80	15,17
0.4	15,54	15,91	16,28	16,64	17,00	17,36	17,72	18,08	18,44	18,79
0.5	19,14	19,50	19,85	20,19	20,54	20,88	21,23	21,57	21,90	22,24
0.6	22,57	22,91	23,24	23,57	23,89	24,22	24,54	24,86	25,17	25,49
0.7	25,80	26,11	26,42	26,73	27,03	27,34	27,64	27,94	28,23	28,52
0.8	28,81	29,10	29,39	29,67	29,95	30,23	30,51	30,78	31,06	31,33
0.9	31,59	31,86	32,12	32,38	32,64	32,89	33,15	33,40	33,65	33,89
1.0	34,13	34,38	34,61	34,85	35,08	35,31	35,54	35,77	35,99	36,21
1.1	36,43	36,65	36,86	37,08	37,29	37,49	37,70	37,90	38,10	38,30
1.2	38,49	38,69	38,88	39,07	39,25	39,44	39,62	39,80	39,97	40,15
1.3	40,32	40,49	40,66	40,82	40,99	41,15	41,31	41,47	41,62	41,77
1.4	41,92	42,07	42,22	42,36	42,51	42,65	42,79	42,92	43,06	43,19
1.5	43,32	43,45	43,57	43,70	43,82	43,94	44,06	44,19	44,29	44,41
1.6	44,52	44,63	44,74	44,84	44,95	45,05	45,15	45,25	45,35	45,45
1.7	45,55	45,64	45,73	45,82	45,91	45,99	46,08	46,16	46,25	46,33
1.8	46,41	46,49	46,56	46,64	46,71	46,78	46,86	46,93	46,99	47,06
1.9	47,13	47,19	47,26	47,32	47,38	47,44	47,50	47,56	47,61	47,67

z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.0	47,72	47,78	47,83	47,88	47,93	47,98	48,03	48,08	48,12	48,17
2.1	48,21	48,26	48,30	48,34	48,38	48,42	48,46	48,50	48,54	48,57
2.2	48,61	48,64	48,68	48,71	48,75	48,78	48,81	48,84	48,87	48,90
2.3	48,93	48,96	48,98	49,01	49,04	49,06	49,09	49,11	49,13	49,16
2.4	49,18	49,20	49,22	49,25	49,27	49,29	49,31	49,32	49,34	49,36
2.5	49,38	49,40	49,41	49,43	49,45	49,46	49,48	49,49	49,51	49,52
2.6	49,53	49,55	49,56	49,57	49,59	49,60	49,61	49,62	49,63	49,64
2.7	49,65	49,66	49,67	49,68	49,69	49,70	49,71	49,72	49,73	49,74
2.8	49,74	49,75	49,76	49,77	49,77	49,78	49,79	49,79	49,80	49,81
2.9	49,81	49,82	49,82	49,83	49,84	49,84	49,85	49,85	49,86	49,86
3.0	49,87	49,87	49,87	49,88	49,88	49,89	49,89	49,89	49,90	49,90
3.1	49,90	49,91	49,91	49,91	49,92	49,92	49,92	49,92	49,93	49,93
3.2	49,93	49,93	49,94	49,94	49,94	49,94	49,94	49,94	49,95	49,95
3.3	49,95	49,95	49,95	49,96	49,96	49,96	49,96	49,96	49,97	49,97
3.4	49,97	49,97	49,97	49,97	49,97	49,97	49,97	49,97	49,97	49,98
3.5	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98	49,98
3.6	49,98	49,98	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99
3.7	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99
3.8	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99	49,99
3.9	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00

Lampiran 11

Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel (n)	Tarf 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, Tarsito, 1989.

TABEL 4
DISTRIBUSI STUDENT'S t

dk	α Untuk Uji Dua Pihak					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
	α Untuk Uji Satu Pihak					
	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	2,178	2,681	3,055
13	0,694	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,692	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,691	1,341	1,753	2,132	2,623	2,947
16	0,690	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,689	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,688	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
	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 13

DOKUMENTASI PENELITIAN
FOTO BERSAMA PEMBIMBING DAN GURU MITRA



FOTO PRETES
(TEST AWAL)



FOTO TRATMENT
(PERLAKUAN)



LATIHAN SCISSOR JUMP



FOTO POST TEST
(TES AKHIR)

