

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :Terdapat pengaruh latihan *side jump sprint* dan *Quick Leap* terhadap kemampuan lompat jauh gaya menggantung pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo.

Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Side jump sprint* menunjukkan harga t hitung sebesar 7,20, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/tabel atau harga t hitung telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Side jump sprint* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa.

Sedangkan dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Quick Leap* menunjukkan harga t hitung sebesar 9,97. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/tabel sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table atau t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan menolak H_0 . Jadi kesimpulannya ialah latihan *Quick Leap* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh gaya menggantung pada siswa.

5.2 Saran

Dalam kesempatan ini peneliti sekaligus sebagai penulis akan memberikan saran yang kiranya dapat dijadikan pegangan dalam menjalankan tugas:

1. Kepada pihak 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 intstitusi 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 mempehatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan 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 kemampuan 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

- Arnitayani Ni Made., 2016. *Pengaruh Pelatihan Scissor Jump Dan Quick Leap Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.*, e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha : Bali.
- Adriyani Devi., 2014. Pengaruh Pelatihan Side Jump Sprint dengan menggunakan rasio kerja istirahat : 1:3 terhadap daya ledak oto tungkai., e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha : Bali.
- Ali, Maksum. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya
- Atmasubrata Ginanjar., 2012., *Serba Tahu Dunia Olahraga.*, DAFA PUBLISHING : Surabaya.
- Bambang Abduljabar, Lukmanul Haqim Lubay., 2015. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMP/MTs Kelas IX.*, Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud : Jakarta.
- Chandra Shodikin dan Achmad Esnoe Sanoesi., 2010., *pendidikan Jasmani Olahraga dan kesehatan.*, untuk SMP/MTs Kelas VII., Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Darmadi I Kadek., 2016. *Pengaruh Pelatihan Quick Leap Dan Side Jump PSprint Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai.*, e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha : Bali.
- Hidayat Yusup, Sindhu Cindra Bumi dan Rizal Alamsyah., 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMA/MA/SMK Untuk Kelas X., Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Husdarta Sharja Jaja dan Eli Maryani. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, untuk SMP/MTs Kelas IX., Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- IAAF. 2013. *Peraturan Lomba Atletik.*, PB PASI Jl. Asia-Afrika : Jakarta
- Komsim. 2005, *Atletik 1*, Semarang, Universitas Negeri Semarang
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMA Kelas X., Erlangga : Jakarta.

- Muhajir dan Sutrisno Budi.,2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII,. Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Muhajir.,2016. Revisi Buku Guru *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII,.Pusat Pembukuan, Kemntrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Roji dan Yulianti Eva.,2014. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VIII., Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud : Jakarta.
- Solihin Olih Akhmad dan Khairul Hadziq.2010.*Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*,untuk SD/MI Kelas III. Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasional : Jakarta.
- Wahyuni Sri, Sutarmin dan Pramono.,2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan* untuk SMP/MTs Kelas VII., PT Wangsa Jatra Lestari : Jakarta.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Alamat : Jl. Prof. Dr. Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435)821698, Gorontalo
Laman : www.fikk.ung.ac.id

SURAT MENELITI
NO. 278/UN47.B7.3/KM/2017

Diberikan kepada :

Nama : Moh. Risno Sanu
NIM : 832413044
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :
Pengaruh Latihan Side Jump Sprint dan Quick Leap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri VIII Kota Gorontalo.

Surat tugas ini diberikan kepada mahasiswa untuk memperoleh rekomendasi dari Dinas/Jawatan yang bersangkutan.

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 01 Maret 2017
Wakil Dekan Bidang Akademik

Risna Podungge, S.Pd, M.Pd
NIP. 19710721 200212 2 001

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 8 Kota Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga
- ④ 4. Arsip



**PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN**

Jln. Dewi Sartika Telp. (0435) 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128
Webside : [Http://disdikgrn.schoolmedia.id](http://disdikgrn.schoolmedia.id)

REKOMENDASI

Nomor : 800 /Disdik/Dikdas/ 623

TENTANG

**PENELITIAN MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
DI SMP NEGERI 8 KOTA GORONTALO**

Menunjuk surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 278a/UN47.B7.3/KM/2017 Tanggal 1 Maret 2017 Perihal : Rekomendasi Penelitian dalam rangka penyusunan Skripsi di unit kerja Dinas Pendidikan Kota Gorontalo maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : Moh. Risno Sanu
Nim : 832 413 044
Fakultas/Program Studi : Olahraga dan Kesehatan / S1 Pendidikan
Kepelatihan Olahraga

Untuk mengadakan Penelitian sehubungan dengan Penyusunan (**Skripsi**) yang berjudul "Pengaruh Latihan Side Jump Sprint dan Quick Leap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo".

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, pihak kami menyetujui / tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah
- Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan Belajar mengajar di Sekolah
- Rekomendasi ini berlaku sampai dengan 31 Maret 2017

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk perlunya

Gorontalo, 6 Maret 2017
Kepala Dinas,
Kepala Bidang Pembinaan Dikdas

LUQMAN KASIM, M.Pd
Pembina Tingkat 1
MP. 19680509 199512 1 003



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
Jalan: Jln. John Aryo Katili, Kota Gorontalo Telp/Fax: (0435) 821698

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
Nomor : 247/UN47.B7/DT/2017

TENTANG

PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM STUDI S1 PKO PADA JALUR SKRIPSI
DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING T.A. 2016-2017
FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN (FOK)
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DEKAN FAKULTAS OLAH RAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO


- Menimbang** :
- Bahwa dalam penyusunan Skripsi Mahasiswa Program Studi S1 PKO, perlu mendapatkan bimbingan dan arahan Dosen Pembimbing;
 - Bahwa untuk Pembimbingan Skripsi Mahasiswa perlu di tetapkan Dosen Pembimbing Skripsi;
 - Bahwa nama-nama yang tercantum pada lampiran surat keputusan ini dianggap mampu dan memenuhi syarat sebagai Dosen Pembimbing Skripsi pada Prodi PKO;
- Mengingat** :
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang RI Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang RI Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 37 tahun 2009 tentang tentang Dosen;
 - Peraturan Pemerintah Nomor 4 tahun 2014 tentang tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Presiden Republik Indonesia, Nomor 13 tahun 2015 tentang Kementerian Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 10 Tahun 2005 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
 - Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.

9. Peraturan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 6 tahun 2010 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 28 Tahun 2005 tentang Badan Akreditasi Perguruan Tinggi.
10. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi nomor 11 tahun 2015 tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Negeri Gorontalo;
11. Surat Keputusan Rektor Universitas Negeri Gorontalo Nomor 327/H.47.A2/DT/2009 Tentang Pemberian Kuasa Kepada Dekan dan Direktur Program Pasca Sarjana untuk atas nama Rektor untuk menandatangani Surat Keputusan yang berkaitan dengan kegiatan akademik di lingkungan Fakultas dan Program Pasca Sarjana.


Memperhatikan : Surat Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor : 31/UN47/B7.5.PKO/LL/2017, Tanggal 27 Februari 2017 tentang Permohonan Penerbitan SK Pembimbing.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan :**
- Pertama :** Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Gorontalo pada jalur Skripsi dan menunjuk Dosen Pembimbing Skripsi selama satu semester sebagaimana tercantum dalam surat keputusan ini.
- Kedua :** Tugas Pembimbing
1. Mengarahkan Mahasiswa dalam menyusun Skripsi
 2. Memeriksa dan memberikan arahan kepada Mahasiswa dalam kegiatan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi.
- Ketiga :** Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan dan diberikan kepada yang bersangkutan untuk pelaksanaannya, dengan catatan bilamana ada kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.



Ditetapkan di : Gorontalo
 Pada tanggal : 1 Maret 2017


Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 195901101986032003

Tembusan Yth :

1. Yth Para Wakil Dekan FOK UNG.
2. Yth Ketua Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga FOK UNG.
3. Yth Bendaharawan Pengeluaran Universitas Negeri Gorontalo.
4. Yang Bersangkutan untuk diketahui dan dilaksanakan.
5. Arsip.

Lampiran : Surat Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo
 Nomor : 247/UN47.B7/DT/2017
 Tanggal : 1 Maret 2017
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan
 Olahraga pada jalur Karya Tulis dan penunjukan Dosen Pembimbing
 Fakultas Olah Raga dan Kesehatan FOK Universitas Negeri Gorontalo

- I. Pengarah : Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes (Dekan)
 II. Penanggung Jawab : Risna Podungge, S.Pd, M.Pd (WD I FOK)
 dr. Zuhriana K. Yusuf M.Kes (WD II FOK)
 Ruslan, S.Pd, M.Pd (WD III FOK)
 III. Ketua : Syarif Hidayat, S.Pd Kor M.Or (Ketua Jurusan)
 IV. Wakil Ketua : Edy Dharma Pura Duhe, S.Pd (Sekretaris Jurusan)
 V. Sekretaris : Kudus, S.Pd, M.Pd (Kabag TU)
 VI. Anggota : 1. Ir. Suwarni Hasan
 2. Nur Winda Kono, S.KM
 3. Rani Marhamah Djula, SH

VII. Pembimbing

NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1	Akris Da'Liwa 832 413 027	Pengaruh Latihan Berdistribusi Terhadap Penguasaan Keterampilan Gerak Lompat Jauh Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri I Telaga Kabupaten Gorontalo	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
2	Moh. Risno Samu 832 413 044	Pengaruh Latihan Side Jump Sprint dan Quick Leap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri VIII Kota Gorontalo.	1. Ucok Hasian Refiater, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd
3	Ahmin Ismail 832 413 054	Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Pemain Sepak Bola (Studi Eksperimen Pada Siswa Putera kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo)	1. Drs. Ruskin, M.Pd. 2. Marsa Lie Tumbal, M.Pd
4	Wiratama M Anwar 832 413 075	Pengaruh latihan One Legged Reactive Jump Over Terhadap Pawai Otot Tungkai dan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Berjalan di Udara (Studi Eksperimen pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 11 Gorontalo)	1. Syarif Hidayat, S.Pd., M.Or 2. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd
5	Neni 832 413 103	Pengaruh latihan Rope Jump dengan Metode Interval Training Terhadap Kemampuan Smash dalam Permainan Bola Voli Putera SMA N 1 Telaga).	1. Ucok Hasian Refiater, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, M.Pd



Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
 NIP. 195901101986032003



PEMERINTAH KOTA GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 8 GORONTALO
Jalan Madura Kel. Pulubala Kec. Kota Tengah Telp (0435) 823329
E-mail : gsmppdelapan@yahoo.com



SURAT KETERANGAN
NO : 800.2/SMP8/TU/515/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **Drs. H. HASYIM GANI**
Nip : 19640224 199702 1 001
Pangkat/Gol : Pembina Tkt. I / IV b
Jabatan : Kepala Sekolah

Menerangkan Bahwa :

Nama : **MOH. RISNO SANU**
NIM : 832 413 044
Fakultas / Jurusan : FOK / Pendidikan Keperawatan Olahraga

Adalah benar-benar telah melaksanakan tugas meneliti dengan sebaik-baiknya pada tanggal 4 April 2017 sampai dengan 22 Mei 2017 sesuai surat rekomendasi dari Dinas Pendidikan Kota Gorontalo Nomor: 800/Disdik/Dikdas/623 tertanggal 6 Maret 2017 dengan judul "*Pengaruh Latihan Side Jump Sprint dan Quick Leap Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantung Pada Siswa Putera Kelas VIII SMP Negeri 8 Gorontalo*".

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sesungguhnya dan atas kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Gorontalo, 2 Juni 2017

Kepala Sekolah



Drs. H. Hasyim Gani

Nip. 19640224 199702 1 001

Lampiran : 5

DOKUMENTASI PENELITIAN

Pre Test (Tes Awal)



Post Test (Tes Akhir)



Treatment (Perlakuan)

Side Jump Sprint



Latihan Quick Leap



Foto Bersama Sampel dan Guru Mitra



Lampiran : 6

**PROGRAM LATIHAN LOMPAT JAUH
(Keterampilan Lompat Jauh Gaya Menggantung)**

Keterangan : Latihan Side Jump Sprint Jarak 20 Meter

Latihan Quick Leap Jumlah Box 6 Buah dengan tinggi 40 cm dan lebar 40 cm

Minggu Pertama

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	Set	repetisi	recoveri	Interval	
free test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	Lompat Jauh Gaya Menggantung Dengan 3 Kali Kesempatan Tes.					<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100 %	2	2	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100 %	2	2	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu kedua

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	2	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	2	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	3	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ketiga

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	3	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke empat

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	3	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke lima

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	Recoveri	Interval	
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	4	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Minggu ke enam

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti					Kegiatan akhir
		intensitas	set	repetisi	recoveri	Interval	
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	5	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Side Jump Sprint dan Quick Leap	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	100%	4	5	3 menit	5 Menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Post test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinamis 10 menit 	Keterampilan Lompat Jauh Gaya Menggantung dengan 3 kali kesempatan dan hasil terbaik yang menjadi acuan pengolahan data selanjutnya					<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit

Lampiran 7

JADWAL LATIHAN

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
	Selasa, 4 April 2017	Tes Awal

Minggu ke 1

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
1	Kamis, 6 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
2	Senin, 10 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
3	Rabu, 12 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap

Minggu Ke 2

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
4.	Jumat, 14 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
5.	Senin, 17 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
6.	Selasa, 18 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap

Minggu ke 3

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
7.	Kamis,20 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
8.	Jumat, 21April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
9.	Senin24April 2017	Side jump sprint dan Quick leap

Minggu Ke 4

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
10.	Selasa,25April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
11.	Rabu, 26April 2017	Side jump sprint dan Quick leap
12.	Jumat,28 April 2017	Side jump sprint dan Quick leap

Minggu Ke 5

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
13.	Senin, 1 Mei 2017	Side jump sprint dan Quick leap
14.	Selasa, 3 Mei 2017	Side jump sprint dan Quick leap
15.	Jumat, 5 Mei 2017	Side jump sprint dan Quick leap

Minggu Ke 6

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
16.	Selasa, 9 Mei 2017	Side jump sprint dan Quick leap

NO	Hari/Tanggal	Materi Latihan
	Senin, 22 Mei 2017	Tes Akhir

Lampiran : 8

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttest serta Selisihnya (*gain*) Side jump Sprint

No	Pre-Test (X_1)	Post-Test (X_2)	Gain Skor (d)
1	4,07	4,51	0,44
2	3,16	3,89	0,73
3	4,26	4,56	0,3
4	4,3	4,59	0,29
5	4,09	4,53	0,44
6	3,14	3,69	0,55
7	3,87	4,08	0,21
8	4,27	4,68	0,41
9	3,71	4,00	0,29
10	4,14	4,31	0,17
	$\sum X_1 = 39,01$	$\sum X_2 = 42,84$	$\sum d = 3,83$

Keterangan:

X_1 = Pre-Test

X_2 = Post-Test

D = Post-Test – Pre-Test

Perhitungan Rata-Rata, Varians, Standar Deviasi Dan Pengujian Normalitas

Data Pre Test Dan Post Test Side Jump Sprint

No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	3,14	3,90	-0,76	0,58	0,4361	-1,75	0,0401	0,10	0,0599
2	3,16	3,90	-0,74	0,55	0,4361	-1,70	0,0446	0,20	0,1554
3	3,71	3,90	-0,19	0,04	0,4361	-0,44	0,3300	0,30	0,0300
4	3,87	3,90	-0,03	0,00	0,4361	-0,07	0,4721	0,40	0,0721
5	4,07	3,90	0,17	0,03	0,4361	0,39	0,6517	0,50	0,1517
6	4,09	3,90	0,19	0,04	0,4361	0,43	0,6664	0,60	0,0664
7	4,14	3,90	0,24	0,06	0,4361	0,55	0,7088	0,70	0,0088

8	4,26	3,90	0,36	0,13	0,4361	0,82	0,7939	0,80	0,0061
9	4,27	3,90	0,37	0,14	0,4361	0,85	0,8023	0,90	0,0977
10	4,30	3,90	0,40	0,16	0,4361	0,92	0,8212	1,00	0,1788
Σ	39,01	Varians		0,1901					
XBAR	3,901	Standar Deviasi		0,4361					
						Jumlah	1,7113		

No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	3,69	4,284	-0,594	0,35	0,3447	-1,72	0,0427	0,10	0,0573
2	3,89	4,284	-0,394	0,16	0,3447	-1,14	0,1271	0,20	0,0729
3	4	4,284	-0,284	0,08	0,3447	-0,82	0,2061	0,30	0,0939
4	4,08	4,284	-0,204	0,04	0,3447	-0,59	0,2776	0,40	-0,1224
5	4,31	4,284	0,026	0,00	0,3447	0,08	0,5319	0,50	0,0319
6	4,51	4,284	0,226	0,05	0,3447	0,66	0,7454	0,60	0,1454
7	4,53	4,284	0,246	0,06	0,3447	0,71	0,7611	0,70	0,0611
8	4,56	4,284	0,276	0,08	0,3447	0,80	0,7881	0,80	0,0119
9	4,59	4,284	0,306	0,09	0,3447	0,89	0,8133	0,90	0,0867
10	4,68	4,284	0,396	0,16	0,3447	1,15	0,8749	1,00	0,1251
Σ	42,84	Varians		0,1188					
XBAR	4,284	Standar Deviasi		0,3447					
						Jumlah	1,0692		

Keterangan:

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\Sigma x}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\Sigma \bar{X}$ = jumlah harga X

: n = jumlah sampel

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

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 $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Perhitungan Homogenitas Kelompok Side Jump Sprint

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

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{0,1901}{0,1188}$$

$$F = 1,60$$

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN SIDE JUMP SPRINT

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{3,83}{10} = 0,383$$

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	Md	Xd	X ² d
1	4,07	4,51	0,44	0,383	0,057	0,003249
2	3,16	3,89	0,73	0,383	0,347	0,120409
3	4,26	4,56	0,3	0,383	-0,083	0,006889
4	4,3	4,59	0,29	0,383	-0,093	0,008649
5	4,09	4,53	0,44	0,383	0,057	0,003249
6	3,14	3,69	0,55	0,383	0,2	0,0
7	3,87	4,08	0,21	0,383	-0,173	0,029929
8	4,27	4,68	0,41	0,383	0,027	0,000729
9	3,71	4,00	0,29	0,383	-0,093	0,008649
10	4,14	4,31	0,17	0,383	-0,213	0,045369
Σ			3,83	ΣX ² d	0,25501	
Md			0,383			

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{0,383}{\sqrt{\frac{0,25501}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{0,383}{\sqrt{0,002833444}}$$

$$t = \frac{0,383}{0,053230108}$$

$$t = 7,2$$

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttest serta Selisihnya (*gain*) *Quick Leap*

No	Pre-Test (X ₁)	Post-Test (X ₂)	Gain Skor (d)
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	3,8	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
	∑X₁= 39,76	∑X₂=43,03	∑d= 3,27

Perhitungan Rata-Rata, Varians, Standar Deviasi Dan Pengujian Normalitas

Data Pre Test Dan Post Test Quick Leap

<i>No</i>	<i>X</i>	<i>XBAR</i>	<i>X-XBAR</i>	<i>X-X²</i>	<i>S</i>	<i>Zi</i>	<i>Fzi</i>	<i>Szi</i>	<i>Fzi-Szi</i>
1	3,11	3,976	-0,866	0,750	0,3916	-2,21	0,0136	0,10	0,0864
2	3,51	3,976	-0,466	0,217	0,3916	-1,19	0,1170	0,20	0,0830
3	3,81	3,976	-0,166	0,028	0,3916	-0,42	0,3372	0,30	0,0372
4	4,01	3,976	0,034	0,001	0,3916	0,09	0,5359	0,40	0,1359
5	4,11	3,976	0,134	0,018	0,3916	0,34	0,6331	0,50	0,1331
6	4,17	3,976	0,194	0,038	0,3916	0,50	0,6915	0,60	0,0915
7	4,21	3,976	0,234	0,055	0,3916	0,60	0,7257	0,70	0,0257
8	4,24	3,976	0,264	0,070	0,3916	0,67	0,7486	0,80	0,0514
9	4,28	3,976	0,304	0,092	0,3916	0,78	0,7823	0,90	0,1177
10	4,31	3,976	0,334	0,112	0,3916	0,85	0,8023	1,00	0,1977
Σ	39,76	Varians		0,1533					
XBAR	3,98	Standar Deviaasi		0,3916					

Jumlah	1,3798
--------	---------------

<i>No</i>	<i>X</i>	<i>XBAR</i>	<i>X-XBAR</i>	<i>X-X²</i>	<i>S</i>	<i>Zi</i>	<i>Fzi</i>	<i>Szi</i>	<i>Fzi-Szi</i>
1	3,55	4,303	-0,753	0,567	0,3749	-2,01	0,0222	0,10	0,0778
2	3,8	4,303	-0,503	0,253	0,3749	-1,34	0,0901	0,20	0,1099
3	4,05	4,303	-0,253	0,064	0,3749	-0,67	0,2514	0,30	0,0486
4	4,35	4,303	0,047	0,002	0,3749	0,13	0,5517	0,40	0,1517
5	4,47	4,303	0,167	0,028	0,3749	0,45	0,6736	0,50	0,1736
6	4,49	4,303	0,187	0,035	0,3749	0,50	0,6915	0,60	0,0915
7	4,54	4,303	0,237	0,056	0,3749	0,63	0,7357	0,70	0,0357
8	4,55	4,303	0,247	0,061	0,3749	0,66	0,7454	0,80	0,0546
9	4,57	4,303	0,267	0,071	0,3749	0,71	0,7611	0,90	0,1389
10	4,66	4,303	0,357	0,127	0,3749	0,95	0,8289	1,00	0,1711
Σ	43,03	Varians		0,1406					
XBAR	4,303	Standar Deviasi		0,3749					

Jumlah	1,2650
--------	---------------

Keterangan:

Rumus rata-rata : $\bar{X} = \frac{\sum x}{n}$

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata (mean)

: $\sum \bar{X}$ = jumlah harga X

: n = jumlah sampel

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

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 $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Perhitungan Homogenitas Data Quick Leap

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

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{0,1533}{0,1406}$$

$$F = 1,09$$

Analisis Data Penelitian Eksperimen Quick Leap

$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{3,27}{10} = 0,327$						
NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	MD	Xd	X ² d
1	4,31	4,54	0,23	0,327	-0,097	0,009409
2	3,81	4,05	0,24	0,327	-0,087	0,007569
3	4,01	4,35	0,34	0,327	0,013	0,000169
4	4,24	4,47	0,23	0,327	-0,097	0,009409
5	3,51	3,8	0,29	0,327	-0,037	0,001369
6	4,17	4,55	0,38	0,327	0,053	0,002809
7	4,11	4,66	0,55	0,327	0,223	0,049729
8	4,21	4,49	0,28	0,327	-0,047	0,002209
9	4,28	4,57	0,29	0,327	-0,037	0,001369
10	3,11	3,55	0,44	0,327	0,113	0,012769
\sum			3,27	$\sum X^2d$		0,09681
Md			0,327			

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{0,327}{\sqrt{\frac{0,09681}{10(10-1)}}$$

$$t = \frac{0,327}{\sqrt{0.00095960,001075667}}$$

$$t = \frac{0,327}{0,032797358}$$

$$t = 9,97$$

Lampiran : 9

Daftar Nilai Kritis 1. Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat Nyata (α)				
	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.

Lampiran : 10

**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

Lampiran : 11

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

V ₁ dk Penyebut	V ₂ = 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	∞
1	181	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	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	6,366
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
	98,49	99,00	99,17	99,25	99,30	99,33	99,34	99,36	99,38	99,40	99,41	99,42	99,43	99,44	99,45	99,46	99,47	99,48	99,48	99,49	99,49	99,49	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
	34,12	30,81	29,46	28,71	28,24	27,91	27,57	27,49	27,34	27,23	27,13	27,05	26,92	26,83	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	5,63
	21,20	18,00	16,69	15,98	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
5	6,01	5,79	5,41	5,19	5,05	4,95	4,88	4,82	4,78	4,74	4,70	4,68	4,64	4,60	4,56	4,53	4,50	4,46	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36
	16,26	13,27	12,08	11,39	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
6	5,99	5,14	4,76	4,53	4,39	4,29	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
	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	6,98	6,94	6,90	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
	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
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
	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
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
	10,56	8,02	6,99	6,42	6,06	5,80	5,62	5,47	5,36	5,26	5,18	5,11	5,00	4,92	4,80	4,73	4,64	4,56	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	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
	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	4,06	4,01	3,96	3,93	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
	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

V ₁ di Penyebut	V ₁ = di 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	3,88	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
	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	3,96	3,85	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,46	3,41	3,39	3,36
13	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	2,26	2,24	2,22	2,21
	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
14	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
	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
15	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
	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
16	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
	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
17	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
	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
18	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
	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
19	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
	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
20	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
	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	2,43
21	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
	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
22	4,30	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,25	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
	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
23	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
	7,86	5,66	4,76	4,26	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	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26
24	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
	7,82	5,61	4,72	4,22	3,90	3,67	3,50	3,38	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
25	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
	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
26	4,22	3,37	2,98	2,74	2,59	2,47	2,39	2,32	2,27	2,22	2,18	2,13	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,86	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69
	7,72	5,53	4,64	4,14	3,82	3,59	3,42	3,29	3,17	3,09	3,02	2,95	2,86	2,77	2,68	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13

Lampiran 12

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α 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
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

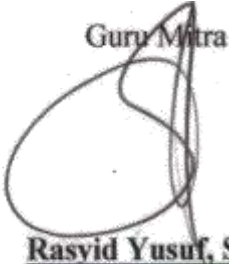
Lampiran 13

Pre Test Kelompok Latihan Side Jump Sprint

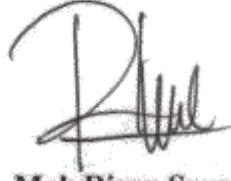
No	Nama	Kesempatan			Terbaik	Ket
		1	2	3		
1	Adiaksa Yunus	4,02	4,07	3,86	4,07	
2	Ardi Arif Mantali	0	0	3,16	3,16	
3	Diki Setiawan Helingo	4,26	4	0	4,26	
4	Fikriyanto Ishak	4,12	4,3	4,23	4,3	
5	Gilang S. Dullah	4,02	4,09	3,88	4,09	
6	Hendrawan Helingo	3,14	0	0	3,14	
7	Ilham Pasali	3,87	0	3,55	3,87	
8	Imam Qadli B. Sudarmadji	4	4,27	0	4,27	
9	Moh Afriyanto Taib	3,65	3,71	0	3,71	
10	Moh Fadel Antula	0	4,12	4,14	4,14	

Post Test Kelompok Latihan Side Jump Sprint

No	Nama	Kesempatan			Terbaik	Ket
		1	2	3		
1	Adiaksa Yunus	4,51	4,32	4,12	4,51	
2	Ardi Arif Mantali	0	3,89	3,67	3,89	
3	Diki Setiawan Helingo	4,56	4,45	4,29	4,56	
4	Fikriyanto Ishak	4,55	4,59	4,5	4,59	
5	Gilang S. Dullah	4,53	4,34	4,26	4,53	
6	Hendrawan Helingo	3,34	3	3,69	3,69	
7	Ilham Pasali	4,03	4,08	3,78	4,08	
8	Imam Qadli B. Sudarmadji	4,55	4,68	4,12	4,68	
9	Moh Afriyanto Taib	4,00	3,89	3,93	4	
10	Moh Fadel Antula	4,2	4,31	4,25	4,31	

Guru Mitra

Rasvid Yusuf, S.Pd

Nip. 19650311 198802 1 002

Peneliti

Moh Risno Sanu

Nim. 832413044

Lampiran 14

Pre Test Kelompok Latihan Quick Leap

No	Nama	Kesempatan			Terbaik	Ket
		1	2	3		
1	Moh Irfan Said	4,31	0	4,2	4,31	
2	Moh Ramdan Butudoka	0	3,81	3,76	3,81	
3	Moh Riski Podungge	3,67	4,01	0	4,01	
4	Rahmad Djafar	4,24	0	0	4,24	
5	Ramdan Tuki	3,51	3,45	3,49	3,51	
6	Reski Aditya Saidi	4,17	4	4,12	4,17	
7	Vemas Isima	0	4,11	4,02	4,11	
8	Abdulatif Hulopi	4,11	4,21	0	4,21	
9	Eko Prasertyo	4,12	0	4,28	4,28	
10	Jamal Pantu	0	3,11	3	3,11	

Post Test Kelompok Latihan Quick Leap

No	Nama	Kesempatan			Terbaik	Ket
		1	2	3		
1	Moh Irfan Said	4,54	4,23	4,35	4,54	
2	Moh Ramdan Butudoka	4,05	3,89	4	4,05	
3	Moh Riski Podungge	4,35	4,25	4,02	4,35	
4	Rahmad Djafar	4,47	0	4,45	4,47	
5	Ramdan Tuki	3,8	3,7	0	3,8	
6	Reski Aditya Saidi	4,55	4,5	4,43	4,55	
7	Vemas Isima	0	4,66	0	4,66	
8	Abdulatif Hulopi	4,35	4,49	0	4,49	
9	Eko Prasertyo	4,46	4,57	4,4	4,57	
10	Jamal Pantu	3,55	3,34	0	3,55	

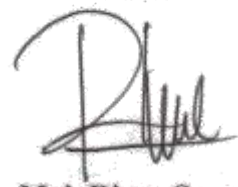
Guru Mitra



Rasyid Yusuf, S.Pd

Nip. 19650311 198802 1 002

Peneliti



Moh Risno Sanu

Nim. 832413044

Lampiran 15

Daftar hadir sampel penelitian tes dan perlakuan

No	Nama	Tes Awal	Treatment/Perlakuan																Tes Akhir	Ket			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	A	I
1.	Adiaksa Yunus	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	A	Andi	Andi	Andi	Andi	I		
2.	Ardi Arif Mantali	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
3.	Diki Setiawan Helingo	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
4.	Fikriyanto Ishak	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
5.	Gilang S Dullah	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
6.	Hendrawan Helingo	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
7.	Ilham Pasali	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
8.	Imam Qadli B Sudarmadji	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
9.	Moh. Afriyanto Taib	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
10.	Moh. Fadel Antula	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
11.	Moh. Irfan Said	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
12.	Moh. Ramdan S Butudoka	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
13.	Mohamad Riski Podungge	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
14.	Rahmat Djafar	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
15.	Ramdan Tuki	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
16.	Riski Aditya Saidi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
17.	Vemas Isima	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
18.	Abdulatif Hulopi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			
19.	Eko Praseryo	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			I
20.	Jamal Pantu	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi	Andi			

Guru mitra
 Rasyid Yunus S.Pd
 Nip : 19650311 198802 1 002

Kepala sekolah
 Masvimi Gani
 Nip : 0224 199702 1 001



Peneliti
 Moh. Risno Sanu
 Nim : 832413044

Lampiran 16

CURRICULUM VITAE



Moh Risno Sanu (Risno) Anak tiga dari pasangan Andi Hamsa. Sanu dan Ratna A. Gobel dilahirkan di Toli-Toli pada tanggal 30 juni 1994, beragama islam. Bertempat tinggal di Desa Konamukan Kecamatan Bunobogu Kabupaten Buol Provinsi Sulawesi Tengah.

Pendidikan pertama penulis diawali SDN Negeri 03 Bunobogu, lulusan pada tahun 2006. Dilanjutkan ke SMP Negeri 1 Bunobogu, lulusan pada tahun 2009. Dilanjutkan SMA Negeri 1 Bunobogu, lulusan 2012. penulis melanjutkan studinya di Universitas Negeri Gorontalo (UNG) Di Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga pada tahun 2013.

Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

1. Peserta Orientasi Mahasiswa Baru (MOMB) Universitas Negeri Tahun 2013
2. Peserta Praktek Kerja Lapangan (PPL 2) Di MTs Negeri Model Limboto Tahun 2016
3. Peserta Kuliah Kerja Sibernas (KKS) 2013, Di Desa Dulupi, Kec, Dulupi, Kab Boalemo Tahun 2016
4. Peserta peserta praktek lapangan (PKL) di SMK Negeri 04 Kota Gorontalo Tahun 2017
5. Peserta Pelatihan Komputer Dan Internet Di Universitas Negeri Gorontalo 2013
6. Peserta Pengurus Daerah Intitut Karate –Do Nasional Gorontalo 2015