

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 latihan *Box Jump* terhadap peningkatan ketepatan *jump servis* pada team bola voli putrardi SMA Negeri 1 Gorontalo.” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan data *pretest* menunjukkan Nilai tertinggi 15 dan Nilai yang terendah 7. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 10,667 dan nilai standar deviasi 2,22928172. Sedangkan pada data *posttest* menunjukkan skor tertinggi 17 dan nilai terendah 20. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 14,167 dan standar deviasi 1,99240984. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai dengan tes akhir.

Selain itu juga, berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dapat diketahui pula bahwa seluruh variabel memiliki varians populasi yang homogen serta memiliki populasi yang berdistribusi normal. Untuk keperluan pengujian hipotesis dalam penelitian ini, maka dalam pengujian hipotesis digunakan uji t.

Dari hasil pengujian hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 11,15. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 1,796. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 .

5.2 Saran

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

1. Kepada Sekolah/Klub Olahraga, 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 memperhatikan model pelatihan yang digunakan hendaknya seorang pelatih perlu memperlihatkan faktor-faktor lain diluar daya ledak *power* otot tungkai 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 keterampilan *jump service* 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

- Ali, Maksun.** 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. FIK. UNS Surabaya
- Anam Khoiril.** 2013, *Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan dalam sepak bola untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun.* Semarang : FIK. Universitas Negeri Semarang.
- Andriyani Devi Pt, dkk.** 2014. *pengaruh pelatihan side jump sprint dengan rasio kerja:istirahat 1:3 dan 1:5 terhadap daya ledak otot tungkai.* Bali : Universitas Pendidikan Ganesha
- Benu Salimun.** 2013. *Latihan 10 repetisi 4 set dan 5 repetisi 8 set sama baik meningkatkan ketepatan dan kecepatan jump service bola voli siswa putra kelas 10 SMA Negeri 1 Kupang Tengah.* Denpasar“ Universitas Udayana Denpasar.
- Harsono, dalam Dr.Meyke Parengkuan, M.Pd.**2015. *Pengaruh latihan plyometric box jump dan barrier hops terhadap tinggi raihan block pada permainan bola voli (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga FIKK-UNG)*
- Kurniawan Hendra.**2012. *Hubungan antara vertical jump, kekuatan otot perut, kelentukan pergelangan tangan dan kecepatan sprint dengan ketepatan jump service. Pendidikan kepelatihan olahraga, Universitas negeri Surabaya.*
- Irawan, Dedi.** 2013. *Perbedaan Pengaruh Latihan Depth Jump With 360 Degree Trun Dengan Latihan Depth Jump With 180 Degree Trun Terhadap Hasil Smash Gulung Sepak Takraw Pada Atlet Putra Junior Psti Asahan Tahun 2013.* Jurnal.
- James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous.** 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power.* Diterjemahkan oleh M Furkon dan Muchsin Doewes. Program Studi Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- LumintuarsoRia.**2013. *Teori Kepeleatihan Olahraga.*Jakarta : Lembaga Akreditasi Nasional Keolahraagaan (LANKOR)
- Nurhasan,C.Hajanudin.**2007.*Modul tes dan pengukuran.*bandung.opi
- Rihatin Sutanto.**2007.*Pengaruh latihan jump service dengan menggunakan awalan dan tanpa menggunakan awalan terhadap kemampuan jump service pada club putra DIA kabupaten kudas tahun 2017.* Ilmu Keolahraagaan Universitas Negeri Gorontalo

- Setiawati, Tri.** 2013. *Hubungan Power otot lengan dan bahu dengan ketepatan servis atas pada team bola voli putra SMK Negeri 5 Pekanbaru.* Riau : FKIP Universitas Riau
- Sulham Najib Dan Mufid.** 2010. *Mari belajar pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan.* Jakarta : Kementrian Pendidikan Nasional.
- Sugiyono.** 2013. *Metode Penelitian Pendidikan.* Alfabeta
- Syaifuddin dalam Zulkifar.** 2015. *Pengaruh latihan multiple jump to box terhadap kemampuan menendang bola dalam permainan sepak bola pada club persito tolitoli.*
- Suharno, dalam Ardhana Purnama Putra.** 2015. *peningkatan kemampuan akurasi smash bola voli dengan metode arget games peserta didik, kelas VII smp negeri 4 kalasan sleman.* Yogyakarta. Universitas negeri Yogyakarta.
- Suharno HP dalam Tuhidin.** 2014. *Peningkatan ketepatan servis panjang melalui permainan target siswa peserta ekstrakurikuler bulutangkis di smp negeri 1 tempel kabupaten sleman.* Yogyakarta. Universitas negeri Yogyakarta.
- Sutrisno Budi dan Muhajir.** 2013. *Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan/kementrian pendidikan an Kebudayaan.* Jakarta: Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan
- Handayani Huda, Muhammad, dan wisnu, Hari.** 2015. *Survei tingkat kebugaran jasmani sisa kelas VII, VIII, Dan IX SMPN 5 Sidoarjo (Studi pada siswakeselas VII, VIII dan IX SMP negeri 5 Sidoarjo).* Jurnal Pendidikan olahraga dan Kesehatan Volume 03 Nomor 03 Tahun 2015, 696-70. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan>
- Purwanto Didik.** 2015. *Peningkatan power endurance melalui latihan plymetric dengan metode interval 1:3 atlet pencak silat.* Jurnal iptek Volume 17, Nomor 1, januari-april 2015. Jakarta: Kementrian pemuda Dan Olahraga R.I.

Lampiran 1



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

SURAT MENELITI
NO. 232/UN47.B7.3/KM/2017

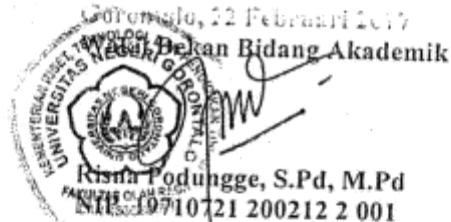
Diberikan kepada :

Nama : Octaviany Sumaga
NIM : 831413111
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Keolahragaan

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :
**Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Ketepatan Melakukan *Jump Service* Pada Team Bola
Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Gorontalo
2. Kepala DIKBUDPORA Provinsi Gorontalo
3. Kepala SMA Negeri 1 Kota Gorontalo
4. Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan
5. Arsip

Lampiran 2



PEMERINTAH PROVINSI GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN KEBUDAYAAN PEMUDA DAN OLAAHRAGA

*Jln. Moh. Thaib Gobel Ds. Tinelo Ayula Komplek Blok Plan Kec. Bolango Selatan
Telp. (0435) 831585 Fax. 83022*

SURAT REKOMENDASI

Nomor : 420 /DIKBUDPORA/ 981 /SMA&DIKSUS /2017

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Hi. Rudi W.E Daenunu S.Pd. M.Si**
Nip : 19710817 199702 1 005
Jabatan : Plh Kepala Dinas

Dengan ini memberikan rekomendasi kepada :

Nama : Oktaviany Sumaga
Jabatan : Mahasiswi Universitas Negeri Gorontalo

Untuk melaksanakan penelitian tentang **"Pengaruh Latihan Box Terhadap Ketepatan Saat Melakukan Jump Service pada Team Bola Voli Putra SMA Negeri I Gorontalo "** yang dilaksanakan dari bulan Maret s.d Mei 2017 berlokasi di SMA Negeri I Kota Gorontalo, dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Pelaksanaan kegiatan dimaksud tidak mengganggu proses belajar mengajar.
2. Segala biaya yang timbul akibat pelaksanaan kegiatan ini menjadi tanggungan pelaksana
3. Setelah melaksanakan kegiatan peneliti wajib memberikan laporan ke Dinas Dikbudpora Provinsi Gorontalo cq Bidang SMA & Diksus.

Demikian surat rekomendasi ini diberikan untuk digunakan seperlunya.

Gorontalo, 15 Maret 2017
Plh Kepala Dinas

Hi. Rudi W.E Daenunu S.Pd. M.Si
Pembina Tingkat I
NIP. 19710817 199702 1 005

Tembusan Yth :
1.Pj. Gubernur Gorontalo (sebagai laporan)
2.Arsip

Lampiran 3

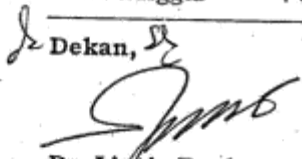
Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2006 tentang STATUTA Universitas Negeri Gorontalo.

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.

MEMUTUSKAN

- Menetapkan**
- Pertama** : Mahasiswa Program Studi S1 Pendidikan Keolahragaan 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 : 09 Februari 2017

Dekan, 
Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 495901101986032003

Tembusan Yth :

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

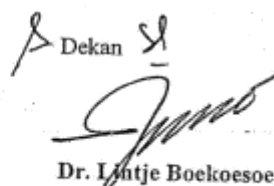
Lampiran : Surat Keputusan Dekan Fakultas Olah Raga dan Kesehatan Universitas Negeri
 Gorontalo
 Nomor : 164 /UN47.B7/ DT/2017
 Tanggal : 09 Februari 2017
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keolahragaan pada Jalur Skripsi dan
 Penunjukan Dosen Pembimbing Fakultas Olah Raga dan Kesehatan (FOK) Universitas
 Negeri Gorontalo.

NO	NAMA	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1	Sofya Botutihe 831413013	Pengaruh latihan shuttle run terhadap kecepatan lari sprint 100 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
2	Sintia M. Huga 8/31413033	Pengaruh latihan jump to box terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
3	Yakup Igrisa 831413242	Pengaruh model pembelajaran drill terhadap hasil belajar tolak peluru gaya o'brien pada siswa kelas X Perikanan SMK Negeri 1 Limboto	1. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd 2. Zulkifli Lamusu, S.Pd, M.Pd
4	Ikbal Anggaripto Sumarjis 831413222	Survei pelaku sepatu roda di Kota Gorontalo tahun 2016	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Mirdayani Pauweni, s.Pd, M.Pd
5	Virdawati Kamumu 831413231	Pengaruh model pembelajaran direct instruction terhadap hasil belajar servis bawah permainan bola voli siswa kelas X SMA Negeri 2 Tilamuta	1. Ruslan, S.Pd, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd

6	Sri Yulandari Lamusu 831413003	Pengaruh latihan daya ledak otot lengan terhadap kemampuan shooting pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisyah R. Pomatahu, M.Kes 2. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd
7	Ruslan Djakaria 831413215	Pengaruh latihan manipulasi gerak menggunk kaki bagian dalam terhadap ketepatan menendang bola ke arah gawang pada permainan sepak bola SMA Negeri 1 Bonepantai	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
8	Yuspan Rasid 831413229	Pengaruh model pembelajaran explicit instruction terhadap keterampilan shooting dalam permainan bola basket siswa kelas VIII SMP Negeri 8 Kota Gorontalo	1. Ds. Ruskin, M.Pd 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd
9	Rahman Mopangga 8/31413101	Pengaruh model pembelajaran kooperatif tipe NHT (Numbered Head Together) terhadap hasil belajar tolak peluru dengan gaya menyamping siswa kelas VII SMP negeri 1 Bulango Timur	1. Dr. Meyke Parengkuan, M.Pd 2. Syarif Hidayat, S.Pd, M.Pd
10	Ahmad Rofik 831413107	Pengaruh latihan kecepatan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII putra SMP Negeri 1 Telaga	1. Ruslan, S.Pd, M.Pd 2. Ucok Hasian Refiater, S.Pd, M.Pd
11	Zulkifli Bau 831410198	Meningkatkan keterampilan passing atas melalui metode kooopertif tipe student teams achievement division (STAD) pada permainan bola voli siswa kelas Madrasah Aliyah Negeri Batudaa	1. Drs. Ruskin, M.Pd 2. Mirdayani Pauweni, S.Pd, M.Pd

12	Octaviany Sumaga 831413111	Pengaruh latihan box jump terhadap ketepatan melakukan jump service pada team bola voli putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Ruslan. S.Pd, M.Pd
13	Isti Hiola 831413042	Pengaruh metode drill terhadap kemampuan passing bawah bola voli siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Drs. Sarjan Mile, MS 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
14	La Idil 831413102	Pengaruh model pembelajaran explicit instruction terhadap hasil belajar service bawah dalam olahraga bola voli siswa kelas VII SMP Negeri 1 Telaga	1. Prof. Dr. H. Hariadi Said, M.S 2. Syarif Hidayat, M.Or
15	Lismanto Tuluki 831413031	Pengaruh latihan dumbel terhadap kemampuan tolak peluru gaya o'brien siswa kelas XI SMA Negeri 1 Kabila	1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes 2. Syarif Hidayat, M.Or
16	Rifaldin Husain 8314132016	Pengaruh model pembelajaran drill terhadap hasil belajar senam lantai rool belakang siswa kelas VII Negeri SMP 1 Suwawa	1. Drs. Ahmad Lamusu, S.Pd, M.Pd 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd
17	Fadli Turani 831413037	Pengaruh pembelajaran berbasis problem solving terhadap kemampuan service forehand top spin pada permainan tenis meja siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa	1. Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, M.Kes 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd
18	Rifka Auliyah 831413150	Pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap ketepatan servis atas dalam permainan bola voli siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila	1. Drs. Ahmad Lamausu, S.Pd, M.P-d 2. Suriyadi Datau, S.Pd, M.Pd

19	Mohamad Latif 831413072	Pengaruh model pembelajaran tipe STAD terhadap kemampuan pasing atas permainan bola voli pada siswa kelas VII SMP N 3 Limboto Barat	1. Drs. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd, M.Pd
20	Riyanto Gobel 831413064	Hubungan kelincahan dengan kemampuan mengiring bola pada permainan sepak bola siswa kelas VIII SMP Negeri 3 Limboto Barat	1. Dra. Hj. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Ruslan, S.Pd, M.Pd

Dekan 

Dr. Lintje Boekoesoe, M.Kes
NIP. 19590110 19860303 2 003

Lampiran 4



PEMERINTAH PROVINSI GORONTALO
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, PEMUDA DAN OLARHAGA
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA NEGERI 1 KOTA GORONTALO)
Jl. M.H. Thamrin No. 8 Kel. Ipilo Kec. Kota Tinjar ☎ (0435) 8525777 Gorontalo 96112

KOTA GORONTALO



SURAT KETERANGAN

Nomor : 045/SMA-Umum/VII/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMA Negeri 1 Gorontalo dengan ini menerangkan bahwa :

N a m a : Oktaviany Sumaga
NIM : 831413111
Fakultas/Jurusan : FOK / Penjaskes

Yang bersangkutan benar-benar telah mengadakan penelitian sehubungan dengan penyusunan Skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan Box Terhadap Ketepatan Saat Melakukan Jump Service pada Team Bola Volly Putra SMA Negeri 1 Gorontalo"**.
(Suatu Penelitian di SMA Negeri 1 Gorontalo).

Demikian Surat Keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan seperlunya.

Gorontalo, 01 Agustus 2017
Kepala Sekolah


Dr. Syariful Kadir, M.Pd
NIP. 19690122 199903 1 005

Lampiran 5

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttes serta Selisihnya (*gain*)

No	<i>Pretest</i> (X ₁)	<i>Posttest</i> (X ₂)	X ₁ - X ₂ (D)
1	10	14	4
2	11	14	3
3	9	12	3
4	7	10	3
5	12	14	2
6	11	15	4
7	8	13	5
8	9	14	5
9	12	17	5
10	11	14	3
11	13	16	3
12	15	17	2
Σ	128	170	42

Keterangan:

X₁ = *Pre-Test*

X₂ = *Post-Test*

D = *Post-Test – Pre-Test*

Lampiran : 6

ANALISIS DATA

a. Perhitungan Pengujian Deskripsi Data Pre-test Jump Service Bola Voli(x_1)

Selanjutnya dapat di hitung perhitungan rata-rata Pre-test hasil jump service dalam permainan bola voli (x_1)

Keterangan :

$$\bar{X} = \text{Rata -rata}$$

$$\Sigma x = \text{Jumlah Harga X}$$

$$n = \text{Jumlah Sampel}$$

$$\text{Rumus } \bar{X} = \frac{\Sigma x_1}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{128}{12}$$

$$\bar{X} = 10,667$$

Jadi nilai rata-rata Pre-test hasil yaitu : $\bar{X} = 10,667$. Untuk selanjutnya hasil dari nilai rata-rata dapat di sajikan dalam perhitungan untuk mencari varians dan standar deviasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada langkah kerja berikut ini.

Diketahui : $\bar{X} = 10,667$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel II
Daftar Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1) *jump service*
bolavoli (X_1)

NO	Rank X_1	$X_1 - \bar{X}_1$	$(X_1 - \bar{X}_1)^2$
1	7	-3,666666667	13,44444
2	8	-2,666666667	7,11111
3	9	-1,666666667	2,77778
4	9	-1,666666667	2,77778
5	10	-0,666666667	0,44444
6	11	0,333333333	0,11111
7	11	0,333333333	0,11111
8	11	0,333333333	0,11111
9	12	1,333333333	1,77778
10	12	1,333333333	1,77778
11	13	2,333333333	5,44444
12	15	4,333333333	18,77778
$\Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2 = 54,6667$			

b. Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1) Hasil *Jump service*(X_1)

Dengan demikian dapat dihitung varians (S_1^2)

$$\text{Rumus Varians : } S_1^2 = \sqrt{\frac{\Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2}{N-1}}$$

$$\text{Diketahui : } \Sigma(X_1 - \bar{X}_1)^2 = 54,6667$$

$$N = 12$$

Penyelesaian :

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{54,6667}{12-1}}$$

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{54,6667}{11}}$$

$$S_1^2 = 4,96969697 \text{ (Varians)}$$

$$S_1^2 = \sqrt{4,96969697}$$

$$S_d = 2,22928172 \text{ (Standar Deviasi)}$$

Dari hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa varians pada tes awal peningkatan hasil jump service Varians $S_1^2 = 4,96969697$ dan Standar Deviasi $S_d = 2,22928172$

Tabel III

Prthitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1) jump service

No	RankX1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(Zi) - (S(Zi)
1	7	-1,64	0,0505	0,08333	0,0328
2	8	-1,20	0,1151	0,16667	0,0516
3	9	-0,75	0,2255	0,29167	0,0662
4	9	-0,75	0,2255	0,29167	0,0662
5	10	-0,30	0,3821	0,41667	0,0346
6	11	0,15	0,5596	0,58333	0,0237
7	11	0,15	0,5596	0,58333	0,0237
8	11	0,15	0,5596	0,58333	0,0237
9	12	0,60	0,7257	0,79167	0,0660
10	12	0,60	0,7257	0,79167	0,0660
11	13	1,05	0,8531	0,91667	0,0636
12	15	1,94	0,9738	1	0,0262

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisi $F_{(Z_i)} - S_{(Z_i)}$ atau L_{hitung} (L_h) sebesar 0,0662 dan L_{tabel} (L_t) = $\alpha 0,05$; $n = 12$ ditemukan nilai sebesar 0,2420. Jadi L_h Lebi kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0,0662 \leq L_{tabel} = 0,2420$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika L_{hitung} Lebi kecil dari L_{tabel}

Pada $\alpha = 0,05; n = 20$, Maka H_0 diterima dan menolak H_a dengan demikian dapat di simpulkan data (X_1) berdistribusi normal.

c. Perhitungan Pengujian Deskripsi Data Post test jump service bolavoli (x_2)

Selanjutnya dapat di hitung perhitungan rata-rata **Post-test** hasil jump service bolavoli (x_2)

Keterangan : \bar{X} = Rata –rata

Σx = Jumlah Harga X

n = Jumlah Sampel

Rumus
$$\bar{X} = \frac{\Sigma x_1}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{170}{12}$$

$$\bar{X} = \mathbf{14,167}$$

Jadi nilai rata-rata post-test jump service yaitu : $\bar{X} = 14,167$. Untuk selanjutnya hasil dari nilai rata-rata dapat di sajikan dalam perhitungan untuk mencari varians dan standar deviasi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada langkah kerja berikut ini.

Diketahui : $\bar{X} = 14,167$. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel V

Daftar Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1) jump service (X_1)

NO	Rank X_2	$X_2 - \bar{X}_2$	$(X_2 - \bar{X}_2)^2$
1	10	-4,166666667	17,36111111
2	12	-2,166666667	4,69444444
3	13	-1,166666667	1,36111111
4	14	-0,166666667	0,02777778
5	14	-0,166666667	0,02777778
6	14	-0,166666667	0,02777778
7	14	-0,166666667	0,02777778
8	14	-0,166666667	0,02777778
9	15	0,833333333	0,69444444
10	16	1,833333333	3,36111111
11	17	2,833333333	8,02777778
12	17	2,833333333	8,02777778
Jumlah $\Sigma(X_2 - \bar{X}_2)^2 = 43,66666667$			

d. Perhitungan Varians (S_1^2) Dan Standar Deviasi (S_1) jump service bolavoli (X_2)

Dengan demikian dapat dihitung varians (S_1^2)

$$\text{Rumus Varians : } S_1^2 = \sqrt{\frac{\Sigma (X_1 - \bar{X}_1)^2}{N-1}}$$

$$\text{Diketahui : } (X_1 - \bar{X}_1)^2 = 43,66666667$$

$$N = 12$$

Penyelesaian :

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{43,66666667}{12-1}}$$

$$S_1^2 = \sqrt{\frac{43,66666667}{11}}$$

$$S_1^2 = 3,96969697 \text{ (Varians)}$$

$$S_1 = \sqrt{3,96969697}$$

$$S_d = 1,99240984 \text{ (Standar Deviasi)}$$

Hasil perhitungan di atas menunjukkan bahwa varians pada tes akhir jump service bolavoli (S_2^2) = 3,96969697 dan standar deviasi (S_2) = 1,99240984

Tabel VI

Prthitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (X_2) Hasil jump service bolavoli

No	Rank X_2	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$(F(Z_i) - (S(Z_i)$
1	10	-2,09	0,0163	0,08	0,0670
2	12	-1,09	0,1379	0,17	0,0288
3	13	-0,59	0,2776	0,25	0,0276
4	14	-0,08	0,4681	0,50	0,0319
5	14	-0,08	0,4681	0,50	0,0319
6	14	-0,08	0,4681	0,50	0,0319
7	14	-0,08	0,4681	0,50	0,0319
8	14	-0,08	0,4681	0,50	0,0319
9	15	0,42	0,6628	0,75	0,0872
10	16	0,92	0,8212	0,83	0,0121
11	17	1,42	0,9222	0,96	0,0361
12	17	1,42	0,9222	0,96	0,0361

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel di atas diperoleh nilai selisi $F_{(Z_i)} - S_{(Z_i)}$ atau L_{hitung} (L_h) sebesar 0,0872 Dan L_{tabel} (L_t) = α 0,05 ; n = 12 ditemukan nilai sebesar 0,2420. Jadi L_h Lebi kecil dari L_t ($L_{hitung} = 0,0872 \leq L_{tabel} = 0,2420$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa jika Jadi L_{hitung} Lebi kecil dari L_{tabel} Pada $\alpha = 0,05; n = 12$, Maka H_0 diterima dan menolak H_a dengan demikian dapat di simpulkan data (X_2) berdistribusi normal.

e. Uji Homogenitas Data

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

$$F = \frac{4,96969697}{3,96969697} F = \mathbf{1,25}$$

Dari perhitungan di atas diperoleh nilai F_{Hitung} (F_h) yaitu 1,25. Dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0,05$; dk penyebut $n-1$ ($12-1=11$) dan dk pembilang ($12-1 =11$)ditemukan nilai sebesar 2,82. Jadi F_h lebi kecil dari F_t ($F_{Hiung} = 1,25 \leq F_{tabel} = 2,82$). Pada kriteria pengujian menyatakan bahwa $F_{Hiung} \leq F_{tabel}$ maka H_0 diterima dan menolak H_a .Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa data berasal dari populasi yang homogen.

Tabel VII
Pengujian Dan Uji Statistik

No	X1	X2	D	Md	Xd	X ² d
1	10	14	4	3,5	0,5	0,25
2	11	14	3	3,5	-0,5	0,25
3	9	12	3	3,5	-0,5	0,25
4	7	10	3	3,5	-0,5	0,25
5	12	14	2	3,5	-1,5	2,25
6	11	15	4	3,5	0,5	0,25
7	8	13	5	3,5	1,5	2,25
8	9	14	5	3,5	1,5	2,25
9	12	17	5	3,5	1,5	2,25
10	11	14	3	3,5	-0,5	0,25
11	13	16	3	3,5	-0,5	0,25
12	15	17	2	3,5	-1,5	2,25
13						
Σ			42	ΣX^2d		13
Md			3,5			

Setelah besaran-besaran statistik dikehui, maka dapat di lanjutkan dengan

uji t, sebagai berikut : dengan rumus $\frac{md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{n(n-1)}}}$

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

$$t = \frac{3,5}{\sqrt{\frac{13}{12(12-1)}}}$$

$$t = \frac{3,5}{\sqrt{\frac{13}{12(11)}}}$$

$$t = \frac{3,5}{\sqrt{\frac{13}{132}}}$$

$$t = \frac{3,5}{\sqrt{0,0985}}$$

$$t = \frac{3,5}{0,3138}$$

$$t = 11,15 (t_{hitung})$$

Hasil pengujian diperoleh $t_{hitung} = 11,15$ Nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; $dk = n-1$ ($12-1 = 11$) diperoleh sebesar $= 1,796$, dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} = 11,15 \geq t_{tabel} = 1,796$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa terima H_a : jika $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; $n-1$, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *box jump* terhadap ketepatan *jump service* dalam permainan bolavoli pada team bola voli SMA Negeri 1 Gorontalo.

Lampiran : 7

Daftar Nilai Kritis L 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	0,166
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
n > 30	$\frac{1,031}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,886}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,805}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,768}{\sqrt{n}}$	$\frac{0,736}{\sqrt{n}}$

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

Lampiran : 8

**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 9

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

V ₂ = dk Pembilang	V ₁ = 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	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	254	254	254	254				
2	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				
3	16,51	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	19,45	19,46	19,47	19,47	19,48	19,49	19,49	19,50				
4	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				
5	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				
6	34,12	30,81	28,46	26,71	26,24	27,51	27,67	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	26,16	26,14	26,12				
7	7,71	6,94	6,59	6,39	6,25	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	5,68	5,65	5,64	5,63				
8	21,20	18,00	16,89	15,98	15,52	15,21	14,98	14,80	14,66	14,54	14,45	14,37	14,34	14,15	14,02	13,93	13,83	13,74	13,69	13,61	13,57	13,52	13,48	13,48				
9	6,61	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				
10	16,26	13,27	12,06	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				
11	5,99	5,14	4,76	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				
12	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				
13	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	3,49	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23				
14	12,25	9,55	8,45	7,85	7,45	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				
15	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				
16	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				
17	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				
18	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	4,56	4,51	4,45	4,41	4,36	4,33	4,31				
19	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				
20	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				
21	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				
22	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 Penyisut	V ₁ = dik 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 0,33	3,66 6,90	3,49 5,95	3,26 5,41	3,11 5,09	3,00 4,82	2,92 4,65	2,85 4,50	2,80 4,39	2,76 4,30	2,72 4,22	2,69 4,16	2,64 4,05	2,60 3,98	2,54 3,85	2,50 3,78	2,46 3,70	2,42 3,61	2,40 3,56	2,36 3,49	2,35 3,46	2,32 3,41	2,31 3,38	2,30 3,36
13	4,67 0,07	3,60 6,71	3,41 5,74	3,16 5,20	3,02 4,86	2,92 4,62	2,84 4,44	2,77 4,30	2,72 4,19	2,67 4,10	2,63 4,02	2,60 3,96	2,55 3,85	2,51 3,78	2,48 3,67	2,42 3,59	2,38 3,51	2,34 3,42	2,32 3,37	2,28 3,30	2,28 3,27	2,26 3,21	2,24 3,18	2,22 3,16
14	4,60 6,88	3,74 6,51	3,34 5,56	3,11 5,03	2,96 4,69	2,85 4,46	2,77 4,28	2,70 4,14	2,68 4,03	2,60 3,94	2,56 3,86	2,53 3,80	2,48 3,70	2,44 3,62	2,39 3,51	2,35 3,43	2,31 3,34	2,27 3,26	2,24 3,21	2,21 3,14	2,19 3,11	2,16 3,06	2,14 3,02	2,13 3,00
15	4,54 6,66	3,68 6,36	3,29 5,42	3,06 4,89	2,90 4,56	2,79 4,32	2,70 4,14	2,64 4,00	2,59 3,89	2,55 3,80	2,51 3,73	2,48 3,67	2,43 3,56	2,39 3,48	2,33 3,36	2,29 3,26	2,25 3,20	2,21 3,12	2,18 3,07	2,15 3,00	2,12 2,92	2,10 2,87	2,08 2,86	2,07 2,85
16	4,49 6,53	3,63 6,23	3,24 5,29	3,01 4,77	2,85 4,44	2,74 4,20	2,68 4,03	2,59 3,89	2,54 3,78	2,49 3,69	2,45 3,61	2,42 3,55	2,37 3,45	2,33 3,37	2,28 3,25	2,24 3,18	2,20 3,10	2,16 3,01	2,13 2,96	2,09 2,89	2,07 2,86	2,04 2,80	2,02 2,77	2,01 2,75
17	4,45 6,40	3,59 6,11	3,20 5,18	2,96 4,67	2,81 4,34	2,70 4,10	2,62 3,93	2,55 3,79	2,50 3,68	2,45 3,59	2,41 3,52	2,38 3,45	2,33 3,35	2,29 3,27	2,23 3,16	2,19 3,08	2,15 3,00	2,11 2,92	2,08 2,86	2,04 2,79	2,02 2,76	1,99 2,70	1,97 2,67	1,96 2,65
18	4,41 6,28	3,55 6,01	3,16 5,09	2,93 4,58	2,77 4,25	2,66 4,01	2,58 3,85	2,51 3,71	2,46 3,60	2,41 3,51	2,37 3,44	2,34 3,37	2,29 3,27	2,25 3,19	2,19 3,07	2,15 3,00	2,11 2,91	2,07 2,83	2,04 2,78	2,00 2,71	1,98 2,68	1,96 2,62	1,93 2,59	1,92 2,57
19	4,38 6,19	3,52 5,80	3,13 5,01	2,90 4,50	2,74 4,17	2,63 3,94	2,55 3,77	2,48 3,63	2,43 3,52	2,38 3,45	2,34 3,36	2,31 3,30	2,26 3,19	2,21 3,12	2,15 3,00	2,11 2,92	2,07 2,84	2,02 2,76	2,00 2,70	1,96 2,63	1,94 2,60	1,91 2,54	1,90 2,51	1,89 2,49
20	4,35 6,10	3,49 5,85	3,10 4,94	2,87 4,43	2,71 4,1	2,60 3,87	2,52 3,71	2,45 3,56	2,40 3,45	2,35 3,37	2,31 3,30	2,28 3,23	2,23 3,13	2,18 3,05	2,12 2,94	2,08 2,86	2,04 2,77	1,99 2,69	1,96 2,63	1,92 2,56	1,90 2,53	1,87 2,47	1,85 2,44	1,84 2,42
21	4,32 6,02	3,47 5,78	3,07 4,87	2,84 4,37	2,68 4,04	2,57 3,81	2,49 3,65	2,42 3,51	2,37 3,40	2,32 3,31	2,28 3,24	2,23 3,17	2,15 3,07	2,09 2,99	2,05 2,88	2,00 2,80	1,96 2,72	1,93 2,63	1,89 2,58	1,87 2,51	1,84 2,47	1,82 2,42	1,81 2,38	1,80 2,36
22	4,30 7,94	3,44 5,72	3,05 4,82	2,82 4,31	2,66 3,89	2,55 3,76	2,47 3,59	2,40 3,45	2,35 3,35	2,30 3,26	2,26 3,18	2,23 3,12	2,18 3,02	2,13 2,94	2,07 2,83	2,03 2,75	1,98 2,67	1,93 2,58	1,91 2,53	1,87 2,46	1,84 2,42	1,81 2,37	1,80 2,33	1,78 2,31
23	4,26 7,86	3,42 5,66	3,03 4,76	2,80 4,26	2,64 3,94	2,53 3,71	2,45 3,54	2,38 3,41	2,32 3,30	2,28 3,21	2,24 3,14	2,20 3,07	2,14 2,97	2,10 2,89	2,04 2,78	2,00 2,70	1,96 2,62	1,91 2,53	1,88 2,46	1,84 2,41	1,82 2,37	1,79 2,32	1,77 2,28	1,76 2,26
24	4,26 7,82	3,40 5,61	3,01 4,72	2,78 4,22	2,62 3,90	2,51 3,67	2,43 3,50	2,36 3,36	2,30 3,25	2,26 3,17	2,22 3,09	2,18 3,03	2,13 2,93	2,08 2,85	2,02 2,74	1,98 2,66	1,94 2,58	1,89 2,48	1,86 2,44	1,82 2,41	1,80 2,36	1,78 2,33	1,74 2,27	1,73 2,23
25	4,24 7,77	3,38 5,57	2,99 4,69	2,76 4,18	2,60 3,86	2,49 3,63	2,41 3,48	2,34 3,32	2,28 3,21	2,24 3,13	2,20 3,05	2,16 2,99	2,11 2,89	2,06 2,81	2,00 2,70	1,96 2,62	1,92 2,54	1,87 2,45	1,84 2,40	1,80 2,32	1,78 2,29	1,74 2,23	1,72 2,19	1,71 2,17
26	4,22 7,72	3,37 5,53	2,98 4,64	2,74 4,14	2,59 3,82	2,47 3,59	2,39 3,42	2,32 3,29	2,27 3,17	2,22 3,09	2,18 3,02	2,15 2,96	2,10 2,86	2,05 2,77	1,99 2,68	1,95 2,58	1,90 2,50	1,85 2,41	1,82 2,36	1,78 2,28	1,76 2,25	1,72 2,19	1,70 2,15	1,69 2,13

Lampiran 10

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 11

Data hasil Pretest

No	Nama Sampel	Kesempatan						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
1	Frengky Ibrahim	0	3x1=3	0	2x2= 4	0	3x1=3	10
2	Rifay Bau	2x1=2	0	3x1=3	0	1x4=4	2x1=2	11
3	Rasyid Lumentut	0	2x2=4	3x1=3	2x1=2	0	0	9
4	Kiki Ahmad	3x1=3	0	0	2x1=2	0	2x1=2	7
5	Andika Hasan	2x1=2	0	1x4=4	0	3x2=6	0	12
6	Rifandy Thaib	0	1x3=3	0	3x2=6	0	2x1=2	11
7	Tiar Rauf	2x1=2	0	3x2=6	0	0	0	8
8	Ramat Saputra	0	2x1=2	0	2x1=2	3x1=3	2x1=2	9
9	Andry Komendangi	2x1=2	0	2x3=6	0	2x2=4	0	12
10	Idris Madihutu	0	3x2=6	2x1=2	0	0	3x1=3	11
11	Dicky Samu	1x5=5	2x1=2	0	2x3=6	0	0	13
12	Risky aprianto Tooy	3x1=3	0	3x1=3	0	3x3=9	0	15

Catatan : Angka Jatuhnya bola x Angka ruang tali atas net

Mitra,

Peneliti,

Zhulham Ch. Firmansyah, S.Pd, M.M.Pd

Nip.19830802200901 1 002

Octaviany Sumaga

Nim. 831 413 111

Lampiran 12

Data Hasil Postest

No	Nama Sampel	Kesempatan						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
1	Frengky Ibrahim	0	0	3x2=6	2x3= 6	0	2x1=2	14
2	Rifay Bau	2x3=6	0	2x2=4	0	4x1=4	0	14
3	Rasyid Lumentut	0	2x2=4	1x3=3	2x1=2	0	3x1=3	12
4	Kiki Ahmad	0	3x1=3	0	2x1=2	3x1=3	2x1=2	10
5	Andika Hasan	2x1=2	2x3=6	0	0	3x2=6	0	14
6	Rifandy Thaib	0	3x1=3	4x1=4	3x2=6	0	2x1=2	15
7	Tiar Rauf	1x1=1	0	3x2=6	0	2x3=6	0	13
8	Ramat Saputra	2x3=6	4x1=4	0	4x1=4	0	0	14
9	Andry Komendangi	0	0	2x3=6	0	3x1=3	4x2=8	17
10	Idris Madihutu	0	3x2=6	3x2=6	2x1=2	0	0	14
11	Dicky Samu	0	0	0	2x4=8	0	4x2=8	16
12	Risky aprianto Tooy	4x2=8	0	3x1=3	0	3x2=6	0	17

Catatan : Angka Jatuhnya bola x Angka ruang tali

Mitra,

Peneliti,

Zhulham Ch. Firmansyah, S.Pd,M.M.Pd
Nip.19830802 200901 1 002

Octaviany Sumaga
Nim. 831 413 111

Lampiran 12

DOKUMENTASI

PEMANASAN



TES AWAL

Test Jump Service Bola Voli



(TREATMENT)

Box Jump Treatment



(POSTTEST)

Tes Jump Service Bola Voli



Lampiran : 13

PROGRAM LATIHAN BOX JUMP

(Ketepatan *Jump Service* Bola Voli)

Keterangan : Latihan Box Jump Jumlah Box 5 Buah dengan tinggi 40 cm dan lebar 40 cm

Minggu Pertama :

Latihan	Kegiatan awal	Kegiatan inti				Kegiatan akhir
		intensitas	Set	repetisi	recoveri	
free test	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	Tes Awal Jump Servis Bola Voli				<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100 %	3	3	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100 %	3	3	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	4	3 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	
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	4	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	5	3 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	recovery	
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	5	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	5	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	6	3 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	
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	3	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	4	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	4	6	3 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	
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	4	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	5	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	5	6	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Pendinginan 10 menit • Pengarahan 15 menit
Box Jump	<ul style="list-style-type: none"> • Pemanasan statis 10 menit • Joging 5 menit • Pemanasan dinawis 10 menit 	100%	5	6	3 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 dinawis 10 menit	Tes Akhir Jump Servis Bola Voli	
-----------	---	---------------------------------	--

Lampiran : 14

JADWAL LATIHAN BOX JUMP

(Ketepatan *Jump Servis Bola Voli*)

No	Hari /Tanggal	Kegiatan	Tempat	Waktu	Ket
Minggu 1					
1	Senin, 12 juni 2017	<i>Pretest</i>	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
2	Rabu, 14 Juni 2017	Treatmen 1	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
3	Jumaat, 16 juni 2017	Treatmen 2	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
4	Minggu, 18 juni 2017	Treatmen 3	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
Minggu 2					
5	Senin, 19 juni 2017	Treatmen 4	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
6	Rabu, 21 juni 2017	Treatmen 5	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
7	Jumaat 22 juni 2017	Treatmen 6	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
8	Minggu, 24 juni 2017	Treatmen 7	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
Minggu 3					
9	Senin, 26 juni 2017	Treatmen 8	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
10	Rabu, 28 juni 2017	Treatmen 9	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
11	Jumaat, 30 Juni 2017	Treatmen 10	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
12	Minggu, 2 juli 2017	Treatmen 11	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
Minggu 4					
13	Senin, 3 juli 2017	Treatmen 12	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
14	Rabu, 5 juli 2017	Treatmen 13	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
15	Jumaat, 7 juli 2017	Treatmen 14	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
16	Minggu, 9 juli 201	Treatmen 15	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
Minggu 5					
17	Senin, 11 juli 2017	Treatmen 16	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
18	Rabu, 13 juli 2017	Treatmen 17	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
19	Jumaat, 15 juli 2017	Treatmen 18	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
20	Minggu, 17 juli 2017	Treatmen 19	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	
21	Senin, 19 Juli 2017	<i>Posttest</i>	Lap. Voli SMA 1 Kota	19.00-Selesai	

Curriculum Vitae

A. Identitas



Octaviany Sumaga (Khyky) Anak Pertama dari pasangan Gulifer Sumaga dan Ratna Laya S.Pd . Dilahirkan di Gorontalo 16 Oktober 1995, beragama Islam. Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 831 413 111 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan keolahragaan angkatan 2013. Bertempat tinggal di Kelurahan Tamalate , Kecamatan Kota Timur, Kota Gorontalo

B. Riwayat Pendidikan

- SDN Inpres Pauwo , Lulusan Angkatan 2007
- SMP Negeri 2 Kota Gorontalo, Lulusan Angkatan 2010
- SMKNegeri 1 Kota Gorontalo, Lulusan Angkatan 2013

C. Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

- Mengikuti PORDA di Kab Bualemo 2013 cabang Voli Ball (Perunggu)
- Mengikuti POPWIL di PAPUA 2016 cabang Voli Ball
- Pernah Mengikuti Kegiatan PPL 2 Di SMP Negeri 2 Telaga
- Pernah Mengikuti kegiatan KKS di Desa Kab Gorut Desa Tolongio