

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa : Terdapat perbedaan pengaruh latihan *side jump sprint* dengan *high box jump* terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra SMP Negeri 1 Talaga.

1. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *Side Jump Sprint* menunjukkan harga t hitung sebesar 6.10, sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar sebesar 1.83. Ternyata harga t hitung lebih besar dari t daftar/table 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 pada siswa.
2. Dari hasil pengujian *pre test* dan *post test* kelompok *High Box Jump* menunjukkan harga t hitung sebesar 13.82. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t daftar/table 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 *High Box Jump* memiliki pengaruh terhadap peningkatan lompat jauh pada siswa.
3. Dari perhitungan hipotesis perbedaan Variabel X_1 dan X_2 diperoleh t hitung lebih besar dari t daftar/table atau $5,393 > 1.83$ pada taraf nyata $\alpha=$

0,05 atau tingkat kepercayaan 95%. Sehingga hipotesis yang berbunyi “ Terdapat perbedaan hasil latihan *Side Jump Sprint* dan latihan *High Box Jump* terhadap peningkatan Lompat jauh” dapat diterima pada tingkat kepercayaan 95%. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini telah terjawab dan terbukti melalui pengolahan data dengan penggunaan rumus-rumus statistik yang akhirnya dapat diambil kesimpulan dari berbagai hipotesis-hipotesis tersebut.

5.2 Saran

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

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

- A.Chu Donald. 1992. *Jumping Into Pliometrics*. Leisure Press Champaign Illinois. California.
- 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
- Bahagiya, Yoyo. 2010. *Pembelajaran Atletik*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Dan Menengah.
- Candra, Sodikin dan Sanoesi Achmad. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Arya Duta.
- Isnaini, Faridha dan Sri Santoso Sabarini. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta. Mediatama
- Irawan, Ari. 2014. *Pengaruh Pemberian Strengthening Leg Extension Exercise Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek* Naskah Publikasi. Artikel. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- 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.
- Iswandi, Dedi. *Pengaruh Latihan Lompat Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan Lompat Jauh*. Artikel. Pontianak
- Lumintuarso Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta : Kemenpora Indonesia
- Hanafi, Suriah. 2010. *Efektifitas latihan beban dan latihan pliometrik Dalam meningkatkan kekuatan otot tungkai Dan kecepatan reaksi*. Jurnal Ilara, Volume I Nomor 2 Desember 2010 hal 1-9
- Muhamad, Memet. 2011. *Hubungan Antara Kecepatan Lari 100 Meter Dengan Hasil Lompatan Pada Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Smp Negeri 16 Kota Bekasi*. Bekasi

- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNESA
- Nurhasan. 2001. *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Ditjen pendidikan dasar dan menengah.
- Nur, Navi Muhamad. 2013. *Pengaruh Metode Latihan Power Dengan Bentuk Latihan Squats Terhadap Peningkatan Power Tungkai Dalam Lompat Jauh*. Jurnal. IKOR ,Volume 1 Nomor 3, Desember 2013
- Priyatmoko, Ari Agung. *Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Dan Kecepatan Lari Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 16 Surakarta Tahun Ajaran 2008/2009*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret.
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Terjemahan oleh Furqon & Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret
- Ridwan Iwan. 2015. Kombinasi. [http://: Iwanlukman.blogspot.com](http://Iwanlukman.blogspot.com). di akses tanggal 4 januari 2016
- Siswantoyo. 2014. *Peningkatan Power Tungkai Pesilat Remaja Melalui Latihan Pliometrik*. Jurnal. FIK UNY
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Susanto, Adi. 2013. *Proses Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Latihan Rintangan dan Latihan Meraih Sasaran pada Siswa Siswi Kelas 2a MI Almaarif 02 Pagentan Singosari*. Jurnal.
- Sujarwadi dan Sarjiyanto Dwi. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Intan Pariwara.
- Syam, Istikhara.2014. Skripsi *Pengaruh Latihan High Box Jump Terhadap Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Tapa*. Gorontalo : FOK Universitas Negeri Gorontalo.
- Tahapary, Johny M. 2013. *Pelatihan Alternate Bounding With Single Arm Action Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter*. Artikel. Universitas Pattimura. Ambon.
- Wahyuni Sri, Dkk. 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : PT Wangsa Jatra Lestari.

Lampiran :

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 :

**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

Lampiran

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%
Baris bawah untuk 1%

V ₂ = dk Penyebut	V ₁ = dk pembilang																									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	∞		
1	161 4,052	200 4,999	216 5,403	225 5,625	230 5,764	234 5,859	237 5,928	239 5,981	241 6,022	242 6,056	243 6,082	244 6,106	245 6,142	246 6,169	248 6,208	249 6,234	250 6,258	251 6,286	252 6,302	253 6,323	253 6,334	254 6,352	254 6,361	254 6,366		
2	18,51 98,49	19,00 99,00	19,16 99,17	19,25 99,25	19,30 99,30	19,33 99,33	19,36 99,34	19,37 99,36	19,38 99,38	19,39 99,40	19,4 99,41	19,41 99,42	19,42 99,43	19,43 99,44	19,44 99,45	19,45 99,46	19,46 99,47	19,47 99,48	19,47 99,48	19,48 99,49	19,49 99,49	19,49 99,49	19,50 99,50	19,50 99,50		
3	10,13 34,12	9,55 30,81	9,28 29,46	9,12 28,71	9,01 28,24	8,94 27,91	8,88 27,67	8,84 27,49	8,81 27,34	8,78 27,23	8,76 27,13	8,74 27,05	8,71 26,92	8,69 26,83	8,66 26,69	8,64 26,60	8,62 26,50	8,60 26,41	8,58 26,35	8,57 26,27	8,56 26,23	8,54 26,18	8,54 26,14	8,53 26,12		
4	7,71 21,20	6,94 18,00	6,59 16,69	6,39 15,98	6,26 15,52	6,16 15,21	6,09 14,98	6,04 14,80	6,00 14,66	5,96 14,54	5,93 14,45	5,91 14,37	5,87 14,24	5,84 14,15	5,80 14,02	5,77 13,93	5,74 13,83	5,71 13,74	5,70 13,69	5,68 13,61	5,66 13,57	5,65 13,52	5,64 13,48	5,63 13,46		
5	6,81 16,26	5,79 13,27	5,41 12,06	5,19 11,39	5,05 10,97	4,95 10,67	4,88 10,45	4,82 10,27	4,78 10,15	4,74 10,05	4,70 9,96	4,68 9,89	4,64 9,77	4,60 9,68	4,56 9,55	4,53 9,47	4,50 9,38	4,46 9,29	4,44 9,24	4,42 9,17	4,40 9,13	4,38 9,07	4,37 9,04	4,36 9,02		
6	5,99 13,74	5,14 10,92	4,76 9,76	4,53 9,15	4,39 8,75	4,28 8,47	4,21 8,26	4,15 8,10	4,10 7,98	4,06 7,87	4,03 7,79	4,00 7,72	3,96 7,60	3,92 7,52	3,87 7,39	3,84 7,31	3,81 7,23	3,77 7,14	3,75 7,09	3,72 7,02	3,71 6,99	3,69 6,94	3,68 6,90	3,67 6,88		
7	5,59 12,25	4,74 9,55	4,35 8,45	4,14 7,85	3,97 7,46	3,87 7,19	3,79 7,00	3,73 6,84	3,68 6,71	3,63 6,62	3,60 6,54	3,57 6,47	3,51 6,36	3,49 6,27	3,44 6,15	3,41 6,07	3,38 5,98	3,34 5,90	3,32 5,85	3,29 5,78	3,28 5,75	3,28 5,70	3,25 5,67	3,23 5,65		
8	5,32 11,26	4,46 8,65	4,07 7,59	3,84 7,01	3,69 6,63	3,58 6,37	3,50 6,19	3,44 6,03	3,39 5,91	3,34 5,82	3,31 5,74	3,28 5,67	3,23 5,56	3,20 5,48	3,15 5,36	3,12 5,28	3,08 5,20	3,05 5,11	3,03 5,06	3,00 5,00	2,98 4,96	2,96 4,91	2,94 4,88	2,93 4,86		
9	5,12 10,56	4,26 8,02	3,86 6,99	3,63 6,42	3,48 6,06	3,37 5,80	3,29 5,62	3,23 5,47	3,18 5,35	3,13 5,26	3,10 5,18	3,07 5,11	3,02 5,00	2,98 4,92	2,93 4,80	2,90 4,73	2,86 4,64	2,82 4,56	2,80 4,51	2,77 4,45	2,76 4,41	2,73 4,36	2,72 4,33	2,71 4,31		
10	4,96 10,04	4,10 7,56	3,71 6,55	3,48 5,99	3,33 5,64	3,22 5,39	3,14 5,21	3,07 5,06	3,02 4,95	2,97 4,85	2,94 4,78	2,91 4,71	2,86 4,60	2,82 4,52	2,77 4,41	2,74 4,33	2,70 4,25	2,67 4,17	2,64 4,12	2,61 4,05	2,59 4,01	2,56 3,96	2,55 3,93	2,54 3,91		
11	4,84 9,65	3,98 7,20	3,59 6,22	3,36 5,67	3,20 5,32	3,09 5,07	3,01 4,88	2,95 4,74	2,90 4,63	2,86 4,54	2,82 4,46	2,79 4,40	2,74 4,29	2,70 4,21	2,65 4,10	2,61 4,02	2,57 3,94	2,53 3,86	2,50 3,80	2,47 3,74	2,45 3,70	2,42 3,66	2,41 3,62	2,40 3,60		

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	∞	
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	5,08	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,85	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,45	3,41	3,38	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	2,18	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	2,42	
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	2,58	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	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78	
	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	1,95	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76	
	7,88	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	3,36	3,25	3,17	3,09	3,03	2,93	2,85	2,74	2,66	2,58	2,49	2,44	2,36	2,33	2,27	2,23	2,21	
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	3,48	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	2,15	2,10	2,05	1,99	1,95	1,90	1,85	1,82	1,78	1,76	1,72	1,70	1,69	
	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

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 :

DOKUMENTASI



Foto Bersama Sampel Penelitian



Pemberian Arahan dan Pemanasan



Tes Awal (Tes Lompat Jauh



Treatment (Perlakuan)

Latihan Side Jump Sprint dan High Box Jump



Tes Akhir (Tes Lompat Jauh)

Lampiran

HASIL PENELITIAN

Data Pretest dan Posttes serta Selisihnya (*gain*)

No	<i>Side jump sprint</i>			<i>High box jump</i>		
	<i>Pre-Test</i> (<i>X_{1.1}</i>)	<i>Post-Test</i> (<i>X_{1.2}</i>)	<i>D</i>	<i>Pre-Test</i> (<i>X_{2.1}</i>)	<i>Post-Test</i> (<i>X_{2.2}</i>)	<i>D</i>
1	4,33	4,51	0,18	3,23	3,78	0,55
2	3,55	3,67	0,12	3,72	4,15	0,43
3	3,75	3,92	0,17	3,79	4,11	0,32
4	3,82	4,12	0,3	4,23	4,71	0,48
5	3,96	4,04	0,08	3,68	4,22	0,54
6	3,77	4,02	0,25	3,47	3,93	0,46
7	3,99	4,35	0,36	3,94	4,36	0,42
8	3,94	4,27	0,33	4,12	4,34	0,22
9	3,78	4,33	0,55	3,88	4,32	0,44
10	3,93	4,29	0,36	3,57	3,99	0,42
Σ	38,82	41,52	2,7	37,63	41,91	4,28
XBAR	3,882	4,152	0,27	3,763	4,191	0,428
S^2	0,0421	0,0610		0,0897	0,0693	
<i>s</i>	0,205	0,247		0,299	0,263	

Keterangan:

 X_1 = *Pre-Test* X_2 = *Post-Test* D = *Post-Test – Pre-Test*

Lampiran

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

Data Pre Test Dan Post Test Latihan side jump sprint

PRE-TEST										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	3,55	3,88	-0,33	0,11	0,2051	-1,62	0,0526	0,10	-0,0474	Normal
2	3,75	3,88	-0,13	0,02	0,2051	-0,64	0,2611	0,20	0,0611	Normal
3	3,77	3,88	-0,11	0,01	0,2051	-0,55	0,2912	0,30	-0,0088	Normal
4	3,78	3,88	-0,10	0,01	0,2051	-0,50	0,3085	0,40	-0,0915	Normal
5	3,82	3,88	-0,06	0,00	0,2051	-0,30	0,3821	0,50	-0,1179	Normal
6	3,93	3,88	0,05	0,00	0,2051	0,23	0,4090	0,60	-0,1910	Normal
7	3,94	3,88	0,06	0,00	0,2051	0,28	0,6103	0,70	-0,0897	Normal
8	3,96	3,88	0,08	0,01	0,2051	0,38	0,648	0,80	-0,1520	Normal
9	3,99	3,88	0,11	0,01	0,2051	0,53	0,7019	0,90	-0,1981	Normal
10	4,33	3,88	0,45	0,20	0,2051	2,18	0,9854	1,00	-0,0146	Normal
Σ	38,82	Varians		0,0421						
XBAR	3,882	Standar Deviasi		0,2051						

Jumlah	0,3786
--------	---------------

POST TEST										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	3,67	4,152	-0,482	0,23	0,2470	-1,95	0,0256	0,10	-0,0744	Normal
2	3,92	4,152	-0,232	0,05	0,2470	-0,94	0,1736	0,20	-0,0264	Normal
3	4,02	4,152	-0,132	0,02	0,2470	-0,53	0,2981	0,30	-0,0019	Normal
4	4,04	4,152	-0,112	0,01	0,2470	-0,45	0,3264	0,40	-0,0736	Normal
5	4,12	4,152	-0,032	0,00	0,2470	-0,13	0,4483	0,50	-0,0517	Normal
6	4,27	4,152	0,118	0,01	0,2470	0,48	0,6844	0,60	0,0844	Normal
7	4,29	4,152	0,138	0,02	0,2470	0,56	0,7123	0,70	0,0123	Normal
8	4,33	4,152	0,178	0,03	0,2470	0,72	0,7642	0,80	-0,0358	Normal
9	4,35	4,152	0,198	0,04	0,2470	0,80	0,7881	0,90	-0,1119	Normal
10	4,51	4,152	0,358	0,13	0,2470	1,45	0,9265	1,00	-0,0735	Normal
Σ	41,52	Varians		0,0610						
XBAR	4,152	Standar Deviasi		0,2470						

Jumlah	0,5492
--------	---------------

Keterangan:

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

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

Lampiran

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

Data Pre Test Dan Post Test Latihan High Box Jump

PRE TEST										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	3,23	3,763	-0,533	0,284	0,2995	-1,78	0,0375	0,10	-0,0625	Normal
2	3,47	3,763	-0,293	0,086	0,2995	-0,98	0,1635	0,20	-0,0365	Normal
3	3,57	3,763	-0,193	0,037	0,2995	-0,64	0,2611	0,30	-0,0389	Normal
4	3,68	3,763	-0,083	0,007	0,2995	-0,28	0,2897	0,40	-0,1103	Normal
5	3,72	3,763	-0,043	0,002	0,2995	-0,14	0,4443	0,50	-0,0557	Normal
6	3,79	3,763	0,027	0,001	0,2995	0,09	0,5359	0,60	-0,0641	Normal
7	3,88	3,763	0,117	0,014	0,2995	0,39	0,6517	0,70	-0,0483	Normal
8	3,94	3,763	0,177	0,031	0,2995	0,59	0,7224	0,80	-0,0776	Normal
9	4,12	3,763	0,357	0,127	0,2995	1,19	0,883	0,90	-0,0170	Normal
10	4,23	3,763	0,467	0,218	0,2995	1,56	0,9406	1,00	-0,0594	Normal
Σ	37,63	Varians		0,0897						
XBAR	3,76	Standar Deviasi		0,2995						
							Jumlah	0,8072		

POST TEST										
No	X	XBAR	X-XBAR	X-X ²	S	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi	Ket
1	3,78	4,191	-0,411	0,169	0,2632	-1,56	0,0594	0,10	-0,0406	Normal
2	3,93	4,191	-0,261	0,068	0,2632	-0,99	0,1611	0,20	-0,0389	Normal
3	3,99	4,191	-0,201	0,040	0,2632	-0,76	0,2236	0,30	-0,0764	Normal
4	4,11	4,191	-0,081	0,007	0,2632	-0,31	0,3783	0,40	-0,0217	Normal
5	4,15	4,191	-0,041	0,002	0,2632	-0,16	0,4364	0,50	-0,0636	Normal
6	4,22	4,191	0,029	0,001	0,2632	0,11	0,5438	0,60	-0,0562	Normal
7	4,32	4,191	0,129	0,017	0,2632	0,49	0,6879	0,70	-0,0121	Normal
8	4,34	4,191	0,149	0,022	0,2632	0,57	0,7157	0,80	-0,0843	Normal
9	4,36	4,191	0,169	0,029	0,2632	0,64	0,7389	0,90	-0,1611	Normal
10	4,71	4,191	0,519	0,269	0,2632	1,97	0,9756	1,00	-0,0244	Normal
Σ	41,91	Varians		0,0693						
XBAR	4,191	Standar Deviasi		0,2632						
							Jumlah	0,6233		

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

Lampiran

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA *SIDE JUMP SPRINT*

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

Mencari Homogenitas data X₁

F_t	3.18
F_h	1,45

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{0,0610}{0,0421}$$

$$F = 1,451$$

PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA *HIGH BOX JUMP*

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

Mencari Homogenitas data X₂

F_t	3.18
F_h	1,30

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varians Terkecil}} = \frac{0,0897}{0,0693}$$

$$F = 1,30$$

Lampiran

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN

SIDE JUMP SPRINT

No	X1	X2	D	Md	Xd	X ² d
1	4,33	4,51	0,18	0,27	-0,09	0,0081
2	3,55	3,67	0,12	0,27	-0,15	0,0225
3	3,75	3,92	0,17	0,27	-0,10	0,0100
4	3,82	4,12	0,3	0,27	0,03	0,0009
5	3,96	4,04	0,08	0,27	-0,19	0,0361
6	3,77	4,02	0,25	0,27	-0,02	0,0004
7	3,99	4,35	0,36	0,27	0,09	0,0081
8	3,94	4,27	0,33	0,27	0,06	0,0036
9	3,78	4,33	0,55	0,27	0,28	0,0784
10	3,93	4,29	0,36	0,27	0,09	0,0081
Σ			2,70	ΣX^2d		0,1762
Md			0,27			

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{0.27}{\sqrt{\frac{0,1762}{10(10-1)}}}$$

$$t = \frac{0.27}{\sqrt{0,001957778}}$$

$$t = \frac{0.27}{0,044246783}$$

$$t = 6.10$$

Lampiran

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PENGARUH LATIHAN

HIHG BOX JUMP

$$Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{4,28}{10} = 0,428$$

NILAI SELISIH						
No	X1	X2	D	MD	Xd	X ² d
1	3,23	3,78	0,55	0,428	0,122	0,014884
2	3,72	4,15	0,43	0,428	0,002	4E-06
3	3,79	4,11	0,32	0,428	-0,108	0,011664
4	4,23	4,71	0,48	0,428	0,052	0,002704
5	3,68	4,22	0,54	0,428	0,112	0,012544
6	3,47	3,93	0,46	0,428	0,032	0,001024
7	3,94	4,36	0,42	0,428	-0,008	6,4E-05
8	4,12	4,34	0,22	0,428	-0,208	0,043264
9	3,88	4,32	0,44	0,428	0,012	0,000144
10	3,57	3,99	0,42	0,428	-0,008	6,4E-05
\sum			4,28			0,08636
Md			0,428	$\sum X^2d$		

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{0.428}{\sqrt{\frac{0.08636}{20(20-1)}}} \quad t = \frac{0.428}{\sqrt{0.0009596}}$$

$$t = \frac{0.428}{0.0309767}$$

$$t = 13.82$$

Lampiran

ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN PERBEDAAN
PENGARUH LATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *HIGH BOX JUMP*

No	<i>Side jump sprint</i>			<i>High box jump</i>		
	<i>Pre-Test (X_{1.1})</i>	<i>Post-Test (X_{1.2})</i>	<i>D</i>	<i>Pre-Test (X_{2.1})</i>	<i>Post-Test (X_{2.2})</i>	<i>D</i>
1	4,33	4,51	0,18	3,23	3,78	0,55
2	3,55	3,67	0,12	3,72	4,15	0,43
3	3,75	3,92	0,17	3,79	4,11	0,32
4	3,82	4,12	0,3	4,23	4,71	0,48
5	3,96	4,04	0,08	3,68	4,22	0,54
6	3,77	4,02	0,25	3,47	3,93	0,46
7	3,99	4,35	0,36	3,94	4,36	0,42
8	3,94	4,27	0,33	4,12	4,34	0,22
9	3,78	4,33	0,55	3,88	4,32	0,44
10	3,93	4,29	0,36	3,57	3,99	0,42
Σ	38,82	41,52	2,7	37,63	41,91	4,28
XBAR	3,882	4,152	0,27	3,763	4,191	0,428
S^2	0,0421	0,0610		0,0897	0,0693	
s	0,205	0,247		0,299	0,263	

$$s^2 = \frac{(n1-1) S1^2 + (n2-1)S2^2}{n1 + n2 - 2}$$

$$s^2 = \frac{(10-1) \quad 0,0421 \quad + \quad (10-1) \quad 0,0610}{10+10-2}$$

$$s^2 = \frac{(.9) \quad 0,0421 \quad + \quad (.9) \quad 0,0610}{18}$$

$$s^2 = \frac{0,37856 \quad + \quad 0,54916}{18}$$

$$s^2 = \frac{0,92772}{18}$$

$$s^2 = \boxed{0,0515}$$

VARIANS GABUNGAN PRE TEST POST TEST KELOMPOK A

$$s^2 = \frac{(n1-1) S1^2 + (n2-1)S2^2}{n1 + n2 - 2}$$

$$s^2 = \frac{(10-1) \quad 0,0897 \quad + \quad (10-1) \quad 0,0693}{10+10-2}$$

$$s^2 = \frac{(.9) \quad 0,0897 \quad + \quad (.9) \quad 0,0693}{18}$$

$$s^2 = \frac{0,80721 \quad + \quad 0,62329}{18}$$

$$s^2 = \frac{1,4305}{18}$$

$$s^2 = \boxed{0,0795}$$

VARIANS GABUNGAN PRE TEST KELOMPOK A DAN B

$$s^2 = \frac{(n_1-1) S_1^2 + (n_2-1) S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$s^2 = \frac{(10-1) \quad 0,0515 \quad + \quad (10-1) \quad 0,0795}{10+10-2}$$

$$s^2 = \frac{(.9) \quad 0,0515 \quad + \quad (.9) \quad 0,0795}{18}$$

$$s^2 = \frac{0,46386 \quad + \quad 0,71525}{18}$$

$$s^2 = \frac{1,17911}{18}$$

$$s^2 = \boxed{0,0655}$$

VARIANS GABUNGAN PRE TEST KELOMPOK B

$$\text{Rumus : } t = \frac{X_1 - X_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

Nilai Rata-rata selisih X1 : **0,270**
 Nilai Rata-rata selisih X2 : **0,428**
 Standar Deviasi Gabungan : **0,0655**
 Jumlah Sampel X1 : **10**
 Jumlah Sampel X2 : **10**

$$t = \frac{0,270 - 0,428}{0,0655 \sqrt{0,1 + 0,1}}$$

$$t = \frac{0,270 - 0,428}{0,0655 \sqrt{0,2}}$$

$$t = \frac{0,270 - 0,428}{0,0655 \sqrt{0,45}}$$

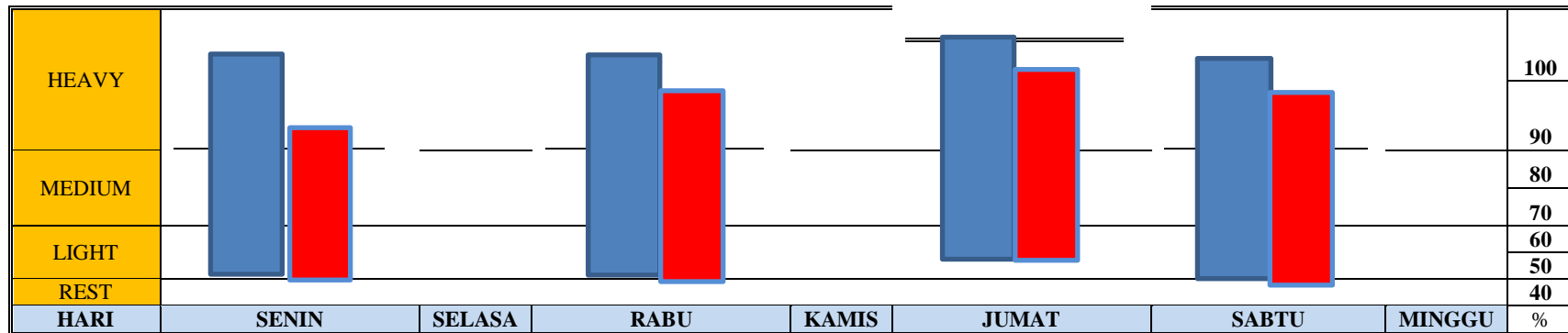
$$t = \frac{0,270 - 0,428}{0,0655 \times 0,45}$$



$$t = \frac{0,270 - 0,428}{0,0293}$$

$$t = \frac{-0,158}{0,0293}$$

$$t = \mathbf{5,393}$$

PEKAN	MINGGU KE 5						
HARI	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
WAKTU	15.30-17.30		15.30-17.30		15.30-17.30		
Warming Up 30 Menit	1. Senam Statis 2. Senam Dinamis 3. PNF 4. Joging 10 Menit	Rest	1. Senam Statis 2. Senam Dinamis 3. PNF 4. Joging 10 Menit	Rest	1. Senam Statis 2. Senam Dinamis 3. PNF 4. Joging 10 Menit	Rest	Rest
INTI 60 Menit	1. Treatment kombinasi High Box dan side jump sprint		1. Treatment kombinasi High Box dan side jump sprint		1. Treatment kombinasi High Box dan side jump sprint		
Cooling Down 15 Menit	1. Perenggangan 2. Pemulihan Otot 3. Joging		1. Perenggangan 2. Pemulihan Otot 3. Joging		1. Perenggangan 2. Pemulihan Otot 3. Joging		



 : Intensitas
 : Volume

Lampiran :

CURRICULUM VITAE

A. Identitas



Abdul Harist S. Labadjo (Harist) Anak Ke tiga Dari Empat Bersaudara Dari Pasangan Salam L. Labadjo Dan Sitima Tahir (Almarhuma). Dilahirkan Didesa Timbulon Pada Tanggal 11 Juli 1992, Beragama Islam. Menjadi Mahasiswa Strata 1 (S-1) Di Universitas Negeri Gorontalo Dengan Nomor Registrasi 832411069 Pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan , Jurusan Kepeleatihan Olahragah Angkatan 2011. Bertempat Tinggal Di Jalan Arif Rahman

Hakim Kelurahan Dulalowo. Kota Gorontalo.

B. Riwayat Pendidikan

- ❖ SDN Negeri 2 Paleleh Barat, Lulusan Angkatan 2005
- ❖ SMP Negeri 1 Paleleh Barat, Lulusan Angkatan 2008
- ❖ SMA Negeri 2 Biau, Lulusan Angkatan 2011

C. Kegiatan Yang Pernah Di Ikuti

- ❖ Mengikuti Orientasi Mahasiswa Baru Di Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2011
- ❖ Mengikuti Praktek Kerja Lapangan Di Universitas Negeri Gorontalo Kota Gorontalo
- ❖ Mengikuti Program Pembelajaran Lapangan (PPL-11) Di SMP Negeri 1 Telaga
- ❖ Mengikutu Kuliah Kerja Sibermas (KKS) Di Desa Pinontoyonga Kec. Atinggola Kabupaten Kota Utara