

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, bahwa dapat di simpulkan hipotesis penulis yang berbunyi “Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan bentuk latihan *Running ABC* memberikan dampak positif dan baik terhadap kemampuan siswa dalam berlari 60 meter serta dapat di buktikan dengan hasil perhitungan dan uji data yang telah penulis simpulkan pada bab sebelumnya dan dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Dalam pengujian data yang normalitas yang diperoleh bahwa data variabel kemampuan lari 60 meter pada cabang olahraga atletik merupakan data - data yang berdistribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data dalam kemampuan lari 60 meter berasal dari data dan populasi yang homogen.

5.2 Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran - saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP Negeri 8 Gorontalo sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu atlet lari jarak pendek 60 m guna meningkatkan kemampuan dalam berlari, maka sangat efektif diterapkannya latihan *Running ABC*.
2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan *Running ABC* berbeda dengan melatih komponen lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Budi Sutrisno, dkk. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. Jakarta. CV Sejati.
- Budi Sutrisno dan Muhajir, 2013:84,106,107. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan SMP Kelas VII*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Dr. Ria Lumintuarso. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta. LANKOR.
- Dr. Dikdik Zafar Sidik, M.Pd. (2014). *Mengajar Dan Melatih Atletik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- Giri Wiarto. (2013). *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta. Graha Ilmu.
<http://purworejorunners.blogspot.co.uk/2015/04/pembentukan-teknik-dasar-lari-jarak.html>
- Iis Marwan, Cucu Hidayat dan Eka Wahyu Hidayat, 2011:186. *Jurnal Iptek Olahraga*. Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Johan Cahyo, dkk. (2012). *Journal Of Sport Sciences and Fitnes*. Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari, Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.
- Luli Gita Adrianto. (2011). *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Gerak Dasar Lari Jarak Pendek Melalui Media Pembelajaran Yang Dimodifikasi Pada Siswa Kelas III SD N Pondok 03 Nguter Sukoharjo Tahun Pelajaran 2011/2012*. Prodi Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi JPOK FKIP Universitas Sebelas Maret.
- Riduwan. (2009). *Metode Dan Penyusunan Proposal Penelitian*. Bandung. Alfabeta.
- Soni Nopembri dan Sumaryoto, 2014:46 *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan untuk SMA/MA/SMK/MAK kelas XI semester 1*, Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.

- Suharsimi Arikunto, 2010:159,349. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suro Prapanca dan Deni Kurniadi, 2010 : 7. Penjas Orkes, *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan untuk sekolah dasar/Madrasah ibtidaiyah kelas IV*. Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Universitas Negeri Gorontalo. (2013/2014). Panduan Karya Tulis Ilmiah.
- Ucok Hasian Refiater. (2012). *Journal Hubungan Power Otot Tungkai dengan Hasil lompat tinggi*, Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia.
- Yusuf Hidayat, dkk, 2010:77, *Senang Belajar Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*

Lampiran 1 : Hasil Penelitian

HASIL PENELITIAN

Kemampuan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Kelas Olahraga
SMP Negeri 8 Gorontalo

NO	X1	X2	GAIN (D)
1	09.04	09.03	0.01
2	09.50	09.49	0.01
3	09.53	09.52	0.01
4	10.07	10.05	0.02
5	10.13	10.12	0.01
6	10.28	10.27	0.01
7	10.31	10.30	0.01
8	10.34	10.32	0.02
9	10.57	10.55	0.02
10	10.59	10.58	0.01
11	10.63	10.61	0.02
12	10.65	10.64	0.01
13	11.00	11.00	0.00
14	11.02	11.00	0.02
15	11.41	11.40	0.01
16	11.50	11.48	0.02
17	12.09	12.08	0.01
18	12.50	12.49	0.01
19	12.69	12.67	0.02
20	12.81	12.80	0.01
Σ	216.66	216.4	0.26

Keterangan :

X1 = *Pre-Test*

X2 = *Post-Test*

D = Selisi *Pre-Test* – *Post-Test*

LAMPIRAN 2

DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *PREE-TEST* (X1)

NO	Kelas Interval	Frekuensi
1	09.04	1
2	09.50	1
3	09.53	1
4	10.07	1
5	10.13	1
6	10.28	1
7	10.31	1
8	10.34	1
9	10.57	1
10	10.59	1
11	10.63	1
12	10.65	1
13	11.00	1
14	11.02	1
15	11.41	1
16	11.50	1
17	12.09	1
18	12.50	1
19	12.69	1
20	12.81	1

LAMPIRAN 3

DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI DATA *POST-TEST* (X₂)

NO	Kelas Interval	Frekuensi
1	09.03	1
2	09.49	1
3	09.52	1
4	10.05	1
5	10.12	1
6	10.27	1
7	10.30	1
8	10.32	1
9	10.55	1
10	10.58	1
11	10.61	1
12	10.64	1
13	11.00	2
14	11.40	1
15	11.48	1
16	12.08	1
17	12.49	1
18	12.67	1
19	12.80	1

LAMPIRAN 4

Perhitungan Rata-rata

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

Keterangan : \bar{X} = Rata-rata

: $\sum x$ = Jumlah harga X

: n = Jumlah sampel

1. Rata – rata

Variabel X1

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

$$\bar{X} = \frac{216.66}{20}$$

$$\bar{X} = 10.833$$

2. Rata – rata

Variabel X2

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

$$\bar{X} = \frac{216.4}{20}$$

$$\bar{X} = 10.82$$

LAMPIRAN 5

Perhitungan varians dan Standar Deviasi

Variabel X1

PERHITUNGAN STANDAR DEVIASI DATA *PREE-TEST*

NO	X1	$(x_1 - \bar{x}_1)$	$(x_1 - \bar{x}_1)^2$
1	09.04	-1.793	3.214849
2	09.50	-1.333	1.776889
3	09.53	-1.303	1.697809
4	10.07	-0.763	0.582169
5	10.13	-0.703	0.494209
6	10.28	-0.553	0.305809
7	10.31	-0.523	0.273529
8	10.34	-0.493	0.243049
9	10.57	-0.263	0.069169
10	10.59	-0.243	0.059049
11	10.63	-0.203	0.041209
12	10.65	-0.183	0.033489
13	11.00	0.167	0.027889
14	11.02	0.187	0.034969
15	11.41	0.577	0.332929
16	11.50	0.667	0.444889
17	12.09	1.257	1.580049
18	12.50	1.667	2.778889
19	12.69	1.857	3.448449
20	12.81	1.977	3.908529
JUMLAH	216.66		21.34782

Setelah diketahui $\sum(x_1 - \bar{x}_1)^2$, maka dimasukkan kedalam rumus berikut ini :

$$Sd_1 = \sqrt{\frac{(x_1 - \bar{x}_1)^2}{n-1}} \quad Sd_1 = \sqrt{\frac{21.34782}{20-1}} \quad Sd_1 = \sqrt{\frac{21.34782}{19}}$$

$$Sd_1 = \sqrt{1.12} \quad Sd_1 = 1.05$$

LAMPIRAN 6

Perhitungan varians dan Standar Deviasi

Variabel X2

PERHITUNGAN STANDAR DEVIASI DATA *POST-TEST*

NO	X2	$(x_2 - \bar{x}_2)$	$(x_2 - \bar{x}_2)^2$
1	09.03	-1.79	3.2041
2	09.49	-1.33	1.7689
3	09.52	-1.3	1.69
4	10.05	-0.77	0.5929
5	10.12	-0.7	0.49
6	20.27	-0.55	0.3025
7	10.30	-0.52	0.2704
8	10.32	-0.5	0.25
9	10.55	-0.27	0.0729
10	10.58	-0.24	0.0576
11	10.61	-0.21	0.0441
12	10.64	-0.18	0.0324
13	11.00	0.18	0.0324
14	11.00	0.18	0.0324
15	11.40	0.58	0.3364
16	11.48	0.66	0.4356
17	12.08	1.26	1.5876
18	12.49	1.67	2.7889
19	12.67	1.85	3.4225
20	12.80	1.98	3.9204
JUMLAH	216.4		21.332

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

$$Sd_2 = \sqrt{\frac{(x_2 - \bar{x}_2)^2}{n-1}} \quad Sd_2 = \sqrt{\frac{21.332}{20-1}} \quad Sd_2 = \sqrt{\frac{21.332}{19}}$$

$$Sd_2 = \sqrt{1.13} \quad Sd_2 = 1.06$$

LAMPIRAN 7

Perhitungan Normalitas Data X1

PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DATA

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA				
	X1	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-S(zi))
1	09.04	-1.70761904	0.0446	0.05	0.0054
2	09.50	-1.26952380	0.1038	0.1	0.0038
3	09.53	-1.24095238	0.1075	0.15	0.0425
4	10.07	-0.726	0.2358	0.2	0.0358
5	10.13	-0.66952380	0.2546	0.25	0.0046
6	10.28	-0.526	0.3015	0.3	0.0015
7	10.31	-0.49809523	0.3121	0.35	0.0379
8	10.34	-0.46952380	0.3228	0.4	0.0772
9	10.57	-0.25047619	0.4013	0.45	0.0487
10	10.59	-0.23142857	0.4090	0.5	0.091
11	10.63	-0.193	0.4247	0.55	0.1253
12	10.65	-0.17428571	0.4325	0.6	0.1675
13	11.00	0.15904761	0.5596	0.65	0.0904
14	11.02	0.17809523	0.5675	0.7	0.1325
15	11.41	0.54952380	0.7054	0.75	0.0446
16	11.50	0.63523809	0.7357	0.8	0.0643
17	12.09	1.19714285	0.8830	0.85	0.033
18	12.50	1.58761904	0.9429	0.9	0.0429
19	12.69	1.76857142	0.9608	0.95	0.0108
20	12.81	1.88285714	0.9699	1	0.0301

Keterangan :

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

Memperoleh nilai F(Zi) dilihat pada table/daftar distribusi normal baku.

Menghitung S(Zi) digunakan rumus: $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Dari perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi L_o yaitu 0.1675 berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 20$, ditemukan L tabel atau (L_t) yaitu 0.190 jadi L observasi (L_o) lebih kecil dari pada L_t . Kriteria pengujian mengatakan bahwa jika $L_o \leq L_t$, maka H_o diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

LAMPIRAN 8

Perhitungan Normalitas Data X1

PERHITUNGAN UJI NORMALITAS DATA

NO	TABEL PENGUJIAN NORMALITAS DATA				
	X2	Zi	F(Zi)	S(Zi)	(F(zi)-S(zi))
1	09.03	-1.6886792453	0.0465	0.05	0.0035
2	09.49	-1.2547169811	0.1058	0.1	0.0058
3	09.52	-1.2264150943	0.1112	0.15	0.0388
4	10.05	-0.7264150943	0.2358	0.2	0.0358
5	10.12	-0.6603773585	0.2546	0.25	0.0046
6	20.27	-0.5188679245	0.3050	0.3	0.005
7	10.30	-0.4905660377	0.3121	0.35	0.0379
8	10.32	-0.4716981132	0.3192	0.4	0.0808
9	10.55	-0.2547169811	0.4013	0.45	0.0487
10	10.58	-0.2264150943	0.4129	0.5	0.0871
11	10.61	-0.1981132075	0.4247	0.55	0.1253
12	10.64	-0.1698113208	0.4364	0.6	0.1654
13	11.00	0.1698113208	0.5636	0.7	0.1364
14	11.00	0.1698113208	0.5636	0.7	0.1364
15	11.40	0.5471698113	0.7054	0.75	0.0446
16	11.48	0.6226415094	0.7324	0.8	0.0676
17	12.08	1.1886792453	0.8810	0.85	0.031
18	12.49	1.5754716981	0.9418	0.9	0.0418
19	12.67	1.7452830189	0.9591	0.95	0.0091
20	12.80	1.8679245283	0.9689	1	0.0311

Keterangan :

Untuk Zi digunakan rumus : $\frac{x_2 - \bar{x}_2}{sd}$

Memperoleh nilai F(Zi) dilihat pada table/daftar distribusi normal baku.

Menghitung S(Zi) digunakan rumus: $\frac{\text{Rengking}}{n}$

Dari perhitungan pada tabel diatas diperoleh nilai selisih yang tertinggi atau L observasi L_o yaitu 0.1654 berdasarkan tabel nilai kritis L uji Liliefors pada $\alpha = 0.05$; $n = 20$, ditemukan L tabel atau (L_t) yaitu 0.190 jadi L observasi (L_o) lebih kecil dari pada L_t . Kriteria pengujian mengatakan bahwa jika $L_o \leq L_t$, maka H_o diterima. Dengan demikian pengujian normalitas ini dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

LAMPIRAN 9

Perhitungan Homogenitas Data

Pengujian kesamaan varians dari latihan *Running ABC*, untuk menguji homogenitas atau kesamaan varians dari populasi yang diambil menjadi sampel penelitian pada latihan digunakan rumus sebagai berikut :

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

Pengujian kesamaan varians atau pengujian homogenitas dilakukan dengan langkah-langka sebagai berikut :

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

$$F = \frac{1.13}{1.12}$$

$$F = 0.01$$

Hasil pengujian kesamaan varians. Berdasarkan hasil pengujian diperoleh F observasi (F_o) yaitu 0.01 , dari tabel distribusi F atau (F_t) pada $\alpha = 0,05$; jadi (F_o) lebih kecil dari pada (F_t) = 2.21. berdasarkan kriteria pengujian jika $F_o \leq F_t$, maka H_o diterima. Dengan demikian kesimpulan pengujian latihan *Running ABC* memiliki kesamaan atau homogen.

LAMPIRAN 10

Analisis Data Penelitian Eksperimen

Diketahui :

$$Md = \frac{\sum d}{n} = \frac{0.26}{20} = 0.013$$

Sampel	D	MD	<i>X</i>d	<i>X</i>d²
1	0.01	0.013	-0.003	0.000009
2	0.01	0.013	-0.003	0.000009
3	0.01	0.013	-0.003	0.000009
4	0.02	0.013	0.007	0.000049
5	0.01	0.013	-0.003	0.000009
6	0.01	0.013	-0.003	0.000009
7	0.01	0.013	-0.003	0.000009
8	0.02	0.013	0.007	0.000049
9	0.02	0.013	0.007	0.000049
10	0.01	0.013	-0.003	0.000009
11	0.02	0.013	0.007	0.000049
12	0.01	0.013	-0.003	0.000009
13	0.00	0.013	0.013	0.000169
14	0.02	0.013	0.007	0.000049
15	0.01	0.013	-0.003	0.000009
16	0.02	0.013	0.007	0.000049
17	0.01	0.013	-0.003	0.000009
18	0.01	0.013	-0.003	0.000009
19	0.02	0.013	0.007	0.000049
20	0.01	0.013	-0.003	0.000009
Jumlah	0.26			0.00066

Jadi dapat dihitung :

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

$$t = \frac{0.013}{\sqrt{\frac{0.00066}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{0.013}{\sqrt{\frac{0.00066}{380}}}$$

$$t = \frac{0.013}{\sqrt{0.0000017368}}$$

$$t = \frac{0.013}{0.0013178771}$$

$$t = 9.86$$

Kriteria pengujian :

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t observasi = 9.86 dari tabel nilai t atau t tabel pada alfa $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (20-1=19) diperoleh harga t tabel =1.729. dengan demikian t observasi lebih besar dari pada t tabel, kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak Ho jika t obsevasi (to) > (tt), oleh karena itu hipotesis alternative Ha dapat diterima atau terdapat Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga SMP Negeri 8 Gorontalo.

LAMPIRAN 11

**JADWAL DAN PROGRAM LATIHAN
LARI 60 METER DAN LATIHAN *RUNNING ABC***

No	Hari/Tgl	Pre Test	Waktu	Set	Rep	Rec	60 M	Instas
1	Senin 10-07-17	1. Berbaris dan Berdoa	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Pemanasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	15 Menit	-	-	-	-	-
		2. Inti						
		- Pre Test	60 Menit	1	1	-	-	100%
		- Istirahat	2 Menit	-	-	-	-	-
		3. Pendinginan	15 Menit	-	-	-	-	-

No	Hari/Tgl	Treatment	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
2	Rabu 12-07-17	1. Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2. Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3. Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
3	Jumat 14-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
4	Senin 17-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
5	Rabu 19-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
6	Jumat 21-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
7	Senin 24-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
8	Rabu 26-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
9	Jumat 28-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
10	Senin 31-07-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
11	Senin 02-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
12	Jumat 04-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	Treatment	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
13	Senin 07-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	Treatment	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
14	Rabu 09-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
15	Jumat 11-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
16	Senin 21-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
17	Rabu 23-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	<i>Treatment</i>	Waktu	Set	Rep	Rec	20 M	Instas
18	Jumat 25-08-17	1.Berbaris dan Berdoa		-	-	-	-	-
		- Pemanasan	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		2.Inti	5 Menit					
		Latihan						
		- Akselerasi	15 Menit	2	2	2 Menit	40 Menit	90%
		- Bonding	15 Menit	2	2	2 Menit	6 Menit	95%
		- Cordinasi run	15 Menit	2	2	2 Menit	2 Menit	100%
		Istirahat	5 Menit	-	-	-	-	-
3.Pendinginan	10 Menit	-	-	-	-	-		

No	Hari/Tgl	Post Test	Waktu	Set	Rep	Rec	60 M	Instas
19	Rabu 30-08-17	4.Berbaris dan Berdoa	5 Menit	-	-	-	-	-
		- Pemanasan	10 Menit	-	-	-	-	-
		- Penjelasan	15 Menit	-	-	-	-	-
		5.Inti						
		- Post Test	60 Menit	1	1	-	-	100%
		- Istirahat	2 Menit	-	-	-	-	-
		6.Pendinginan	15 Menit	-	-	-	-	-

LAMPIRAN 12

DAFTAR GAMBAR



Gambar 1. Peneliti, Guru Pendamping, Dan 20 Sampel Siswa



Gambar 2. Pre-Test



Gambar 3. Pre-Test



Gambar 4. Treatment



Gambar 5. Treatment



Gambar 6. Post-Test