BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pree-test menunjukkan skor tertinggi 67 dan skor yang terendah 49. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 57.67 dan nilai standar deviasi 3.20 dan varians 10.27. Sedangkan pada hasil penelitian post-test menunjukkan skor tertinggi 85 dan skor terendah 58. Setelah dilakukan analisis diperoleh nilai rata-rata 71.33 dan standar deviasi 3.67 serta varians 13.51. Hal ini menunjukkan bahwa responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini memperoleh peningkatan hasil rata-rata dari tes awal sampai tes akhir. Sedangkan pengujian hasil pengujian hasil *pree-test* dan *post-test* menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 8.65. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} atau t_{(0,995(8)}= 3.36. 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_O. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *knee tuck jump* dapat meningkatkan peningkatan *power* otot tungkai.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka implikasi dari kesimpulan tersebut dikemukakan saran sebagai berikut:

1. Kepada para pemain bola voli khususnya siswa untuk lebih mengembangkan metode latihan *knee tuck jump* agar tercipta pemain-pemain yang dapat bersaing baik ditingkat lokal, regional dan nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Muhloid, 2003. Pendidikan Jasmani Kelas 1 SMA, Yudistira.
- Asnaldi, Arie. 2012. Dasar Dasar Pembinaan Kondisi Fisik. (http://achong132.blongspot.com/2011/06/v-behaviorurldefaultvml-o.html) di unduh tanggal 15 September 2014.
- Bompa, T. O. 1999. *Periodization, Theory and Methodology of Training, (4th Ed)*. Dubuque: Kendal Hunt Publishing Company.
- Dieter Beutelsthal. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. CV. Pionir Jaya.
- Dieter Beutelsthal. 2009. Belajar Bermain Bola Voli. Edisi Revis. Pionir Jaya. Bandung.
- Dwi Hatmisari Ambarukmi dkk, 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Jakarta.

 ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Bidang Deputi
 Peningkatan Prestasi Dan IPTEK Olahraga. Kementerian Negara
 Pemudah dan Olahraga.
- Elaine Roque dan Jacqueloine Hansen. 2012 Fondation Volley Ball Coaching Manual. Los Angeles, SC 90018 LA84.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologis dalam Coaching*, Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- James C. Radcliffe dan Robert C. Farentinous. 2002. Pliometrik Untuk Meningkatkan Power. Diterjemahkan oleh M Furkon dan Doewes. Program Studi Pascasarjana Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Johansyah Lubis, 2013. Paduan Praktis Penyusunan Program Latiha, Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.
- Maksum, Ali. 2009. Metodologi Penelitian dalam Olahraga. FIK; UNES
- Nossek, J. 1982. *Teori Umum Latihan*. (Dr. A. Eleyae, Pengalih bahasa). Lagos: Pan Arican Press Ltd.
- Thompson, P. J. L. 1991. *Introduction to Coaching Theory* Monaco: IAAF.

Lampiran 1:

Data Hasil Penelitian Tes Awal Dan Tes Akhir

No.	Nama Atliet	Skor Awal	Skor Akhir	Gain
NO.	Nama Amet	(\mathbf{X}_1)	(\mathbf{X}_2)	(D)
1.	Moh. Fiqry Bau	49	58	9
2.	Andry Komendangi	52	60	8
3.	Frengky Ibrahim	55	61	6
4.	Kiki Achmad	56	72	16
5.	Anggi Pakaya	58	73	15
6.	Rahmat	58	75	17
7.	Riski Toi	59	78	19
8.	Tiar Datumbia	65	80	15
9.	Idris Madihutu	67	85	18
	Jumlah	519	642	123

Lampiran 2:
PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

1. Variabel X₁

NO	X1	(X_1-X_1)	$(X_1-X_1^-)^2$
1	49	-8.67	75.1689
2	52	-5.67	32.1489
3	55	-2.67	7.1289
4	56	-1.67	2.7889
5	58	0.33	0.1089
6	58	0.33	0.1089
7	59	1.33	1.7689
8	65	7.33	53.7289
9	67	9.33	87.0489
JUMLAH	519		82.1476

2. Variabel X₂

NO	X2	(X2-X ⁻ 2)	$(X2-X\overline{2})^2$
1	58	-13.33	177.6889
2	60	-11.33	128.3689
3	61	-10.33	106.7089
4	72	0.67	0.4489
5	73	1.67	2.7889
6	75	3.67	13.4689
7	78	6.67	44.4889
8	80	8.67	75.1689
9	85	13.67	186.8689
JUMLAH	642		108.09

Lampiran 3:

Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1)

a. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (X_1)

	Pre					
	Test					
No						F(Zi)-
Resp	X	Z	f(z)	s(z)	F(Zi)-S(Zi)	S(Zi)
1	49	-2.709375	0.0033705	0.1111111	-0.1077406	0.1077406
2	52	-1.771875	0.0382077	0.222222	-0.1840146	0.1840146
3	55	-0.834375	0.2020349	0.3333333	-0.1312985	0.1312985
4	56	-0.521875	0.3008787	0.4444444	-0.1435658	0.1435658
5	58	0.103125	0.5410681	0.555556	-0.0144874	0.0144874
6	58	0.103125	0.5410681	0.6666667	-0.1255985	0.1255985
7	59	0.415625	0.6611578	0.777778	-0.11662	0.11662
8	65	2.290625	0.9890074	0.8888889	0.1001186	0.1001186
9	67	2.915625	0.9982251	1	-0.0017749	0.0017749
jumlah	519					
mean	57.67					
S						
deviasi	3.2					
	269361				L hitung	0.18401457
	29929				L tabel	0.271
						NORMAL

b. Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (X_2)

	Post Test					
No					F(Zi)-	F(Zi)-
Resp	X	Z	f(z)	s(z)	S(Zi)	S(Zi)
1	58	-3.63215	0.000141	0.111111	-0.110971	0.1109706
2	60	-3.08719	0.00101	0.222222	-0.221212	0.2212119
3	61	-2.81471	0.002441	0.333333	-0.230892	0.2308923
4	72	0.182561	0.572429	0.444444	0.127984	0.1279844
5	73	0.455041	0.67546	0.55556	0.119905	0.1199045
6	75	1	0.841345	0.666667	0.174678	0.1746781
7	78	1.817439	0.965425	0.77778	0.187647	0.1876472
8	80	2.362398	0.990921	0.888889	0.102033	0.1020325
9	85	3.724796	0.999902	1	0.000098	0.000098
jumlah	642					
mean	71.33					
S						
deviasi	3.67					
	412164				L hitung	0.2308923
	45796				L tabel	0.271
						NORMAL

Lampiran 4:

Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir

No.	Pre Test	Post Test	D	Xd	X^2 d
NU.	(\mathbf{X}_1)	(\mathbf{X}_2)	(X_1-X_2)	(d - Md)	Λu
1	49	58	9	-4.67	21.8089
2	52	60	8	-5.67	32.1489
3	55	61	6	-7.67	58.8289
4	56	72	16	2.33	5.4289
5	58	73	15	1.33	1.7689
6	58	75	17	3.33	11.0889
7	59	78	19	5.33	28.4089
8	65	80	15	1.33	1.7689
9	67	85	18	4.33	18.7489
	$\sum X_1$ = 519	$\sum X_2 = 642$	$\sum d = 123$		$\sum X^2 d$ = 180.1
	= 519	1			
	$\bar{X}_1 = 57.67$	$\bar{X}_2 = 71.33$	Md =		
	$n_1 = 37.07$	$n_Z = 71.55$	13.67		

Jadi dapat dihitung:

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

$$t = \frac{13.67}{\sqrt{\frac{180.1}{9(9-1)}}}$$

$$t = \frac{13.67}{\sqrt{2.5}}$$

$$t = \frac{13.67}{1.58}$$

$$t = 8.65 \quad (t_{hitung)}$$

$$t_{daftar=} \, t_{(1\text{-}{}^{1}\!\!/\!_{2}} \, \alpha_{) \, (N\text{-}1)}$$

$$= t_{(1\text{-}005)(9\text{-}1) \, atau} \, t_{(0,995)(8)} = 3.36$$

Lampiran 5:

PROGRAM LATIHAN (48-64) JUDUL PENELITIAN:

"Pengaruh Latihan *Knee Tuck Jump* Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Tim Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kota Gorontalo"

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 1

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetisi	Waktu	Intensitas	Recov
Selasa, 25-07- 2017	Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Perkenalan / Penjelasan Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Pree Test / Test Awal (power otot tungkai) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup					

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 1

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Recov
Selasa, 01-08- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	2	5 kali		-	1 - 2 Menit

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 2

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Sabtu, 05-08- 2017	Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup	2	5 kali	_		1-2 Menit

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 3

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Rabu, 09-08- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	2	5 kali	_		1-2 Menit

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 4

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Senin, 14-08- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup	2	6 kali	-		1-2 Menit

Minggu: 1 Pertemuan Ke - 5

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Sabtu, 19-08- 2017	Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup	2	6 kali	-	-	1-2 Menit

Minggu: 2 Pertemuan Ke - 6

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Rabu, 23-08- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	6 kali	_		1- 2 Menit

Minggu: 2 Pertemuan Ke - 7

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Selasa, 29-08- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	7 kali	_	-	1-2 Menit

Minggu: 2 Pertemuan Ke - 8

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Senin, 04-09- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	7 kali	-	-	1-2 Menit

Minggu: 2 Pertemuan Ke - 9

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Sabtu, 09-09- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	7 kali	-		1-2 Menit

Minggu: 2 Pertemuan Ke - 10

Hari /	Materi Latihan	Set	Repetis	Wakt	Intensi	Reco
Hari / Tanggal Rabu, 13-09- 2017	Materi Latihan Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis)	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco
	Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup	3	8 kali	-		1-2 Menit

Minggu: 3 Pertemuan Ke - 11

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Jum'at, 22-09- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	8 kali	_		1-2 Menit

Minggu: 3 Pertemuan Ke - 12

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Kamis, 28-09- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	8 kali	_	-	1-2 Menit

Minggu: 3 Pertemuan Ke - 13

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Selasa, 03-10- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	8 kali	_	-	1-2 Menit

Minggu: 3 Pertemuan Ke - 14

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Rabu, 11-10- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	8 kali	-	-	1-2 Menit

Minggu: 3 Pertemuan Ke - 15

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Senin, 16-10- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan (statis) Joging Pemanasan (dinamis) Kegiatan Inti Traetment – knee tuck jump (melompat dengan kedua kaki ditempat) Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup 	3	8 kali	-	-	1-2 Menit

Minggu: 4 Pertemuan Ke - 16

Hari / Tanggal	Materi Latihan	Set	Repetis i	Wakt u	Intensi tas	Reco v
Jum'at, 20-10- 2017	 Kegiatan Awal Pembukaan Do'a Pemanasan(statis) Joging Pemanasan (dinamis) Istirahat 					
	Kegiatan Inti Post Test (Test Akhir) Kemampuan Power Otot Tungkai Kegiatan Akhir Pendinginan Penutup					

Lampiran 6:

TABEL ANALISIS

Daftar Nilai Kritis 1. Untuk Uji Lilliefors

Ukuran			Taral Ny	ata (cv)	
Sampel	0.01	0,05	0,10	0.15	0,20
n = 4	0.417	0,381	0,352	0,319	0,300
n = 4 5 6 7	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	0,289	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
100000	1,031	0.886	0,805	0,768	0,736
n > 30	V 11	V n .	√n	√ n	V n

er: Conquer, W.J., Practical Monparametric Statistics, John Wiley & Sons, Inc. 1973.

Tabel A

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	1000,0	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	3,0001	0,0001
-3,7	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1000,0	0,0001	0,0001	0,0001	1,0001	1000,0
-3,6	0.0002	0,0002	1000,0	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	1,0001	0,0001
-3,5	0,0002	0.0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	0,0002	3,0002	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	3,0004	0,0003
-3.2	0,0007	0,0007	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0006	0,0005	3,0005	0,0005
-3.1	0,0010	0,0009	0.0009	0,0009	8,000,0	0,0008	0,0008	8000,0	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	3,0087	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	8810,C	0,0183
-1.9	0,0227	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	0,0339	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	3,0465	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
	0,0868	0,0951	0,0934	0.0918	0,0901	0,0885	0,0869	0.0853	3,0838	0,0823
-1,3 -1,2	0,1151	0,1131	0,1112	0,1093	0.1075	0,1056	0,1038	0,1020	0,1003	0,0985
	0,1157	0,1131	0,1314	0,1292	0,1271	0,1251	0,1230	0.1210	0,1190	0.1170
-1,1 -1,0	0,1597	0,1562	0,1539	0,1515	0,1492	0,1469	0,1446	0,1423	0,1401	0,1379
	0,1841	0,1302	0,1788	0,1762	0,1736	0,1711	0,1685	0,1660	0,1635	0,1611
-0,9	0,1841	0,2090	0,2061	0,2033	0,2005	0,1977	0,1949	0,1922	0,1894	0,1867
-0.8		0,2389	0,2358	0,2327	0,2296	0,2266	0,2236	0,2206	0,2177	0,2148
-0,7	0,2420	0,2709	0,2676	0,2643	0.2611	0,2578	0.2546	0,2514	0,2483	0,245
-0,6	0,2743	0,3050	0,2070	0,2981	0,2946	0.2912	0,2877	0.2843	0,2810	0,2776
-0.5	0,3085	0,3050	0,3013	0,3336	0,3300	0,3264	0,3228	0,3192	0,3156	0,312
-0,4	0,3446	0,3409	0,3745	0,3707	0,3669	0,3632	0,3594	0,3557	0,3520	0,3483
-0,3	0,3821		0,4129	0,4090	0,4052	0,4013	0,3974	0.3936	0,3897	0,3859
-0,2	0,4207	0,4168	21170 00 000 000	0,4483	0,4443	0,4404	0,4364	0,4325	0,4286	0,424
0,0	0,4602	0,4562	0,4522	0,4880	0,4840	0,4801	0,4761	0,4721	0,4681	0,464

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	05596	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	0,785
0.8	0,7881	0,7910	0,7939	0,7967	0,7996	0,8023	0,8051	0,8079	0,8106	0,813
0,9	0,8159	0.8186	0,8212	0,8238	0.8264	0,8290	0,8315	0,8340	0,8365	0.838
1.0	0,8413	0.8438	0,8461	0,8485	0,8508	0,8531	0,8554	0,8577	0,8599	0,862
1,1	0,8643	0,8665	0,8686	0,8708	0,8729	0,8749	0,8770	0,8790	0.8810	0,883
1,2	0.8849	0,8869	0,8888	0,8907	0,8925	0.8944	0,8962	0,8980	0,8997	0,901
1,3	0,9032	0.9049	0,9066	0.9082	0.9099	0,9115	0,9140	0,9147	0,9162	0,917
1.4	0,9192	0,9207	0,9222	0,9236	0.9251	0,9265	0,9279	0,9292	0,9306	0.931
1,5	0.9332	0,9345	0,9357	0.9370	0,9382	0.9394	0,9406	0,9418	0,9430	0,944
1.6	0.9452	0.9463	0,9474	0.9485	0.9495	0.9505	0,9515	0,9525	0,9535	0,954
1,7	0,9554	0.9564	0,9573	0,9582	0.9591	0,9599	0,9608	0,9616	0,9625	0,963
1.8	0,9641	0,9649	0,9656	0,9664	0,9671	0,9678	0,9686	0,9693	0,9700	0.970
1,9	0,9713	0,9719	0,9726	0,9732	0,9738	0,9744	0,9750	0,9756	0,9762	0,976
2.0	0,9773	0.9778	0,9783	0,9788	0,9793	0.9798	0,9803	0,9808	0,9812	0,981
2.1	0.9821	0.9826	0,9830	0,9834	0,9838	0.9842	0,9846	0,9850	0,9854	0,985
2.2	0,9861	0.9865	0,9868	0,9871	0.9875	0,9878	0.9881	0,9884	0,9887	0,989
2,3	0,9893	0,9896	0,9898	0,9901	0,9904	0,9906	0,9909	0,9911	0,9913	0,991
2,4	0,9918	0,9920	0,9922	0,9925	0,9927	0,9929	0,9931	0,9932	0,9934	0,993
2.5	0,9938	0,9940	0.9941	0,9943	0.9945	0,9946	0,9948	0,9949	0,9951	0,995
2,6	0,9953	0.9955	0,9956	0,9957	0,9959	0,9960	0,9961	0,9962	0,9963	0,996
2,7	0,9965	0.9966	0,9967	0,9968	0,9969	0.9970	0,9971	0.9972	0,9973	0,997
2.8	0,9974	0,9975	0,9976	0,9977	0.9977	0.9978	0.9979	0,9980	0,9980	0,998
2.9	0,9981	0,9982	0,9983	0,9983	0,9984	0,9984	0,9985	0,9985	0,9986	0,998
3.0	0,9987	0.9987	0,9987	0,9988	0,9988	0,9989	0,9989	0.9989	0,9990	0,999
3,1	0,9990	0.9991	0,9991	0.9991	0,9992	0,9992	0,9992	0,9992	0,9993	0,999
3,2	0.9993	0,9993	0,9994	0,9994	0.9994	0,9994	0,9994	0,9995	0,9995	0,999
3.3	0,9995	0,9995	0,9995	0,9996	0,9996	0,9996	0,9996	0.9996	0,9996	0.999
3.4	0,9997	0.9997	0,9997	0,9997	0.9997	0,9997	0,9997	0.9997	0.9998	0,999
3,5	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0,9998	0.9998	0,9998	0,9998	0,999
3,6	0,9998	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0.9999	0,9999	0,999
3.7	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,999
	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0.9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,999
3,8	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,9999	0,999

NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk

5%

Baris bawah untuk

1%

Verde	V ₁ = dx periblang																							
Penyebut	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	0
1	161	200 4,999	216 5,403	225 5,525	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 5,334	254 6,352	254 6,361	254 6,366
2	18,51 98,49	19,00 99,00	19,15 99,17	19,25 99,25	19,30 99,30	19,33 99,33	19,36 99,34	19,37 99,35	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	19,45 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
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	6,71 26,92	6,69 26,83	8,55 25,59	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 25,14	8,53 26,13
4	7,71 21,20	6,94 18,00	6,59 16,69	5,39 15,98	6,26 15,52	6,16 15,21	5,09 14,98	6,04 14,80	5,00 14,65	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	5,56 13,57	5,65 13,52	5,64 13,48	13,4
5	6,51 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	4,45 9,29	4,44 9,24	4,42 9,17	4,40 9,13	4,38 9,07	4,37 9,04	9,0
6	5,99 13,74	5,14 10,92	4,76 9,78	4,50 9,15	4,39 8,75	4,28 8,47	4,21 8,25	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	3,6
7	5,59 12,25	4,74 9,55	4,35 8,45	4,14 7,85	3,97 8,45	3,57 8,19	3,79 7,00	3,73 6,84	3,58 5,71	3,63 6,62	3,60 6,54	3,57 6,47	3,51 6,35	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	3,25 5,70	3,24 5,67	12 5.6
8	5,32 11,25	4,45 8,65	4,07 7,50	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	4,8
9	5,12 10,56	4,25 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	1.0	3,07 5,11	3,02 5,00	2,56 4,52	100000	2,90 4,73	2,86 4,64	2,82 4,56	2,80 4,51	2,77 4,45	2,75 4,41	2,73 4,36	2,72 4,33	4,3
10	4,96	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	77500	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	2,57 4,17	2,64 4,12	2,61 4,05	2,59 4,01	2,58 3,98	2,55 3,93	200
11	4,84 9,65	3,98 7,20	3,59 6,22	3,36	3,20 5,32	3,09	3,01 4,88	2,95 4,74	2.90 4,63	177	2,82 4,48	2,79 4,40	100000	2,70 4,21	2,65 4,10	2,61 4,02	2,57 3,94	2,53 1,86	2,50 3,80	2,47 3,74	2,45 3,70	2,42 3,56	2,41 3,62	2,4 3,6

V ₂ =dk		V ₁ = dx pemblang																						
enyebut.	1	2	3	4	5	6	7	ı	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	50	75	100	200	500	.0
12	4,75 9,33	3,88 6,93	3,48 5,95	3,25 5,41	3,11 5,06	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 3,96	2,54 3,86	2,50 3,78	2,45 3,70	2,42 3,61	2,40 3,55	2,36 3,49	2,35 3,48	2,32 3,41	2,31 3,38	2,3 3,3
13	4,67 9,07	3,80 6,71	3,41 5,74	1,18 5,20	3,02 4,85	2,92 4,52	2,84 4,44	2,77 4,30	2,72 4,19	2,57 4,10	2,63 4,02	2,60 3,96	2,55 3,85	2,51 3,78	2,45 3,67	2,42 3,59	2,38 3,51	2,34 3,42	2,32 3,37	2,28 3,30	2,26 3,27	2,24 3,21	2,22 3,18	3,15
14:	4,60 8,86	3,74 6,51	3,34 5,56	3,11 5,03	2,96 4,69	2,85 4,45	2,77 4,28	2,70 4,14	2,65 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	3.0
15	4,54 8,68	3,58 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 3,58	2,39 3,48	2,33 3,36	2,29 3,29	2,25 3,20	2,21 3,12	2,18 3,07	2,15 3,00	2,12 2,97	2,10 2,92	2,08 2,89	2.0
16	4,49 8,53	3,63 6,23	3,24 5,29	3,01 4,77	2,85 4,44	2,74 4,20	2,66 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	2,07 2,86	2,04	2,02	2,0
17	4,45 8,40	3,59 6,11	3,20 5,18	2,95 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	2,08 2,86	2,79	2,02 2,76	1,99 2,700	1,97 2,67	1,9 2,6
18	4,41 8,25	3,55 5.01	3,16 5,09	2,93 4,58	2,77 4,25	2,66	2,58 3,85	2,51 3,71	2,45 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 2,63	2,04 2,78	2,00	1,98 2,68	1,95 2,62	1,93 2,59	1,9
19	4,38 8,18	3,52 5,93	3,13 5,01	2,90 4,50	2,74	2,63 3,94	2,55 3,77	2,48 3,63	2,43 3,52	2,38 3,43	2,34 3,36	2,31 3,30	2,26 3,19	2,21 3,12	2,15 3,00	2,11	2,07 2,84	2,02	2,00 2,70	1,96 2,63	1,94 2,60	1,91 2,54	1,90 2,51	1,8
20	4,35 8,10	3,49 5,85	3,10 4,94	2,87 4,43	2.71 4,1	2,60 3,67	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	1,8
21	4,32 8,02	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	2,25 3,17	2,20 3,07	2,15 2,99	2,09 2,88	2,05 2,80	2,00 2,72	1,96 2,63	1,93 2,58	1,89 2,51	1,87 2,47	1,84 2,42	1,62 2,38	1,8 2,3
22	4,30 7,94	3,44 5,72	3.05 4.82	2,82 4,31	2,65 3,99	2,55 3,76	2,47 3,59	2,40 3,45	2,35 3,35	2,30 3,26	2,25 3,18	2,23 3,12	2,18 3,02	2,13 2,94	2,57 2,83	2,03	1,98 2,67	1,93 2,58	1,91 2,53	1,87 2,46	1,84	1,81 2,37	1,80 2,33	1,7 2,3
23	4,28 7,88	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	1,95 2,62	1,91 2,53	1,68 2,48	1,84 2,41	1,82	1,79 2,32	1,77 2,28	1,7
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	2,28 3,17	2,22 3,09	2,18 3,03	2,13 2,93	0.000	2,02 2,74	1,98 2,66	1,94 2,58	1,89	100000	1,82 2,35	1,80	1,75 2,27	1,74 2,23	1,7
25	4,24 7,77	3,38 5,57	2,99 4,68	2,78 4,18	2,60 3,86	2,49 3,63	2,41 3,46	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	1,95 2,62	1,92 2,54	1,67	2000	1,80 2,32	1,77	1,74 2,23	1,72 2,19	1,7
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 2,95	2,10 2,85	2,05 2,77	1,99 2,66	1,95 2,58	1,90 2,50	1,85	1,82 2,36	1,78 2,28	1,76 2,25	1,72 2,19	1,70 2,15	1,6

TABEL II NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

_	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01	
	0,00			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	
2	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	
6 7 8 9	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	
20	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	
00	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	

Lampiran 7:

DOKUMENTASI PREE - TEST







DOKUMENTASI TREATMEN







DOKUMENTASI *POST - TEST*









CURRICULUM VITAE



MUHLIS FRIO ABAS, dilahirkan dalam sebuah keluarga muslim dari pasangan suami istri (Ahmad Abas dan Taksian Tontoli). Pada tanggal 05 Agustus 1995, bertempat tinggal di Kelurahan Tolondadu, Kec. Bolaang Uki, Kab. Bolaang Mongondow Selatan.

Terdaftar sebagai mahasiswa angkatan 2013/2014 dengan Nomor Induk Mahasiswa 832-413-053 Jurusan Pendidikan Kepelatihan dan Olahraga,

Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Gorontalo.

A. Riwayat Pendidikan

a. Pendidikan Formal

- 1. Sekolah Dasar, SDN 1 Tolondadu 2007;
- 2. SMP Negeri 1 Molibagu, Kab. Bolaang Mongondow Selatan 2010;
- 3. SMA Negeri 1 Molibagu, Kab. Bolaang Mongondow Selatan 2013;
- Tingkat Sarjana Pendidikan di UNG Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) 2013.

b. Pendidikan Non-Formal

- Peserta Kuliah Kerja Sibernas (KKS) Posdaya di Desa Molalahu, Kec.
 Pulubala, Kab. Gorontalo;dan
- Peserta Program Pengalaman Lapangan (PPL II) SMK Negeri 1 Suwawa.