

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan Bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $T_{hitung} = 4,07011 \geq T_{tabel} = 1,83$  pada tingkat kepercayaan 95%.
2. Terdapat pengaruh latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan Bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa  $T_{hitung} = 2,75585 \geq T_{tabel}=1,83$  pada tingkat kepercayaan 95%.
3. Terdapat perbaedaan pengaruh latihan *Dumbbell Kickbacks* dan latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan Bulutangkis pada kelas ekstrakurikuler di SMPN 7 Gorontalo. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa  $T_{hitung} \text{ *Dumbbell Kickbacks* } = 4,07011 \geq$  dari pada  $T_{hitung} \text{ *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* } = 2,75585$ .

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka dapat diajukan beberapa saran sebagai berikut :

1. Kepada Guru, disarankan menggunakan latihan *Dumbbell Kickbacks* untuk meningkatkan kemampuan *Backhand Lob* dalam Permainan Bulutangkis, karena

berdasarkan penelitian ini terbukti bahwa latihan *Dumbbell Kickbacks* mampu mempengaruhi kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan Bulutangkis.

2. Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pencinta olahraga untuk dapat meningkatkan kemampuan *Backhand Lob* dalam permainan Bulutangkis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andre Yogaswara. 2014. *Pengaruh Latihan Dumbbell Wrist 0,5 kg dan 1 kg Terhadap Pukulan Backhand Overhead Lob Bulutangkis Pemain Pemula PB Sehat Semarang*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Baechle, T.R dan Groves, B.R. 1997. *Weight Training: Steps to Success*. Alih
- Bompa, T.O. 1993. *Periodization of Strength*. New Wave in *Strength Training*.
- Dona Mokodompit, 2013. *Pengaruh Latihan Dumbbell Terhadap Ketepatan Servis Panjang Cabang Olahraga Bulutangkis Siswa Kelas VIII Smp Negeri 1Batudaa*. Skripsi. Gorontalo: Universitas Negeri Gorontalo
- Eaton, Richard. (1989). *Sports Action Badminton*. Muenchen: Octopus Book Co. Ltd.
- Faizal Chan. *Strength Training (Latihan Kekuatan)*. Jurnal Cerdas Sifa. 01/Th.XXIX/Mei-Agustus, 2012:1-7.
- Febry Kusuma Bangkit. 2014. *Tingkat Kemampuan Dasar Memukul Lob Permainan Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Di SD Negeri Surojoyo Kecamatan Candimulyo Kabupaten Magelang Tahun 2014*.Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Iis Marwan, Cucu Hidayat dan Eka Wahyu Hidayat, 2011. *Jurnal Iptek Olahraga*. Kementrian Pemuda dan Olahraga R.I
- Imam Tantowi. 2015. *Perbedaan Latihan Dumbbell Kickbacks Dengan Latihan One-arm Overhead Dumbbell Extensions Terhadap Kemampuan Backhand Lob Bulutangkis*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang
- Mochamd Abdul Aziz, 2008.*Perbedaan Latihan Pukulan Lob Berpola dan Latihan Pukulan Lob Bebas Tidak Berpola terhadap Hasil Pukulan Lob dalam Permainan Bulutangkis pada Atlet PB. Pendowo Semarang Tahun 2008*. Skripsi. Semarang: FIK Universitas Negeri Semarang.
- M, Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Ruskin, M.Pd. 2014. Dalam Buku *Pendidikan Jasmani dan Strategi Belajar Renang*.

- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta : Yuma Pustaka
- Sprague, K. 1993. *Sport Strength*. New York. The Putnam Publishing Group.
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta : Alfabeta
- Suharno. (1993). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta. Tim PB PBSI, (2005) *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*.
- Suharsimi Arikunto, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Jln. Prof.DR.Jhon Ario Katili No.4 Telp.(0435) 821698, Gorontalo  
Laman : [www.fikk.ung.ac.id](http://www.fikk.ung.ac.id)

**o SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO  
Nomor : 1375/UN47.B7/DT/2017**

**TENTANG**

**PENETAPAN MAHASISWA PROGRAM S1 PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
PADA JALUR SKRIPSI DAN PENUNJUKAN DOSEN PEMBIMBING  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN (FOK)  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

**DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA**

**DEKAN FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**

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

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

### MEMUTUSKAN

#### Menetapkan

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

Ditetapkan di : Gorontalo

Pada tanggal : 16 November 2017



#### Tembusan Yth :

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

Lampiran : Surat Keputusan Dekan FOK Universitas Negeri Gorontalo  
 Nomor : 1375/UN47.B7/DT/2017  
 Tanggal : 16 November 2017  
 Tentang : Penetapan Mahasiswa Program S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga  
 pada Jalur Skripsi dan Penunjukan Dosen Pembimbing Fakultas  
 Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Negeri Gorontalo

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

VII. Pembimbing

NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
1.	Raflin Tumaloto 832413047	Pengaruh Latihan Loncat Katak dan Hopping Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Eksperimen Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Lompat Jauh SMP Negeri 7 Telaga Biru)	1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd 2. Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
2.	Burhanudin Adam 832413104	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Dumbbell Kickbacks</i> dan <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> Terhadap Kemampuan <i>Backhand Lob</i> Dalam Permainan Bulu Tangkis (Studi Eksperimen Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMP N 7 Gorontalo)	1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd 2. Syarif Hidayat, M.Or
3.	Rivaldi I. Mustapa 832413014	Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Push Up</i> dan <i>Pull Up</i> Terhadap ketepatan Servis Atas Dalam Permainan Bola Voli (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMPN 6 Gorontalo)	1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd 2. Edy Dharma P. Duhe, M.Pd
4.	Sofyan Manahumbing 832413020	Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Kecepatan Lari Jarak Pendek 60 Meter Pada Olahraga Atletik Kelas Olahraga Atletik Kelas Olahraga (Studi Eksperimen Pada Kelas Olahraga SMPN 8 Gorontalo)	1. Dra. Nurhayati Liputo, M.Pd 2. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd

NO	NAMA / NIM	JUDUL SKRIPSI	PEMBIMBING
5.	Arityanto Nihe 832413065	Pengaruh Latihan Naik Turun Tangga Tumpuan Satu Kaki Bergantian Dengan Dua Kaki Terhadap Hasil Lompat Gaya Jongkok Siswa SMP 11 Gorontalo (Studi Eksperimen Pada Siswa Kelas Olahraga SMP II Gorontalo)	1. Dr. Hartono Hadjarati, M.Pd 2. Marsa Lie Tumbal, S.Pd, M.Pd



Dr. Antje Boekoesoe, M.Kes  
NIP. 195901101986032003





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

**SURAT MENELITI**  
NO. 737/UN47.B7.1/KM/2017

Diberikan kepada :

Nama : Burhanudin Adam  
NIM : 832413104  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian sehubungan dengan penulisan penyusunan Skripsi yang berjudul :  
**Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbell Extensions* Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Di SMP Negeri 7 Gorontalo.**

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

Demikian atas kerjasama yang baik disampaikan terima kasih.

Gorontalo, 27 April 2017  
Wakil Dekan Bidang Akademik



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

Tembusan :

1. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Gorontalo
2. Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo
3. Ketua Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

4. Arsip



**PEMERINTAH KOTA GORONTALO**  
**DINAS PENDIDIKAN**

Jln.Dewi Sartika Telp.(0435) 821441 Fax. 822625 Kode Pos 96128

**REKOMENDASI**

Nomor : 420/ Disdik-Sekrt /1469

Berdasarkan surat dari Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo Nomor :737a/UN47.B7.1/KM/ 2017, tanggal 27 April 2017 perihal permohonan Rekomendasi penelitian, maka dengan ini Kepala Dinas Pendidikan Kota Gorontalo memberikan rekomendasi kepada :

Nama : **Burhanudin Adam**  
NIM : **822413104**  
Fak/ Jurusan : S1 FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Untuk melaksanakan penelitian dalam rangka penulisan/penyusunan Skripsi dengan judul penelitian **"Perbedaan Pengaruh Latihan Dumbell Kickbacks Dan Latihan One Arm Overhead Dumbell Extension Terhadap kemampuan Backhand Lob Dalam Bulutangkis Di SMP Negeri 7 Gorontalo "**.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas pihak Kami menyetujui/tidak keberatan dengan ketentuan sebagai berikut :

- Kegiatan penelitian tersebut agar dikonsultasikan dengan Kepala Sekolah.
- Kegiatan penelitian tersebut tidak mengganggu kegiatan belajar mengajar di sekolah.
- Sekolah yang menjadi tempat penelitian, diharapkan agar dapat memberikan bantuan seperlunya dalam kegiatan tersebut.
- Rekomendasi ini berlaku sejak tanggal dikeluarkan s.d. **17 Mei 2017**

Demikian rekomendasi ini diberikan untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Gorontalo  
pada Tanggal 03 Mei 2017



**WANGUN ASALEWO, S.Pd.,M.Pd.**  
Sekretaris  
NIP. 19640330 198903 1 013

Tembusan :

- Yth. Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo
- Arsip-



PEMERINTAH KOTA GORONTALO  
DINAS PENDIDIKAN  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7  
Jl. Achmad Nadjamudin Telp. (0435) 822238 Gorontalo  
Webside : [www.smp7gorontalo.sch.id](http://www.smp7gorontalo.sch.id) E-mail : [smpn.7\\_gorontalo@yahoo.co.id](mailto:smpn.7_gorontalo@yahoo.co.id)

### SURAT KETERANGAN MENELITI

Nomor :422/DISDIK/SMPN7/194/2017

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP Negeri 7 Gorontalo menerangkan kepada :

Nama : BURHANUDIN ADAM  
NIM : 832413104  
Fakultas/Jurusan : FOK/Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Adalah benar-benar Mahasiswa Universitas Negeri Gorontalo (UNG) telah melakukan penelitian, yang berjudul " *PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN DUMBBELL KICKBACKS DAN LATIHAN ONE-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION TERHADAP KEMAMPUAN BACKHAND LOB DALAM BULUTANGKIS DI SMP NEGERI 7 GORONTALO* ". Mulai tanggal 03 Agustus s/d 19 Oktober 2017

Demikian Surat ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk digunakan seperlunya.

Gorontalo, 23 Oktober 2017  
Kepala Sekolah  
  
LUKMAN SULIMAN, S.Pd  
NIP. 197109221997021 001

## LAMPIRAN TABEL

### 1. DUMBBELL KICKBACKS

Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir Dumbbell Kickbacks

No	Pre Test	Post Test	D
1	28	34	6
2	27	31	4
3	25	28	3
4	23	28	5
5	21	26	5
6	27	31	3
7	23	27	4
8	31	36	5
9	22	27	5
10	28	34	6
	$\Sigma = 255$	$\Sigma = 302$	<b>Md = 46</b>

**Perhitungan Standar Deviasidan Varians Dumbbell Kickbacks**

**Pre-Test**

No	Pre Test	$(X1-X1)$	$(X1-X1)^2$
1	28	2,5	6,25
2	27	1,5	2,25
3	25	-0,5	0,25
4	23	-2,5	6,25
5	21	-4,5	20,25
6	27	1,5	2,25
7	23	-2,5	6,25
8	31	5,5	30,25
9	22	-3,5	12,25
10	28	2,5	6,25

	$X_1 = 255$		$\Sigma 92,5$
--	-------------	--	---------------

**Perhitungan Standar Deviasidan Varians *Dumbbell Kickbacks***

**Post-Test**

No	Post Test	$(X_1 - X_1)$	$(X_1 - X_1)^2$
1	34	-3,8	14,44
2	31	-0,8	0,64
3	28	2,2	4,48
4	28	2,2	4,48
5	26	4,2	17,64
6	31	-0,8	0,64
7	27	3,2	10,24
8	36	-5,8	33,64
9	27	3,2	10,24
10	34	-3,8	14,44
	$\Sigma 302$		$\Sigma 110,88$

**Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal Dumbbell Kickbacks**

**Pre-Test**

<b>NO</b>	<b>X<sub>1</sub></b>	<b>Z<sub>i</sub></b>	<b>F (Z<sub>i</sub>)</b>	<b>S (Z<sub>i</sub>)</b>	<b>F (Z<sub>i</sub>) – S (Z<sub>i</sub>)</b>
1	21	0,78	0.7823	0.10	<b>0.6823</b>
2	22	0,47	0.6808	0.20	0.4808
3	23	-0,16	0.4364	0.35	0.0864
4	23	-0,78	0.2177	0.35	0.1323
5	25	-1,40	0.0808	0.50	0.4192
6	27	0,47	0.6808	0.65	0.4808
7	27	-1,09	0.1379	0.65	0.5121
8	28	-0,78	0.2177	0.85	0.6323
9	28	0,78	0.7823	0.85	0.0677
10	31	1,72	0.9573	1	0.0427

**Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir Dumbbell Kickbacks**

**Post-Test**

<b>NO</b>	<b>X1</b>	<b>Zi</b>	<b>F (Zi)</b>	<b>S (Zi)</b>	<b>F (Zi) – S (Zi)</b>
1	26	1,20	0.8849	0.10	0.7849
2	27	0,91	0.8186	0.25	0.5886
3	27	0,91	0.8186	0.25	0.5886
4	28	0,63	0.7357	0.45	0.2857
5	28	0,63	0.7357	0.45	0.2857
6	31	-0.23	0.4090	0.65	0.2410
7	31	-0,23	0.4090	0.65	0.2410
8	34	-1,08	0.1401	0.85	0.7099
9	34	-1,08	0.1401	0.85	0.7099



10	36	-1,65	0.0495	1	<b>0.9505</b>
----	----	-------	--------	---	---------------

**Perhitungan Uji Statistik Dari *Dumbbell*  
Kickbacks Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* dalam Bulutangkis**

<b>NO</b>	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>D</b>	<b>d-md</b>	<b>X<sup>2</sup>d</b>
1	28	34	6	-2,4	5,76
2	27	31	4	-0,4	0,16
3	25	28	3	0,6	0,36
4	23	28	5	-1,6	25,6
5	21	26	5	-1,6	25,6
6	27	31	3	-0.6	0.36
7	23	27	4	0.4	0.16

8	31	36	5	-1.6	25,6
9	22	27	5	-1,6	25,6
10	28	34	6	-2,4	5,76
	<b><math>\Sigma = 255</math></b>	<b><math>\Sigma = 302</math></b>	<b>Md = 46</b>		<b><math>\Sigma = 114.96</math></b>
	<b><math>\bar{X}_1 = 25,5</math></b>	<b><math>\bar{X}_2 = 30,2</math></b>	<b>Md = 4,6</b>		

## 2. ONE-ARM OVERHEAD DUMBBELL EXTENSION

### Data Hasil Penelitian Tes Awal dan Tes Akhir *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*

No	Pre Test	Posst Test	D
1	22	26	4
2	31	33	2
3	19	29	10

4	31	33	2
5	28	31	3
6	19	26	7
7	23	28	5
8	25	31	6
9	31	34	3
10	25	27	2
	$\Sigma = 254$	$\Sigma = 298$	<b>Md = 44</b>

**Perhitungan Standar Deviasidan Varians *One-Arm Overhead Dumbbell***

*Extension*

**Pre-Test**

No	Pre Test	$(X_2 - X_1)$	$(X_2 - X_1)^2$
----	----------	---------------	-----------------

1	22	-3,4	11,56
2	31	5,6	31,36
3	19	-6,4	40,96
4	31	5,6	31,36
5	28	2,6	6,76
6	19	-6,4	40,96
7	23	-2,4	5,76
8	25	-0,4	0,16
9	31	5,6	31,36
10	25	-0,4	0,16
	$\Sigma = 254$		$\Sigma 200,4$

**Perhitungan Standar Deviasidan Varians *One-Arm Overhead Dumbbell Extension***

**Post-Test**

No	Post Test	(X2-X2)	(X2-X2) <sup>2</sup>
1	26	-3,8	14,44
2	33	-3,8	14,44
3	29	-2,8	7,84
4	33	-1,8	3,24
5	31	-0,8	0,64
6	26	1,2	1,44
7	28	1,2	1,44
8	31	3,2	10,24
9	34	3,2	10,24
10	27	4,2	17,64
	<b><math>\Sigma = 298</math></b>		<b><math>\Sigma 81.6</math></b>

**Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Awal (Pre Test) *One-Arm Overhead Dumbbell Extension***

<b>NO</b>	<b>X<sub>2</sub></b>	<b>Z<sub>i</sub></b>	<b>F (Z<sub>i</sub>)</b>	<b>S (Z<sub>i</sub>)</b>	<b>F (Z<sub>i</sub>) – S (Z<sub>i</sub>)</b>
1	19	-1,36	0.0869	0.15	0.0631
2	19	-1,36	0.0869	0.15	0.0631
3	22	-0,72	0.2358	0.30	0.0642
4	23	-0,51	0.3050	0.40	<b>0.0950</b>
5	25	-0,08	0.4681	0.55	0.0819
6	25	-0,08	0.4681	0.55	0.0819
7	28	0,55	0.7088	0.70	0.0088
8	31	1,19	0.8830	0,90	0.0170
9	31	1,19	0.8830	0,90	0.0170
10	31	1,19	0.8830	0,90	0.0170

**Perhitungan Uji Normalitas Data Tes Akhir (Post Test) *One-Arm Overhead*  
Dumbbell Extension**

<b>NO</b>	<b>X2</b>	<b>Zi</b>	<b>F (Zi)</b>	<b>S (Zi)</b>	<b>F (Zi) – S (Zi)</b>
1	26	-1,26	0.1038	0,15	0.0462
2	26	-1.26	0.1038	0.15	0.0462
3	27	1,39	0.9177	0.30	0.6177
4	28	0,40	0.6554	0.40	0.2554
5	29	-0,93	0.1762	0.50	0.3238
6	31	0,27	0.6064	0.65	0.0436
7	31	0.27	0.6064	0.65	0.0436
8	33	-1,26	0.1038	0.85	<b>0.7462</b>
9	33	-1,26	0.1038	0.85	<b>0.7462</b>
10	34	1,06	0.8554	1	0,1446

**Perhitungan Uji Statistik Dari *One-Arm Overhead Dumbbell*  
Extension Terhadap Kemampuan *Backhand Lob* dalam Bulutangkis**

<b>NO</b>	<b>Pre Test</b>	<b>Post Test</b>	<b>D</b>	<b>d-md</b>	<b>X<sup>2</sup>d</b>
1	22	26	4	-0,4	0,16
2	31	33	2	1,6	2,56
3	19	29	10	-6,4	40,96
4	31	33	2	1,6	2,56
5	28	31	3	0,6	0,36
6	19	26	7	-3,4	11,56
7	23	28	5	-1,4	1,96
8	25	31	6	-2,4	5,76
9	31	34	3	0,6	0,36
10	25	27	2	1,6	2,56
	<b><math>\Sigma = 254</math></b>	<b><math>\Sigma = 298</math></b>	<b>Md = 44</b>		<b><math>\Sigma = 68.8</math></b>
	<b>X<sub>2</sub> = 25,4</b>	<b>X<sub>2</sub> = 29,8</b>	<b>Md = 4,4</b>		



Daftar Nilai Kritis 1. Untuk Uji Lilliefors

Ukuran Sampel	Tingkat Nyata ( $\alpha$ )				
	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	0,289	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
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.

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	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

### NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

Baris atas untuk 5%  
Baris bawah untuk 1%

V <sub>2</sub> = dk Penyebut	V <sub>1</sub> = 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	200	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	246	248	249	250	251	252	253	253	254	254	254	254			
2	18,51	19,00	19,16	19,25	19,30	19,33	19,36	19,37	19,38	19,39	19,4	19,41	19,42	19,43	19,44	19,45	19,46	19,47	19,48	19,48	19,49	19,49	19,50	19,50				
3	10,13	9,55	9,28	9,12	9,01	8,94	8,88	8,84	8,81	8,78	8,76	8,74	8,71	8,69	8,66	8,64	8,62	8,60	8,58	8,57	8,56	8,54	8,54	8,53				
4	7,71	6,94	6,59	6,38	6,26	6,16	6,09	6,04	6,00	5,96	5,93	5,91	5,87	5,84	5,80	5,77	5,74	5,71	5,70	5,68	5,66	5,65	5,64	5,63				
5	6,81	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	4,48	4,44	4,42	4,40	4,38	4,37	4,36				
6	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				
7	5,59	4,74	4,35	4,14	3,97	3,87	3,79	3,73	3,68	3,63	3,60	3,57	3,51	3,48	3,44	3,41	3,38	3,34	3,32	3,29	3,28	3,25	3,24	3,23				
8	5,32	4,48	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				
9	5,12	4,26	3,86	3,63	3,48	3,37	3,29	3,23	3,18	3,13	3,10	3,07	3,02	2,98	2,93	2,90	2,86	2,82	2,80	2,77	2,76	2,73	2,72	2,71				
10	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	2,58	2,55	2,54				
11	4,84	3,98	3,59	3,36	3,20	3,09	3,01	2,95	2,90	2,86	2,82	2,79	2,74	2,70	2,65	2,61	2,57	2,53	2,50	2,47	2,45	2,42	2,41	2,40				
	9,65	7,20	6,22	5,67	5,32	5,07	4,88	4,74	4,63	4,54	4,48	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 <sub>1</sub> = dik Penyebut	V <sub>2</sub> = 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	∞				
12	4,75	3,88	3,49	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,78	2,72	2,69	2,64	2,60	2,54	2,50	2,48	2,42	2,40	2,36	2,35	2,32	2,31	2,30				
	9,33	6,93	5,95	5,41	5,06	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,16	4,05	3,98	3,89	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,48	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	4,85	4,62	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,96	3,85	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16				
14	4,60	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13				
	8,96	6,51	5,56	5,03	4,69	4,48	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				
	8,26	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	2,03	2,00	1,96	1,94	1,91	1,90	1,88				
	8,16	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	3,58	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	2,39	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	1,96	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	2,08	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	3,46	3,32	3,21	3,13	3,05	2,98	2,88	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	2,66	2,58	2,50	2,41	2,36	2,28	2,25	2,19	2,15	2,13				



**TABEL II**  
**NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t**

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

## PROGRAM LATIHAN

Judul Penelitian :

Perbedaan Pengaruh Latihan *Dumbbell Kickbacks* Dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension* terhadap Kemampuan *Backhand Lob* Dalam Bulutangkis Pada Kelas Ekstrakurikuler Bulutangkis SMPN 7 Gorontalo

No	Pertemuan	Program Latihan	
		<i>Dumbbell Kickbacks</i>	<i>One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i>
1	Pertemuan 1	A. Pendahuluan	
	Mengambil Data Awal, (Pre Test) <i>Backhan Lob</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> <li>✓ Latihan Inti</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	
2	Pertemuan 2	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
3	Pertemuan 3	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Rabu	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> </ul>



		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
4	Pertemuan 4	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Jumat	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
5	Pertemuan 5	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 4 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
6	Pertemuan 6	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Rabu	B.LatihanInti	B.LatihanInti

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
7	Pertemuan 7	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Jumat	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
8	Pertemuan 8	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
9	Pertemuan 9	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Rabu	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 6 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 6 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
10	Pertemuan10	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Jumat	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 8 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 8 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
11	Pertemuan 11	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 8 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 1 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 8 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 8 Repetisi</li> </ul> </li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>

		✓ Pendinginan	
12	Pertemuan 12	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan	✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan
	Rabu	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 8 Repetisi ✓ Set 2 = 8 Repetisi ✓ Set 3 = 8 Repetisi ✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set ✓ Pendinginan	✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 8 Repetisi ✓ Set 2 = 8 Repetisi ✓ Set 3 = 8 Repetisi ✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set ✓ Pendinginan
13	Pertemuan 13	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan	✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan
	Jumat	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 8 Repetisi ✓ Set 2 = 8 Repetisi ✓ Set 3 = 8 Repetisi ✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set ✓ Pendinginan	✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 8 Repetisi ✓ Set 2 = 8 Repetisi ✓ Set 3 = 8 Repetisi ✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set ✓ Pendinginan
14	Pertemuan 6	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan	✓ Doa ✓ Pemanasan ✓ Penjelasan
	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 10 Repetisi	✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set : ✓ Set 1 = 10 Repetisi

		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
15	Pertemuan 7	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Rabu	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
16	Pertemuan 8	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>
	Jumat	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istrahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
17	Pertemuan 9	A. Pendahuluan	A. Pendahuluan
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> </ul>

	Senin	B.LatihanInti	B.LatihanInti
		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan Dumbbell Kickbacks</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <i>Latihan One-Arm Overhead Dumbbell Extension</i> 3 Set :</li> <li>✓ Set 1 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 2 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Set 3 = 10 Repetisi</li> <li>✓ Istirahat 3-5 Menit Setiap Set</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>
18	Pertemuan 18	A. Pendahuluan	
	Mengambil Data Akhir, (Post Test) <i>Backhan Lob</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Doa</li> <li>✓ Pemanasan</li> <li>✓ Penjelasan</li> <li>✓ Latihan Inti</li> <li>✓ Pendinginan</li> </ul>	

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### A. Berdoa.



### B. Pemanasan.



**C. Tes Awal *Backhand Lob*.**





**D. Perlakuan Latihan *Dumbbell Kickbacks* dan Latihan *One-Arm Overhead Dumbbell Extension*.**



**E. Tes Akhir *Backhand Lob*.**



## Curriculum Vitae

### A. Identitas



Burhanudin Adam (Burhan) anak ke 5 dari pasangan bapak Ismail B. Adam dan ibu Nuruh Rucbhan. Dilahirkan di Lion, pada tanggal 1 Januari 1994.

Menjadi mahasiswa strata 1 (S-1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832413104 pada fakultas Olahraga dan Kesehatan, jurusan pendidikan kepelatihan olahraga angkatan 2013/2014. Bertempat tinggal di Jl. Madura, Kec. Kota Tengah, Kel.Paguyaman, Kab. Gorontalo.

### B. Riwayat Pendidikan

1. SDN 2, Lion Angkatan 2007
2. SMP Negeri 4 Bolaang Uki, Lulusan Angkatan 2010
3. SMA Negeri 1 Bone, Lulusan Angkatan 2013

### C. Kegiatan Yang Pernah Diikuti

1. Peserta Orientasi Mahasiswa Baru (Oramaru) Universitas Negeri Gorontalo Tahun 2013.
2. Peserta Kuliah Kerja Sibermas (KKS) 2016 di Desa Limbato Kec, Tilamuta Kab, Boalemo.
3. Peserta Praktek Pengalaman Lapangan (PPI 2) di SMA Negeri 1 Tilamuta Tahun 2016.