

**LAMPIRAN 1****RIWAYAT HIDUP**

Alan Budiarto lahir pada tanggal 22 Juli 1992, di desa D Tegal Rejo Kecamatan Tugumulyo Kabupaten Musi Rawas. Anak pertama dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Marwoto S.ag dan Ibu Warsi. Memulai pendidikan formal di Sekolah Dasar Negeri 1 Tegalrejo pada tahun 1997, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama Di Pondok Pesantren Al Ikhlas pada tahun 2003, dilanjutkan Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Lubuklinggau pada tahun 2006, dan pada tahun 2009 melanjutkan pendidikan di Perguruan Tinggi Negeri Universitas Sriwijaya Palembang dengan resmi bergabung menjadi mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan pada Agustus tahun 2009, dan selesai pada 2013.

Olahraga merupakan salah satu dari hobby peneliti semasa sekolah, hal inilah yang melatarbelakangi peneliti untuk menjadi seorang guru PENJASKES. Banyak cabang olahraga yang digemari peneliti diantaranya bandminton, sepak bola, lari dan lain-lain. Selama menjadi mahasiswa penjaskes unsri peneliti mendalami cabang olah raga bulutangkis untuk lebih memahami dan mengetahui, lebih dalam cabang olahraga tersebut.

## Lampiran 2 Surat Keterangan Nama – Nama Pembimbing



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
KAMPUS PALEMBANG**  
Jalan Sriwijaya Negara Bukit Besar Palembang 30139  
Telp : (0711) 353265 – Fax. (0711) 353265  
Website: [www.fkip.unsri.ac.id](http://www.fkip.unsri.ac.id), E-mail: [support@fkip.unsri.ac.id](mailto:support@fkip.unsri.ac.id)

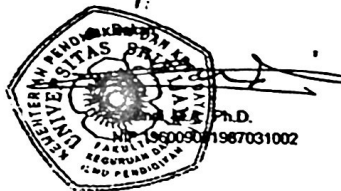
**KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
No. 54/UNS.1.6.1/KPTS/2013**

Tentang  
Penunjukan Pembimbing Stripel Mahasiswa

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

- MEMPERHATIKAN** : a. Pedoman Penulisan Stripel Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Tahun 2007/2008;  
b. Keputusan Rapimnas FKIP Universitas Sriwijaya 6 Agustus 2001;  
c. Pedoman Penetapan Angka Kredit dan Prosedur Pengusutan Keselikan Jabatan Tenaga Pengajar Universitas Sriwijaya.
- MENIM BANG** : a. bahwa dalam rangka penilaian dan penyesuaian stripel mahasiswa dipandang perlu adanya penunjukan pembimbing untuk setiap mahasiswa  
b. bahwa telah dikeluarkannya persetujuan Usul Judul dan Pembimbing Stripel oleh Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, maka perlu Penunjuk Pembimbing Penulisan Stripel.  
c. bahwa dengan butir a dan b tersebut di atas perlu diterbitkannya Surat Keputusan sebagai pedoman dan landasan hukumnya.
- MENGINGAT** : 1. Undang-Undang No. 20 tahun 2003;  
2. Peraturan Pemerintah No. 42 tahun 1960 dan No. 17 tahun 2010;  
3. Keputusan Mendikbud RI No. 0195/O/1995;  
4. Keputusan Menteri Kewasbang RI No. 38/KEP/MBK/Waspen/8/1999;  
5. Keputusan Rektor Universitas Sriwijaya No.2908.PT11.1.1/C.2.a/2008;  
6. Keputusan Rektor Universitas Sriwijaya No. 0044/UNS/IKP/2013
- MENETAPKAN**  
Pertama : Menunjuk Saudara-saudara dalam Lampiran surat ini sebagai Pembimbing I dan II Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.
- Kedua : Seseorang biaya yang timbul sebagai akibat dikeluarkannya surat keputusan ini dibebankan pada anggaran biaya Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya dan/atau dana yang disediakan khusus untuk itu.
- Keliga : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan berlakunya ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan/atau diperbaiki sebagaimana mestinya apabila ternyata bahwa terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Dikeluarkan di : Palembang  
Pada tanggal : 11 Maret 2013



**Tembusan:**

1. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
2. Dosen Pembimbing I dan II
3. Kasubbag. Kepegawaian dan Keuangan FKIP Unsri
4. Yang Bersangkutan.

Lampiran  
Surat Keputusan Dekan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
No. 54/UN9.1.6.1/KPTS/2013  
Tanggal 11 Maret 2013

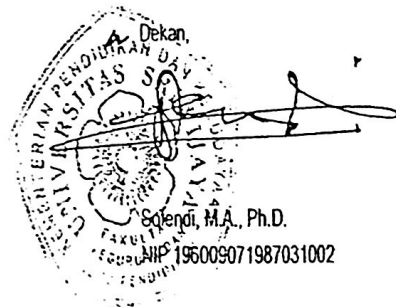
### DAFTAR DOSEN PEMBIMBING

NO	Nama	NIM	PEMBIMBING I	PENBIMBING II
44	SEPTIAWAN	06091406047	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.	Dr. Sukimo
45	ARIF WIDIANTO	06091406048	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.	Dr. Sukimo
46	NASUHI SUMANTO	06091406049	Drs. Waluyo, M.Pd.	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.
47	ANDO MEDIKA	06091406050	Drs. Waluyo, M.Pd.	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.
48	FAJAR RAMADHANI	06091406051	Drs. Waluyo, M.Pd.	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.
49	AHMAD NUARGO	06091406052	Dr. Sukimo	Drs. Iyakrus, M.Kes.
50	FAISAL HALIM A.S.T	06091406053	Dr. Sukimo	Drs. Iyakrus, M.Kes.
51	ZAINAL ASBAWI	06091406054	Dr. Sukimo	Drs. Iyakrus, M.Kes.
52	DEWI SRIANA	06091406055	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	Drs. Syafarudin, M.Kes.
53	RORI YANSYAH	06091406056	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	Drs. Syafarudin, M.Kes.
54	ANDI SURANTO	06091406057	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	Drs. Syafarudin, M.Kes.
55	YUDI PRIONO	06091406058	Drs. Syamsuramel, M.Kes.	Dra. Hartati, M.Kes.
56	RENDI SUSANTO	06091406060	Drs. Syamsuramel, M.Kes.	Dra. Hartati, M.Kes.
57	PUTRI INDAH GEBBY R	06091406061	Drs. Syamsuramel, M.Kes.	Dra. Hartati, M.Kes.
58	RIDHO GUSTI AGUNG	06091406062	Drs. Syafarudin, M.Kes.	Dra. Marsiyem, M.Kes.
59	PRIMA BAGUS NAWANG I	06091406063	Drs. Syafarudin, M.Kes.	Dra. Marsiyem, M.Kes.
60	JONI TRISETIAWAN	06091406064	Drs. Syafarudin, M.Kes.	Dra. Marsiyem, M.Kes.
61	EDY SAPUTRA	06091406065	Drs. Iyakrus, M.Kes.	Drs. Syamsuramel, M.Kes.
62	TEGUH KARYA	06091406067	Drs. Iyakrus, M.Kes.	Drs. Syamsuramel, M.Kes.
63	M. ADAM MAULANA LIZA	06091406068	Drs. Iyakrus, M.Kes.	Drs. Syamsuramel, M.Kes.
64	DONI NOVASI	06091406069	Dra. Hartati, M.Kes.	Drs. Afrizal, M.Kes.
65	DAH RETNO WULANDARI	06091406070	Dra. Hartati, M.Kes.	Drs. Afrizal, M.Kes.
66	WIDYA FEBRIYATNA	06091406071	Dra. Hartati, M.Kes.	Drs. Afrizal, M.Kes.
67	LIDRA KURNIAWATI	06091406072	Drs. Giartama, M.Pd.	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.
68	FERY ANDIKA	06091406073	Drs. Giartama, M.Pd.	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.
69	YULIASTUTI	06091406074	Drs. Giartama, M.Pd.	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.
70	MAHFUD AFRIZAL ZAIN	06091406075	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.
71	BERRY ARVIANSYAH	06091406076	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.
72	ARIF BUDI PRASETYO	06091406077	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.
73	SUPRIADI	06091406078	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.	Drs. Waluyo, M.Pd.
74	ABU HASAN ALPANI	06091406079	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.	Drs. Waluyo, M.Pd.
75	SUFENDRI	06091406080	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.	Drs. Waluyo, M.Pd.
76	MEILANI BR SIRAGIH	06091406081	Drs. Meirizal Usra, M.Kes.	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
77	DEFRI	06091406082	Drs. Meirizal Usra, M.Kes.	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
78	FERI KISWANTORO	06091406083	Dra. Marsiyem, M.Kes.	Drs. Giartama, M.Pd.
79	FAHMI	06091406084	Dra. Marsiyem, M.Kes.	Drs. Giartama, M.Pd.
80	MENI HERLI	06091406002	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	Drs. Waluyo, M.Pd.
81	SAFARUDIN	06091406004	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.	Drs. Waluyo, M.Pd.
82	SULAIMAN	06091406006	Drs. Meinzal Usra, M.Kes.	Dr. Sukimo
83	MUSAROTA	06091406007	Drs. Meinzal Usra, M.Kes.	Dr. Sukimo
84	FEROS	06091406008	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.	Drs. Giartama, M.Pd.
85	RADERI	06091406009	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.	Drs. Giartama, M.Pd.
86	SUKAMTO	06091406010	Drs. Afrizal, M.Kes.	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.
87	SARKONI	06091406011	Drs. Afrizal, M.Kes.	Drs. Djumadin Syafri, M.Pd.

Lampiran  
 Surat Keputusan Dekan  
 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
 No. 54/UN9.1.6.1/KPTS/2013  
 Tanggal 11 Maret 2013

### DAFTAR DOSEN PEMBIMBING

NO	Nama	NIM	PEMBIMBING I	PEMBIMBING II
88	JAILANI	06097406012	Drs. Iyakrus, M.Kes.	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
89	SUYITNA	06097406013	Drs. Iyakrus, M.Kes.	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
90	SARNUBI	06097406014	Drs. Syafarudin, M.Kes.	Drs. Iyakrus, M.Kes.
91	ASMANI	06097406015	Drs. Syafarudin, M.Kes.	Drs. Iyakrus, M.Kes.
92	TAN MALAKA	06097406016	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.	Dra. Hartati, M.Kes.
93	LUKMAN NULHAKIM	06097406017	Drs. Sy. Muherman, M.Pd.	Dra. Hartati, M.Kes.
94	RAHMAN TAMIN	06097406018	Dra. Marsiyem, M.Kes.	Drs. Syamsuramel, M.Kes.
95	MARDIAH	06097406021	Dra. Hartati, M.Kes.	Dra. Marsiyem, M.Kes.
96	REZA FAHLIPI	06097406022	Drs. Syamsuramel, M.Kes.	Prof. Dr.dr. Hj. Fauziah NK., Sp.RM., MPH.
97	LEGIANTO	06097406023	Drs. Djumadin Syarif, M.Pd	Drs. Meirizal Usra, M.Kes.
98	SUGINO	06097406024	Drs. Wakuyo, M.Pd.	Drs. Syafarudin, M.Kes.
99	KUN IMAN SABARDI	06097406025	Drs. Giartama, M.Pd.	Drs. Afrizal, M.Kes.
100	YUSTINUS SUPRAPTO	06097406026	Dr. Sukimo	Drs. Maskur Ahmad, M.Kes.


  
 Dekan,  
 Universitas Sebelas Maret  
 Solendi, M.A., Ph.D.  
 NIP. 196009071987031002

**Lampiran 3**  
**USUL JUDUL**



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN**  
**KESEHATAN**  
**KAMPUS PALEMBANG**  
**Alamat : Jl. Srijaya Negara Bukit Besar Palembang**

**USUL JUDUL SKRIPSI**

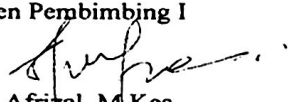
Nama : ALAN BUDIANTO  
NIM : 06091406045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Judul yang diusulkan :

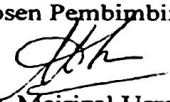
1. Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Hasil Loncatan Smash Permainan Bulu Tangkis Pada Siswa Putra Kelas VIII SLTP 1 AZ - ZAHRAH Palembang
2. Pengaruh Latihan Beban Rompi Terhadap Peningkatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas VIII Negeri 7 Palembang
3. Pengaruh Latihan Push Up Dengan Jari Tangan Terhadap Kemampuan Operan Bola Depan Dada Pada Permainan Bola Basket Siswa Kelas VIII SMP Negeri 7 Palembang

Disetujui Judul Nomor : (.2.)

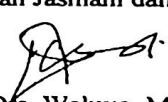
Dosen Pembimbing I

  
Drs. Afrizal, M.Kes  
NIP. 196106211987031002

Dosen Pembimbing II

  
Drs. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Drs. Waluyo, M.Pd  
NIP. 195601241984031001

**Lampiran 4****PERSETUJUAN PROPOSAL**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**Lembar Persetujuan Seminar  
PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI  
100 METER PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

**OLEH :  
ALAN BUDIANTO  
NIM. 06091406045  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui untuk diseminarkan dalam seminar proposal penelitian**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Afrizal, M.Kes  
NIP. 196106211987031002**

**Palembang, April 2013**

**Pembimbing 2,**



**Dr. Meirizal Usra, M.Kes  
NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui  
Ketua Program Studi Penjaskes**



**Dr. Waluyo, M.Pd  
NIP.195601241984031001**

**Lampiran 5**  
**TELAH DISEMINARKAN**

**PROPOSAL PENELITIAN**

**PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN  
LARI 100 METER PADA SISWA EKSTRA KULIKULER SMP NEGERI  
7 PALEMBANG**

**Oleh:**

**ALAN BUDIANTO**


**Nomor Induk Mahasiswa 06091406045**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Telah di seminarkan pada tanggal 2 – JULI – 2013 dan di revisi**

**Menyetujui,**

**Pembimbing I**



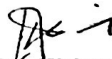
**Drs. Afrizal, M. Kes**  
**NIP. 196106211987031002**

**Pembimbing II**



**Drs. Meirizal Usra, M. Kes**  
**NIP. 196105281987021003**

**Mengetahui,**  
**Ketua Program Studi**  
**Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Drs. Waluyo, M.Pd**  
**NIP. 195601241984031001**

## Lampiran 6 SK Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
KAMPUS PALEMBANG  
Jalan Sriwijaya Negara Bukit Besar Palembang 30139  
Telp : (0711) 353265 - Fax: (0711) 353265  
Website: . E-mail:

**SURAT KEPUTUSAN  
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
Nomor 250 UN9.1.6.1 KP/IS 2013**

Tentang

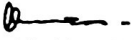
Penunjukan Pembimbing Skripsi Mahasiswa  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya  
Pembantu Dekan I Bidang Akademik

**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

- Memperhatikan
- a. Pedoman penulisan Skripsi FKIP Unsi Tahun 2007/2008
  - b. Keputusan Rapimwas FKIP Unsi tanggal 6 Agustus 2001
  - c. Pedoman penetapan angka kredit dan prosedur pengusulan kenaikan jabatan tenaga pengajar tahun 2002
- Menimbang
- a. Bahwa dalam rangka penulisan dan penyusunan skripsi mahasiswa, dipandang perlu ada pembimbing skripsi untuk setiap mahasiswa.
  - b. Bahwa selubungannya dengan butir a tersebut di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai landasan hukumnya
- Mengingat
- 1. Undang-undang No. 20 tahun 2003;
  - 2. Peraturan Pemerintah No. 42 tahun 1960 dan No. 60 tahun 1999;
  - 3. Keputusan Mendikbud RI No. 0195/01/1999;
  - 4. Keputusan Menkowsabangpan No. 38/Kep.MK/Waspan/8/1999;
  - 5. Keputusan Rektor Unsi No. 0409/P/111.1.1.1.2.1/2005;
  - 6. Keputusan Rektor Unsi No. 0044/UN9/KP/2013
- Menetapkan
- Permana
- MEMUTUSKAN
- menetapkan sandara
- 1. Drs. Alizal, M.Kes.
  - 2. Drs. Muzal, M.Kes.
- Bertindak turut sebagai Pembimbing 1 dan 2 Skripsi Mahasiswa.
- Nama : **Alan Budianto**  
NIM : 060901060045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Beban Rompi terhadap Peningkatan Lari 100 Meter pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 7 Palembang.
- Kedua : Semua biaya yang timbul sebagai akibat diterbitkannya keputusan ini dibebankan pada anggaran biaya FKIP Unsi dan atau dana yang disediakan khusus untuk itu
- Ketiga : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan tanggal 28 Februari 2014 dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagai mana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di Palembang  
Pada tanggal : 08 Juli 2013

an Dekan  
Pembantu Dekan I Bidang Akademik

  
Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd.  
NIP. 195901171983031014

- Tembusan :
- 1. Ketua Prodi. Penjaske.
  - 2. Dosen Pembimbing I dan II
  - 3. Kasubag Kepegawaian dan Keorgan.
  - 4. Yang bersangkutan untuk dilaksanakan



## Lampiran 7 SK Penelitian Dari UNSRI



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
KAMPUS PALEMBANG**

Jalan Srijaya Negara Bukit Besar Palembang 30139  
Telp : (0711) 353265 - Fax. (0711) 353265

Website: , E-mail:

Nomor *1453*/UN9.1.6.1/ PL.5/2013  
Perihal : izin Penelitian

13 September 2013

Kepada Yth.  
Dinas Pendidikan, Pemuda, dan Olahraga  
Kota Palembang

Dengan hormat,

Dalam rangka pelaksanaan kegiatan penulisan skripsi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Kampus Palembang, kami mohon bantuan Saudara agar dapat mengizinkan mahasiswa kami:

Nama : Alan Budianto  
NIM : 06091406045  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Untuk melaksanakan Penelitian di lingkungan SMPN 7 Palembang.

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi berjudul: "Pengaruh Latihan Beban Rompi Terhadap Peningkatan Lari 100 Meter Pada Siswa SMP Negeri 7 Palembang"

Demikian, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan  
Pembantu Dekan Bidang Akademik.

Prof. Dr. Mulyadi Eko Purnomo, M.Pd. *f*  
NIP 195901171983031014

Tembusan :

1. Dekan (sebagai laporan)
2. Ketua Jurusan Pendidikan Bahasa dan Seni
3. Kaprodi. Pendidikan Bahasa Inggris
4. Kasubbag Pendidikan

Lampiran 8  
SK DARI DIKNAS



**PEMERINTAH KOTA PALEMBANG**  
**DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA**  
Jalan Dr. Wahidin No.03 Telp./Fax. 0711- 350665-353007  
Website : [www.disdikpora.palembang.go.id](http://www.disdikpora.palembang.go.id) email : [disdikpora\\_plg@yahoo.co.id](mailto:disdikpora_plg@yahoo.co.id)  
**PALEMBANG**

Palembang, 17 September 2013

Nomor : 070/340/26.8/PN/2013  
Lampiran :-  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth.  
Dekan FKIP Univ-Sriwijaya  
di-  
Palembang

Sehubungan dengan surat Saudara Nomor : 1253.UN9.1.6.1/PL.5/2013 Tanggal 13 September 2013 perihal tersebut diatas, dengan ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami tidak keberatan memberikan izin Penelitian yang dimaksud kepada :

Nama : ALAN BUDIANTO  
NIM : 06091406025  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

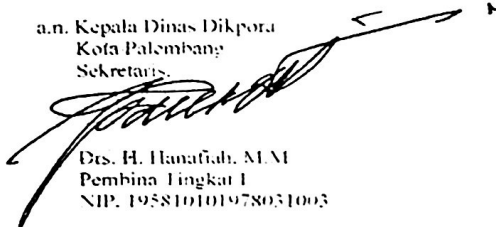
Untuk mengadakan Penelitian Riset di SMP Negeri 7 Palembang dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul "PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 7 PALEMBANG".

**Dengan Catatan :**

1. Sebelum melakukan penelitian terlebih dahulu melapor kepada Kepala UPTD Dikpora Kec. Seb. Ulu I dan Kepala SMP Negeri 7 Palembang.
2. Penelitian tidak diizinkan menanyakan soal politik dan masalah penelitian yang sifatnya tidak ada hubungannya dengan judul yang telah ditentukan.
3. Dalam melakukan penelitian, peneliti harus mentaati Peraturan dan Perundang-Undangan yang berlaku.
4. Apabila izin penelitian telah habis masa berlakunya, sedangkan tugas penelitian belum selesai maka harus ada perpanjangan izin.
5. Surat izin berlaku tiga (3) bulan terhitung tanggal dikeluarkannya.
6. Setelah selesai mengadakan penelitian, harus menyampaikan laporan tertulis kepada Dinas Dikpora Kota Palembang melalui Subbag Urusan.

Demikianlah surat izin ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

a.n. Kepala Dinas Dikpora  
Kota Palembang  
Sekretaris

  
Drs. H. Hanafiah, MM  
Pembina Tingkat I  
NIP. 195810101978031003

- Tembusan :
1. Kepala UPTD Dikpora Kec. Seb. Ulu I Palembang
  2. Kabid SMP SMA SMK
  3. Kepala SMP Negeri 7 Palembang
  4. Arsip

## 3.5.8.3 Lampiran 9 Program latihan

hari	pertemuan ke	Perlakuan	Volum e	Intensitas	Keterangan
Rabu	1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Tidak ada	100%	Pre test  Melakukan lari 30 meter dengan waktu secepat mungkin
Jumat	2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Set : 8 Istirahat antar set 1-2 menit	50%	Latihan  Lari 30 meter dengan menggunakan beban rompi secara berulang - ulang d
Minggu	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan</li> </ol>	Set : 8 Istirahat antar	55%	Latihan

		<p>(statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>	set 1-2 menit		
Rabu	4	<p>1. Berdo'a</p> <p>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>	Set : 8 Istirahat antar set 1-2 menit	55%	Latihan
Jumat	5	<p>1. Berdo'a</p> <p>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> <p>4. Pendinginan</p>	Set : 6 Istirahat antar set 2-3 menit	60%	Latihan

		5. Berdo'a			
Minggu	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Set : 6 Istirahat antar set 2-3 menit	60%	Latihan
Rabu	7	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Set : 6 Istirahat antar set 2-3 menit	65%	Latihan
Jumat	8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan</li> </ul> </li> </ol>	Set : 5 Istirahat antar set 3-6 menit	65%	Latihan

		latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a			
Minggu	9	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan dinamis) 3. Inti - Melakukan latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a	Set : 5 Istirahat antar set 3-6 menit	70%	Latihan
Rabu	10	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan dinamis) 3. Inti - Melakukan latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a	Set : 5 Istirahat antar set 3-6 menit	70%	Latihan
Jumat	11	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan	Set : 4 Istirahat antar set 3-6	75%	Latihan

		<p>dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <p>- Melakukan latihan lari beban</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>	menit		
Minggu	12	<p>1. Berdo'a</p> <p>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <p>- Melakukan latihan lari beban</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>	Set : 4 Istirahat antar set 3-6 menit	75%	Latihan
Rabu	13	<p>1. Berdo'a</p> <p>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <p>- Melakukan latihan lari beban</p> <p>4. Pendinginan</p>	Set : 4 Istirahat antar set 3-6 menit	80%	Latihan

		5. Berdo'a			
Jumat	14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Set : 3 Istirahat antar set 3-6 menit	80%	Latihan
Minggu	15	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan latihan lari beban</li> </ul> </li> <li>4. Pendinginan</li> <li>5. Berdo'a</li> </ol>	Set : 3 Istirahat antar set 4-6 menit	85%	Latihan
Rabu	16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berdo'a</li> <li>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</li> <li>3. Inti <ul style="list-style-type: none"> <li>- Melakukan</li> </ul> </li> </ol>	Set : 3 Istirahat antar set 4-6 menit	85%	Latihan



		latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a			
Jumat	17	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan dinamis) 3. Inti - Melakukan latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a	Set : 2 Repetisi antar set 4-6 menit	90%	Latihan
Jum'at	18	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan dinamis) 3. Inti - Melakukan latihan lari beban 4. Pendinginan 5. Berdo'a	Set : 2 Istirahat antar set 4-8menit	90%	Latihan
Minggu	19	1. Berdo'a 2. Pemanasan (statis dan	Set : 2 Istirahat antar set 4-8	95%	Latihan

		<p>dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <p>- Melakukan latihan lari beban</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>	menit		
Selasa	20	<p>1. Berdo'a</p> <p>2. Pemanasan (statis dan dinamis)</p> <p>3. Inti</p> <p>- Melakukan latihan lari beban</p> <p>4. Pendinginan</p> <p>5. Berdo'a</p>		100%	<p>Post test</p> <p>Melakukan lari 30 meter dengan waktu secepat mungkin</p>

### PROGRAM LATIHAN LARI 100 METER

Pertemuan Ke	hari	volume			intensitas	Keterangan
		set	repetisi	Recovery		
1	Rabu				100%	pre test
2	Jumat	8		1-2 menit	50%	Latihan
3	Minggu	8		1-2 menit	55%	Latihan
4	Rabu	8		1-2 menit	55%	Latihan
5	Jumat	6		2-3 menit	60%	Latihan
6	Minggu	6		2-3 menit	60%	Latihan
7	Rabu	6		2-3 menit	65%	Latihan
8	Jumat	5		3-6 menit	65%	Latihan
9	Minggu	5		3-6 menit	70%	Latihan
10	Rabu	5		3-6 menit	70%	Latihan
11	Jumat	4		3-6 menit	75%	Latihan
12	Minggu	4		3-6 menit	75%	Latihan
13	Rabu	4		3-6 menit	80%	Latihan
14	Jumat	3		4-6 menit	80%	Latihan
15	Minggu	3		4-6 menit	85%	Latihan
16	Rabu	3		4-6 menit	85%	Latihan
17	Jumat	2		4-8 menit	90%	Latihan
18	Minggu	2		4-8 menit	90%	Latihan
19	Rabu	2		4-8 menit	95%	Latihan
20	Jumat				100%	post test



## Lampiran 10

## Hasil Pretest Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok Eksperimen		No	Kelompok Kontrol	
Nama	Pretest		Nama	Pretest
IDR	6,02	1	EDO	6,03
BMNG	6,05	2	DNI	6,06
DRDI	6,09	3	DNL	6,10
HNA	6,11	4	AMD	6,14
RDW	6,16	5	RIO	6,17
RGA	6,19	6	MAL	6,21
HMDI	6,22	7	ARY	6,24
DRL	6,25	8	BLY	6,25
FJI	6,27	9	YPI	6,28
ALN	6,29	10	RNDI	6,29
RDO	6,30	11	ARI	6,32
ADRM	6,33	12	YGI	6,36
HRU	6,35	13	RZA	6,38
FRN	6,37	14	BRKA	6,40
ARQ	6,40	15	RBY	6,42
HDRK	6,44	16	RFLI	6,45
IRSN	6,48	17	AFRI	6,50
WHU	6,51	18	DIP	6,57
TMI	6,56	19	AFR	6,62
ADI	6,58	20	RZK	6,66
RLDI	6,61	21	NKO	6,69
ROBL	6,65	22	PTRA	6,73
IVN	6,70	23	AUFA	6,75
FLI	6,74	24	DIDI	6,79

IMM	6,78	25	JMDL	6,83
ALF	6,84	26	FRMN	6,87
YDRT	6,89	27	WHN	6,94
UJNG	7,01	28	ALI	7,01
ARPN	7,03	29	ENGL	7,06
PKU	7,07	30	KIK	7,16
	194,29	$\Sigma$		202,01

## LAMPIRAN 11

Tabel Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Kelompok Eksperimen		No	Kelompok Kontrol	
Nama	Postest		Nama	Postest
IDR	5,31	1	EDO	6,03
BMNG	5,32	2	DNI	6,04
DRDI	5,35	3	DNL	6,09
HNA	5,36	4	AMD	6,12
RDW	5,39	5	RIO	6,15
RGA	5,42	6	MAL	6,21
HMDI	5,47	7	ARY	6,23
DRL	5,51	8	BLY	6,24
FJI	5,55	9	YPI	6,28
ALN	5,58	10	RNDI	6,28
RDO	5,61	11	ARI	6,30
ADRM	5,64	12	YGI	6,35
HRU	5,64	13	RZA	6,38
FRN	5,66	14	BRKA	6,42
ARQ	5,68	15	RBY	6,43
HDRK	5,73	16	RFLI	6,45
IRSN	5,79	17	AFRI	6,49
WHU	5,88	18	DIP	6,57
TMI	6,07	19	AFR	6,63
ADI	6,10	20	RZK	6,65
RLDI	6,14	21	NKO	6,69
RBL	6,16	22	PTRA	6,73
IVN	6,19	23	AUFA	6,75

IMM	6,22	24	DID	6,83
ALF	6,27	25	JMDL	6,83
ALF	6,29	26	FRMN	6,85
YDRT	6,33	27	WHN	6,91
UJNG	6,35	28	ALI	7,03
ARPN	6,39	29	ENGL	7,06
PKU	6,44	30	KIK	7,18
$\Sigma$	180,77	30		194,79



## Lampiran 12

## Daftar Distribusi Nilai Beda Pretest Posttest Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

No	KE				KK			
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda (x)	X2	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Beda (y)	Y2
	x1	x2	x2-x1		y1	y2	y2-y1	
1	6,02	5,31	0,71	0,5041	6,03	5,98	0,05	0,0025
2	6,05	5,32	0,73	0,5329	6,06	6,06	0	0
3	6,09	5,35	0,74	0,5476	6,10	6,08	0,02	0,0004
4	6,11	5,36	0,75	0,5625	6,14	6,11	0,03	0,0009
5	6,16	5,39	0,77	0,5929	6,17	6,14	0,03	0,0009
6	6,19	5,42	0,77	0,5929	6,21	6,16	0,05	0,0025
7	6,22	5,47	0,75	0,5625	6,24	6,20	0,04	0,0016
8	6,25	5,51	0,74	0,5476	6,25	6,25	0	0
9	6,27	5,55	0,72	0,5184	6,28	6,27	0,01	0,0001
10	6,29	5,55	0,74	0,5476	6,29	6,29	0	0
11	6,30	5,58	0,72	0,5184	6,32	6,33	-0,01	0,0001
12	6,33	5,61	0,72	0,5184	6,36	6,36	0	0
13	6,35	5,64	0,71	0,5641	6,38	6,36	0,02	0,0004
14	6,37	5,66	0,71	0,5041	6,40	6,37	0,03	0,0009
15	6,40	5,68	0,72	0,5184	6,42	6,41	0,01	0,0001
16	6,44	5,73	0,71	0,5041	6,45	6,44	0,01	0,0001
17	6,48	5,79	0,69	0,4761	6,50	6,48	0,02	0,0004
18	6,51	5,88	0,63	0,3969	6,57	6,55	0,02	0,0004
19	6,56	6,07	0,49	0,2401	6,62	6,58	0,04	0,0016
20	6,58	6,10	0,48	0,2304	6,66	6,62	0,02	0,0016
21	6,61	6,14	0,47	0,2209	6,69	6,62	0,07	0,0049
22	6,65	6,16	0,49	0,2401	6,73	6,67	0,06	0,0036

23	6,70	6,19	0,51	0,2601	6,75	6,73	0,02	0,0004
24	6,74	6,22	0,52	0,2704	6,79	6,78	-0,01	0,0001
25	6,78	6,27	0,51	0,2601	6,83	6,84	-0,01	0,0001
26	6,84	6,29	0,55	0,3025	6,87	6,89	-0,02	0,0004
27	6,89	6,33	0,56	0,3136	6,94	6,90	0,04	0,0016
28	7,01	6,35	0,66	0,4356	7,01	7,06	-0,05	0,0025
29	7,03	6,39	0,64	0,4096	7,06	7,06	0	0
30	7,07	6,44	0,63	0,3969	7,16	7,16	0	0
$\Sigma$	<b>194,29</b>	<b>180,77</b>	<b>19,54</b>	<b>13,02</b>	<b>202,01</b>	<b>194,75</b>	<b>0,44</b>	<b>0,029</b>

Keterangan : X = nilai beda kelompok eksperimen (posttest – pretest)

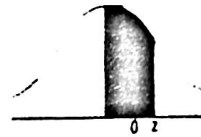
Y = nilai beda kelompok kontrol (posttest – pretest)

## Lampiran 13. Tabel Harga Distribusi t

Nilai Persentil  
Untuk Distribusi t

NU - db

(Bilangan dalam Sadan Daftar Menyatakan t<sub>α</sub>)



NU	'0,995	'0,99	'0,97	'0,95	'0,92	'0,90	'0,75	'0,70	'0,60	'0,55
1	63,66	31,82	12,71	6,31	3,08	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,96	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,18	2,35	1,64	0,978	0,765	0,584	0,277	0,137
4	4,60	3,75	2,78	2,13	1,53	0,941	0,741	0,569	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,583	0,265	0,131
7	3,50	3,00	2,36	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,00	2,31	1,86	1,40	0,889	0,700	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,38	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,280	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,200	0,129
12	3,06	2,68	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,65	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259-	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,698	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,638	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,08	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,648	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	2,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
00	2,58	2,33	1,06	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

## Lampiran 14. Tabel Harga Chi Kuadrat

## Harga Kritis Chi-Kuadrat

db	Interval Kepercayaan								
	99%	95%	90%	75%	50%	25%	10%	5%	1%
1	6,63	3,84	2,71	1,32	0,455	0,102	0,0158	0,0039	0,0002
2	9,21	5,99	4,61	2,77	1,39	0,575	0,211	0,103	0,0201
3	11,3	7,81	6,25	4,11	2,37	1,21	0,584	0,352	0,115
4	13,3	9,49	7,78	5,39	3,36	1,92	1,06	0,711	0,297
5	15,1	11,1	9,24	6,63	4,35	2,67	1,61	1,15	0,554
6	16,8	12,6	10,6	7,84	5,35	3,45	2,20	1,64	0,872
7	18,5	14,1	12,0	9,04	6,35	4,25	2,83	2,17	1,24
8	20,1	15,5	13,4	10,2	7,34	5,07	3,49	2,73	1,65
9	21,7	16,9	14,7	11,4	8,34	5,90	4,17	3,33	2,09
10	23,2	18,3	16,0	12,5	9,34	6,74	4,87	3,94	2,56
11	24,7	19,7	17,3	13,7	10,3	7,58	5,58	4,57	3,05
12	26,2	21,0	18,5	14,8	11,3	8,44	6,30	5,23	3,57
13	27,7	22,4	19,8	16,0	12,3	9,30	7,04	5,89	4,11
14	29,1	23,7	21,1	17,1	13,3	10,2	7,79	6,57	4,66
15	30,6	25,0	22,3	18,2	14,3	11,0	8,55	7,26	5,23
16	32,0	26,3	23,5	19,4	15,3	11,9	9,31	7,98	5,81
17	33,4	27,6	24,8	20,5	16,3	12,8	10,1	8,67	6,41
18	34,8	28,9	26,0	21,7	17,3	13,7	10,9	9,36	7,01
19	36,2	30,1	27,2	22,7	18,3	14,6	11,7	10,1	7,63
20	37,6	31,4	28,4	23,8	19,3	15,5	12,4	10,9	8,26
21	38,9	32,7	29,6	24,9	20,3	16,3	13,2	11,6	8,90
22	40,3	33,9	30,8	26,0	21,3	17,2	14,0	12,3	9,54
23	41,6	35,2	32,0	27,1	22,3	18,1	14,8	13,1	10,2
24	43,0	35,4	33,2	28,2	23,3	19,0	15,7	13,8	10,9
25	44,3	37,7	34,4	29,3	24,3	19,9	16,5	14,6	11,5
26	45,6	38,9	35,6	30,4	25,3	20,8	17,3	15,4	12,2
27	47,0	40,1	36,7	31,5	26,3	21,7	18,1	16,2	12,9
28	48,3	41,3	37,9	32,6	27,3	22,7	18,9	16,9	13,6
29	49,6	42,6	39,1	33,7	28,3	23,6	19,8	17,7	14,3
30	50,9	43,8	40,3	34,8	29,3	24,5	20,6	18,5	15,0
40	53,7	55,8	51,8	45,6	39,9	33,7	29,1	26,5	22,2
50	88,4	67,5	63,2	56,3	49,3	42,9	37,7	34,2	29,7
60	100,4	90,5	85,5	77,6	69,3	61,7	55,3	51,7	45,4
80	112,3	101,9	96,6	88,1	79,3	71,1	64,3	60,4	53,5
90	124,1	113,1	107,6	98,6	89,3	80,6	73,3	69,1	61,8
100	135,8	124,3	118,5	109,4	99,3	90,1	82,4	77,9	70,1
db	1%	5%	10%	25%	50%	75%	90%	95%	100%
Tarif Signifikansi									

**Lampiran 15**  
**DOKUMENTASI**

Foto peneliti saat di Gerbang Sekolah

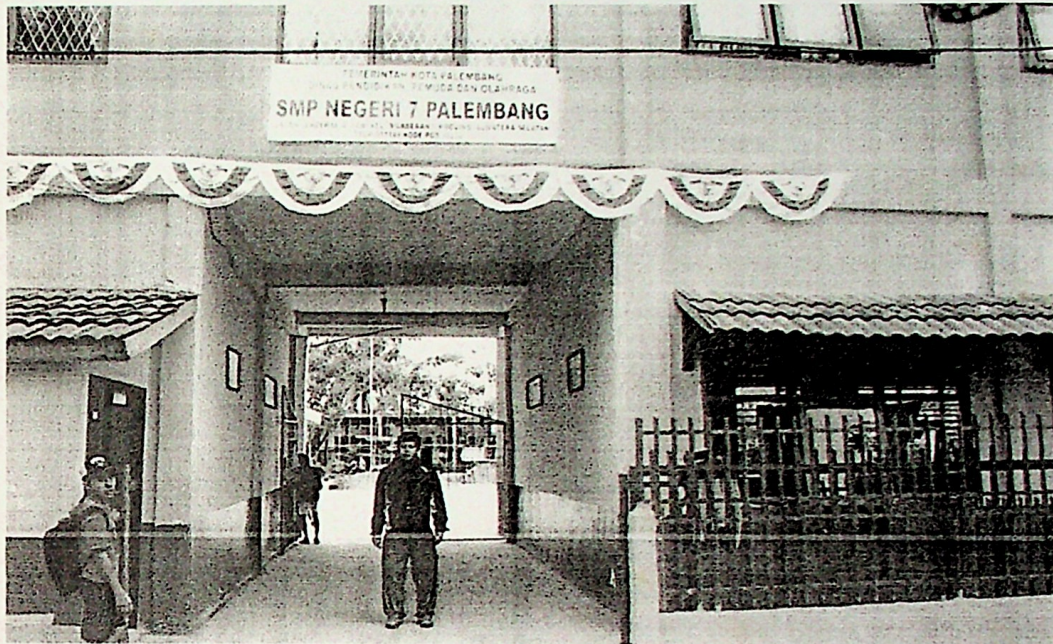


Foto saat pemanasan



Foto saat peneliti mendemonstrasikan latihan

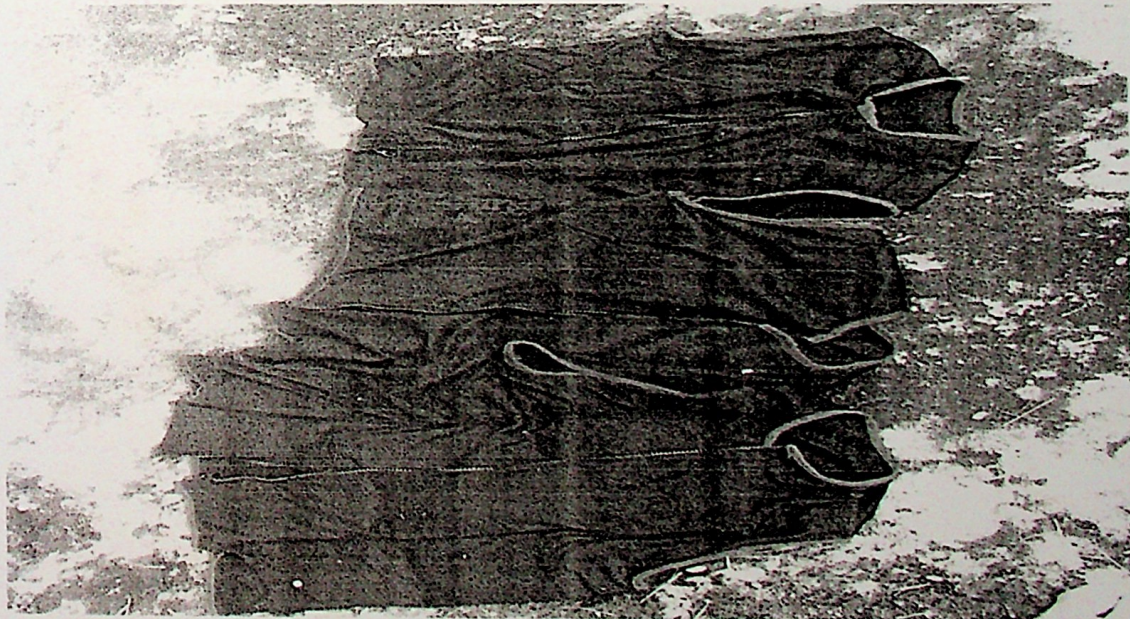


Foto saat sampel melakukan latihan beban rompi





Foto rompi yang di gunakan dalam penelin



## Lampiran 16

## SURAT KETERANGAN DARI SEKOLAH



**PEMERINTAH KOTA PALEMBANG  
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
SMP NEGERI 7 PALEMBANG**

Jalan Jenderal A. Yani Kel. Silaberanti Provinsi Sumatera Selatan  
Telp. 511149 Kode Pos : 30252

**SURAT KETERANGAN PENELITIAN**

Nomor : 421.3/070. 250 /Dikpora/SMP.7/2013

Kepala Sekolah Menengah Pertama ( SMP ) Negeri 7 Palembang dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : Alan Budianto  
NIM : 06091406045  
Jurusan : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah melaksanakan penelitian dengan judul "PENGARUH LATIHAN BEBAN ROMPI TERHADAP PENINGKATAN LARI 100 METER PADA SISWA SMP NEGERI 7 PALEMBANG " dari Tanggal 21 September 2013 sampai 4 Nopember 2013

Demikianlah surat keterangan penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Palembang, 20 Nopember 2013 2013

Kepala Sekolah

SMP Negeri 7

PEMUDA DAN OLAAHRAGA  
Murtaisyah, S.Pd

NIP. 196303231986012002