

Lampiran : 1

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



I. DATA DIRI

Nama : Chandra Kurniawan
Jenis kelamin : Laki-laki
Tempat dan Tanggal Lahir : Sekayu, 27 Agustus 1989
Agama : Islam
Alamat : Jln. Lingkar Komp. Praja Permai Blok.
C 1 No. 8 Kelurahan Balai Agung

II. PENDIDIKAN

1) SD Negeri 8 Sekayu : Lulus Tahun 2001
2) SMP Negeri 5 Sekayu : Lulus Tahun 2004
3) SMK Negeri 1 Sekayu : Lulus Tahun 2007
4) Tercatat sebagai Mahasiswa di UNIVERSITAS : Tahun 2007

SRIWIJAYA Palembang

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

III. PRESTASI DAN PENGALAMAN KERJA

- 1) Tahun 1999 Juara II Ganda Putra Bulu Tangkis pada kejuaraan porseni tingkat kabupaten di MUBA.
- 2) Tahun 2000 Juara III Ganda Putra Bulutangkis pada kejuaraan porseni di PALEMBANG.
- 3) Tahun 2006 Juara II POPDA cabang olahraga sepak bola di PALEMBANG.
- 4) Tahun 2006 kontingen PERSIMUBA pada kejuaraan PIALA SURATIN di PALEMBANG.
- 5) Tahun 2006 Juara III Futsal antar sekolah se kabupaten musi banyuasin di sekayu.
- 6) Tahun 2006 Juara I Futsal Bupati CUP di MUBA.
- 7) Tahun 2008 kontingen UNSRI pada kejurnas antar mahasiswa se INDONESIA di Lampung.
- 8) Tahun 2008 juara II futsal YAMAHA CUP dipalembang.
- 9) Tahun 2008 kontingen POMDA sepak bola di palembang
- 10) Tahun 2010 kontingen POMda Futsal di Palembang.

Lampiran : 2



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
 Jalan Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
 (0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
 (712) E-mail : <http://www.unsri.ac.id>

USUL JUDUL SKRIPSI

Nama : **Chandra Kurniawan**
 NIM : **56071006030**
 Program Studi : **Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**
 Judul Skripsi :

1. Hubungan power tungkai dan power lengan terhadap ketepatan pukulan smash penuh pada atlet Bulu Tangkis Sekolah Olahrag Sriwijaya Palembang.
2. Peningkatan Kemampuan *Free throw* melalui Latihan *Push Up* pada Permainan Bola Basket Siswa Putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu.
3. Hubungan power lengan dan kekuatan lengan terhadap ketepatan pukulan smash penuh pada atlet Bulu Tangkis Sekolah Olahraga Sriwijaya Palembang.

Disetujui Judul No : *2* (..... *Ana*)

Pembimbing I :

Dr. Yosep Barus, M.A.
 NIP. 196203231988031005

Pembimbing II :

Drs. Syafarudin, M. Kes
 NIP. 195909051987031004

Palembang, Oktober 2011
 Ketua Program Penjaskes

Drs. Waluyo, M.Pd.
 NIP. 195601241984031001

Lampiran : 3



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
(0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
(712) E-mail : <http://www.unsri.ac.id>

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN
PUSH UP PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA
 KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU.**

Proposal penelitian oleh :

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diseminarkan

Pembimbing I

Dr. Yosep Barus, M.A.

NIP. 196203231988031005

Pembimbing II

Drs. Syafaruddin, M. Kes

NIP. 195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo M.Pd.

NIP 195601241984031001

Lampiran : 4



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
(0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
(712) E-mail : <http://www.unsri.ac.id>**

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN
PUSH UP PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS
VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU**

Proposal penelitian oleh

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diseminarkan tanggal 31 Januari 2012

No	Nama Dosen	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Yosep Barus, M.A.	Pembimbing 1	
2.	Drs. Syafaruddin, M.Kes.	Pembimbing 2	
3.	Drs. Giartama, M.Pd.	Narasumber 1	
4.	Drs. Afrizal, M.Kes.	Narasumber 2	

Disahkan

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Dr. Waluyo M.Pd.

NIP 195601241984031001

Lampiran : 5



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jalan Palembang – Prabumulih Indralaya Ogan Ilir 30662
(0711) 580058, 580085 – Fax. (0711) 580058
(712) E-mail : <http://www.unsri.ac.id>

**PENINGKATAN KEMAMPUAN *FREE THROW* MELALUI LATIHAN
PUSH UP PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA
 KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU**

Skripsi oleh :

CHANDRA KURNIAWAN

Nomor Induk Mahasiswa 56071006030

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk mengikuti ujian skripsi

Pembimbing I

Dr. Yosep Barus, M.A.

NIP. 196203231988031005

Pembimbing II

Drs. Syafaruddin, M. Kes

NIP. 195909051987031004

Disahkan

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Drs. Waluyo M.Pd.

NIP 195601241984031001

Lampiran : 6



**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, E-mail : Support@fkip.unsri.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

Nomor : 310 /UN9.1.6.1/DT.28/2012

Tentang

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

DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

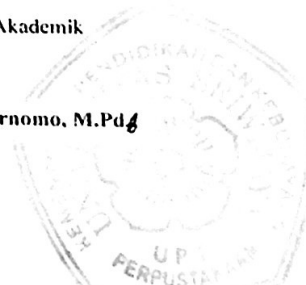
- Menyebutkan** : a. Pedoman penulisan Skripsi FKIP Unsri Tahun 2007/2008
b. Keputusan Rapimwas FKIP Unsri tanggal 6 Agustus 2001
c. Pedoman penetapan angka kredit dan prosedur pengusulan kenaikan jabatan tenaga pengajar tahun 2002
- Menimbang** : a. Bahwa dalam rangka penulisan dan penyusunan skripsi mahasiswa, dipandang perlu ada pembimbing skripsi untuk setiap mahasiswa;
b. Bahwa sehubungan dengan butir a tersebut di atas perlu diterbitkan Surat Keputusan sebagai landasan hukumnya
- Memingat** : 1. Undang-undang No. 20 tahun 2003;
2. Peraturan Pemerintah No. 42 tahun 1960 dan No. 60 tahun 1999;
3. Keputusan Mendikbud RI No. 0195/0/1999;
4. Keputusan Menkowsabangan No. 38/Kep/MK. Waspan/8/1999;
5. Keputusan Rektor Unsri No. 0409/PT11.1.1/C.2.a/2005;
6. Keputusan Rektor Unsri No. 031/H9/KP/2009.
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
Pertama : menunjuk saudara
1. Dr. Yosep Barus, M.A.
2. Drs. Syafaruddin, M.Kes.
berturut-turut sebagai Pembimbing 1 dan 2 Skripsi Mahasiswa
Nama : Chandra Kurniawan
NIM : 56071006030
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : Bagaimana Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Kemampuan *Free Throw* pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 01 Sekayu Tahun Ajaran 2011/2012
- Kedua** : Semua biaya yang timbul sebagai akibat diterbitkannya keputusan ini dibebankan pada anggaran biaya FKIP Unsri dan/atau dana yang disediakan khusus untuk itu
- Ketiga** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan tanggal 31 Juli 2012 dengan ketentuan bahwa segala sesuatu akan diubah dan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Palembang
Pada tanggal : 24 Februari 2012

a.n. Dekan
Pembantu Dekan I Bidang Akademik

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

Lampiran
1. Kertas Prodi. Penjaskes
2. Dekan Pembimbing I dan II
3. Kepala Cabang Kepegawaian dan Keuangan
4. Yang bersangkutan untuk dilaksanakan



Lampiran : 7



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.insri.ac.id, E-mail : Support@fkip.unsri.ac.id

Nomor : 307 /UN9.1.6.1/ PL.5/2012

24 Februari 2012

Perihal : Mohon bantuan untuk
melaksanakan penelitian

Yth. Kepala
Dinas Pendidikan
Kabupaten Musi Banyuasin

Kami mohon bantuan Saudara kiranya dapat membantu mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya:

Nama : Chandra Kurniawan
NIM : 06097806030
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Yang akan melaksanakan penelitian di lingkungan: Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin .

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka penyusunan Skripsi berjudul: Bagaiman Pengaruh Latihan *Push Up* terhadap Kemampuan *Free Throw* pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 01 Sekayu Tahun Ajaran 2011/2012

Atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Pembantu Dekan I,

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

Tembusan :

1. Dekan (sebagai laporan)
2. Kaprodi. Penjaskes
3. Kasubbag Pendidikan
4. Kepala SMP Negeri 1 Sekayu
Kab. Musi Banyuasin

Lampiran : 8



PEMERINTAH KABUPATEN MUSI BANYUASIN
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL

Jl. Kol. Wahid Udin Ling. VII Kel. Serasan Jaya Telp. (0714) 321412 Sekayu
 Website : www.kadisdiknas@muba.go.id



Sekayu, 5 Maret 2012

Kepada Yth.

Nomor : 070/446 /Diknas/2012
 Lampiran : -
 Perihal : **Izin Penelitian**

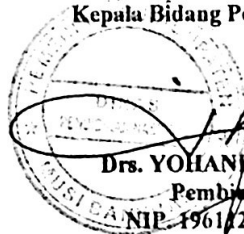
Yth. Ka.SMPN 1 Sekayu
 di
 Sekayu

Dengan hormat, memenuhi maksud Surat Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Palembang Nomor : 312/UN9.1.6/PL.5/2012 tanggal 24 Februari 2012, kami mengharapkan bantuan Saudara untuk dapat mengizinkan mahasiswa : :

Nama : CHANDRA KURNIAWAN
 N I M : 06097806030
 Jurusan : Ilmu Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
 Prgram Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Untuk melakukan penelitian di lingkungan SMP Negeri 2 Sekayu Kabupaten Musi Banyuasin . Penelitian dilakukan dalam rangka penulisan skripsi yang berjudul” Pengaruh Latihan Push Up terhadap Kemampuan Free Throw pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Sekayu Tahun Ajaran 2011 / 2012 “

An. KEPALA DINAS PENDIDIKAN NASIONAL
 KABUPATEN MUSI BANYUASIN
 Kepala Bidang Pendidikan Menengah



[Handwritten Signature]
 Drs. YOHANES YUBHAR, MM
 Pembina Tingkat I
 NIP. 1961/221 198701 1 001

Lampiran : 9



PEMERINTAH KABUPATEN MUSI BANYUASIN
DINAS PENDIDIKAN NASIONAL
SMP NEGERI 1 SEKAYU

Jl. Merdeka Lk. VII No. 100 ☎ (0714) 321042 Sekayu



SURAT KETERANGAN

No : 400 / 281 / SMP N I SKY / 2012

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Sekayu menerangkan bahwa :


N a m a : CHANDRA KURNIAWAN
Nim : 560 710 060 30
PROGRAM STUDI : PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Memang benar telah melaksanakan penelitian pada tanggal 06 Maret s/d 19 April 2012 dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul “ PENGARUH LATIHAN PUSH UP TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 SEKAYU “

Sesuai dengan Surat Kepala Dinas Pendidikan Nasional Kabupaten Musi Banyuasin Nomor : 070/446/DIKNAS/2012 Tanggal 5 Maret.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.


Sekayu, 14 Mei 2012

Kepala SMP Negeri 1 Sekayu

 ARSAN ZUMARDI, S.Pd.,M.M
 NIP/19650513 198903 1 004

Lampiran : 10


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : CHANDRA KURNIAWAN
 Nim : 56071006030
 Program Studi : Penjaskes
 Jurusan : Penjaskes
 Judul Skripsi : Pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Free Throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu Tahun Ajaran 2011/2012
 Pembimbing 1 : Drs. Yosep Barus, M.A.
 Pembimbing 2 : Drs. Syafaruddin, M.Kes


No	Tanggal	Pokok Bahasan	Komentar Pembimbing I	Tanda tangan
	31 Mei	Drp. Kurniawan	Siap untuk ujian .	

Palembang,

Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd.
 NIP.195601241984031001




Pembimbing I


Drs. Yosep Barus, M.A.
 NIP.196203231988031005

Lampiran : 11


KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : CHANDRA KURNIAWAN
 Nim : 56071006030
 Program Studi : Penjaskes
 Jurusan : Penjaskes
 Judul Skripsi : Pengaruh latihan *push up* terhadap kemampuan *Free Throw* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 01 Sekayu Tahun Ajaran 2011/2012
 Pembimbing 1 : Drs. Yosep Barus, M.A.
 Pembimbing 2 : Drs. Syafaruddin, M.Kes

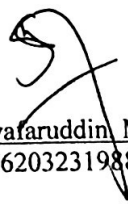
No	Tanggal	Pokok Bahasan	Komentar Pembimbing II	Tanda tangan
		Bab. IV	publisa.	
		V	publisa.	
		Revisi	uji	

Palembang,

Ketua Program Studi
 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan


Drs. Waluyo, M.Pd.
 NIP.195601241984031001

Pembimbing II


Drs. Syafaruddin, M.Kes.
 NIP.196203231988031005

Lampiran : 12



1%
0,00
0,02
0,1
0,2
0,5
0,8
1,2
1,6
2,0
2,5
3,0
3,5
4,1
4,6
5,2
5,8
6,4
7,0
7,6
8,2
8,9
9,5
10
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30

Lampiran : 13

GAMBAR SAMPEL PENELITIAN MELAKUKAN PEMANASAN



1%
0,00
0,02
0,11
0,29
0,55
0,87
1,2
1,6
2,0
2,5
3,0
3,5
4,1
4,6
5,2
5,8
6,4
7,0
7,6
8,2
8,9
9,5
10
10
11
12
12
13
14
15
22
29
45
53
61
70
0



Lampiran : 14

GAMBAR SAMPEL PENELITIAN MELAKUKAN FREE THROW



1
0,0
0,0
0,
0,
0,
0,
0,
1
1
2
2
3
3
4
4
5
5
6
7
7
8
8
9
9



Lampiran : 15

GAMBAR SAMPEL PENELITIAN MELAKUKAN PUSH UP



Lampiran : 16

DATA SAMPEL KELAS VIII SMP NEGERI 01 SEKAYU

No	Nama Siswa	Kelas
1	A W K	8.3
2	A N	8.3
3	A	8.6
4	A P	8.4
5	D E D	8.4
6	D P A	8.5
7	D M	8.4
8	D S	8.2
9	D F	8.1
10	D D	8.3
11	F Y	8.4
12	F V	8.6
13	I A	8.5
14	I N	8.2
15	I R	8.4
16	J	8.3
17	K D	8.5
18	M A Y D	8.4
19	M M	8.1
20	M R P	8.1
21	M Z F	8.2
22	N	8.6
23	R P	8.6
24	R R P	8.5
25	R I	8.3
26	R F	8.3
27	R B	8.5
28	S R	8.4
29	W	8.4
30	W A	8.4
31	W W	8.2
32	Y G	8.5



Lampiran : 17

DAFTAR NILAI SAMPEL *PRE-TEST FREE THROW*

No	Nama Siswa	Bola Masuk	Nilai	Kategori
1	MM	7	70	Baik
2	A	5	50	Cukup
3	DD	5	50	Cukup
4	KD	5	50	Cukup
5	AP	4	40	Kurang
6	DF	4	40	Kurang
7	IA	4	40	Kurang
8	RRP	4	40	Kurang
9	N	3	30	Kurang
10	W	3	30	Kurang
11	WA	3	30	Kurang
12	WW	3	30	Kurang
13	YG	2	20	Sangat kurang
14	AN	2	20	Sangat kurang
15	DS	2	20	Sangat kurang
16	Fe Y	2	20	Sangat kurang
17	IR	2	20	Sangat kurang
18	MRP	2	20	Sangat kurang
19	RI	2	20	Sangat kurang
20	RF	2	20	Sangat kurang
21	DED	1	10	Sangat kurang
22	DM	1	10	Sangat kurang
23	FV	1	10	Sangat kurang
24	IN	1	10	Sangat kurang
25	J	1	10	Sangat kurang
26	MYD	1	10	Sangat kurang
27	MZF	1	10	Sangat kurang
28	AWK	0	00	Sangat kurang
29	DPA	0	00	Sangat kurang
30	RP	0	00	Sangat kurang
31	RB	0	00	Sangat kurang
32	SR	0	00	Sangat kurang

Latihan : 18

DAFTAR NILAI SAMPEL *POST-TEST FREE THROW*

No	Nama Siswa	Bola Masuk	Nilai	Kategori
1	MM	8	80	Sangat Baik
2	A	7	70	Baik
3	AP	6	60	Baik
4	DS	6	60	Baik
5	FY	6	60	Baik
6	KD	6	60	Baik
7	RRP	6	60	Baik
8	W	6	60	Baik
9	WW	6	60	Baik
10	AWK	5	50	Cukup
11	AN	5	50	Cukup
12	DF	5	50	Cukup
13	DD	5	50	Cukup
14	IR	5	50	Cukup
15	J	5	50	Cukup
16	MAYD	5	50	Cukup
17	N	5	50	Cukup
18	RF	5	50	Cukup
19	W	5	50	Cukup
20	DM	4	40	Kurang
21	FV	4	40	Kurang
22	IA	4	40	Kurang
23	IN	4	40	Kurang
24	MRP	4	40	Kurang
25	MZF	4	40	Kurang
26	SR	4	40	Kurang
27	DED	3	30	Kurang
28	DPA	3	30	Kurang
29	RP	3	30	Kurang
30	RI	3	30	Kurang
31	RB	3	30	Kurang
32	YG	3	30	Kurang

Lampiran : 19

DESKRIPSI DATA STATISTIK PRE-TEST (MANUAL)

x	f	f · x	μ	μ²	f · μ²
0	5	0	-22,8	519,84	2599,2
10	7	70	-12,8	163,84	1146,88
20	8	160	-2,8	7,84	62,72
30	4	120	7,2	51,84	207,36
40	4	160	17,2	295,84	1183,36
50	3	150	27,2	739,84	2219,52
70	1	70	47,2	2227,84	2227,84
Jumlah	32	730			9646,88

$$1. \text{ Rata-rata : } \bar{x} = \frac{\sum f \cdot x}{f} = \frac{730}{32} = 22,8125 = 22,8$$

$$2. \text{ Simpangan baku : } s^2 = \frac{\sum f (x - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{9646,88}{31}$$

$$s^2 = 311,189677$$

$$s = \sqrt{311,189677}$$

$$s = 17,6405691 = 17,6$$

$$3. \text{ Modus : } Mo = 20$$

$$4. \text{ Kemiringan kurva (koefisien person) : } Km = \frac{\bar{x} - Mo}{s}$$

$$= \frac{22,8 - 20}{17,6}$$

$$= 0,1590909$$

$$= 0,159$$

Lampiran : 20

DESKRIPSI DATA STATISTIK *POST-TEST* (MANUAL)

x	f	f · x	μ	μ ²	f · μ ²
30	6	180	-17,8	316,84	1901,04
40	7	280	-7,8	60,84	425,88
50	10	500	2,2	4,84	48,4
60	7	420	12,2	148,84	1041,88
70	1	70	22,2	492,84	492,84
80	1	80	32,2	1036,84	1036,84
Jumlah	32	1530			4946,88

$$1. \text{ Rata-rata : } \bar{x} = \frac{\sum f \cdot x}{f} = \frac{1530}{32} = 47,8125 = 47,8$$

$$2. \text{ Simpangan baku : } s^2 = \frac{\sum f (x - \bar{x})^2}{n-1}$$

$$s^2 = \frac{4946,88}{31}$$

$$s^2 = 159,576774$$

$$s = \sqrt{159,576774}$$

$$s = 12,6323701 = 12,6$$

$$3. \text{ Modus : } Mo = 50$$

$$4. \text{ Kemiringan kurva (koefisien person) : } Km = \frac{\bar{x} - Mo}{s}$$

$$= \frac{47,8 - 50}{12,6}$$

$$= -0,17460317$$

$$= -0,17$$

Lampiran : 21

PROGRAM LATIHAN

Hari / Tanggal	Pertemuan ke-	Materi Latihan
Rabu, 7 Maret 2012	1	<i>Pre-Test</i>
Jum'at, 9 Maret 2012	2	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Baris, berdoa. • Lari 2 keliling lapangan volly • Pemanasan (<i>stretching</i>) Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi latihan • Latihan push up • Intensitas 50% dari kemampuan maksimal • Set : 3 set • Recovery 5 menit • Irama cepat Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)
Senin, 12 Maret 2012	3	Pendahuluan <ul style="list-style-type: none"> • Baris, berdoa. • Lari 2 keliling lapangan volly • Pemanasan (<i>stretching</i>) Latihan inti <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi latihan • Latihan push up • Intensitas 50% dari kemampuan maksimal • Set : 3 set • Recovery 5 menit • Irama cepat Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)

Rabu, 14 Maret 2012	4	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 50% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Jum'at, 16 Maret 2012	5	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 50% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Senin, 19 Maret 2012	6	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 50% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Rabu, 21 Maret 2012	7	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 60% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Jum'at, 23 Maret 2012	8	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 60% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Senin, 26 Maret 2012	9	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 60% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Rabu, 28 Maret 2012	10	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 60% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Jum'at, 30 Maret 2012	11	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 60% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Senin, 2 April 2012	12	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 70% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Rabu, 4 April 2012	13	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 70% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Jum'at, 6 April 2012	14	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 70% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Senin, 9 April 2012	15	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 70% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

Rabu, 11 April 2012	16	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 80% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
Jum'at, 13 April 2012	17	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none">• Baris, berdoa.• Lari 2 keliling lapangan volly• Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none">• Menjelaskan materi latihan• Latihan push up• Intensitas 80% dari kemampuan maksimal• Set : 3 set• Recovery 5 menit• Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>

<p>Senin, 16 April 2012</p>	<p>18</p>	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baris, berdoa. • Lari 2 keliling lapangan volly • Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi latihan • Latihan push up • Intensitas 80% dari kemampuan maksimal • Set : 3 set • Recovery 5 menit • Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
<p>Rabu, 18 April 2012</p>	<p>19</p>	<p>Pendahuluan</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baris, berdoa. • Lari 2 keliling lapangan volly • Pemanasan (<i>stretching</i>) <p>Latihan inti</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menjelaskan materi latihan • Latihan push up • Intensitas 80% dari kemampuan maksimal • Set : 3 set • Recovery 5 menit • Irama cepat <p>Penutup (<i>Cooling down / stretching</i>)</p>
<p>Jum'at, 19 April 2012</p>	<p>20</p>	<p><i>Post-Test</i></p>

Lampiran : 22

NILAI DISTRIBUSI TABEL t

df	$\alpha = 0,10$	$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,025$	$\alpha = 0,01$	df	$\alpha = 0,10$	$\alpha = 0,05$	$\alpha = 0,025$	$\alpha = 0,01$
		Satu sisi	Dua sisi				Satu sisi	Dua sisi	
1	3,078	6,314	12,706	31,821	31	1,309	1,696	2,040	2,453
2	1,886	2,920	4,303	6,965	32	1,309	1,694	2,037	2,449
3	1,638	2,353	3,182	4,541	33	1,308	1,692	2,035	2,445
4	1,533	2,132	2,776	3,747	34	1,307	1,691	2,032	2,441
5	1,476	2,015	2,571	3,365	35	1,306	1,690	2,030	2,438
6	1,440	1,943	2,447	3,143	36	1,306	1,688	2,028	2,434
7	1,415	1,895	2,365	2,998	37	1,305	1,687	2,026	2,431
8	1,397	1,860	2,306	2,896	38	1,304	1,686	2,024	2,429
9	1,383	1,833	2,262	2,821	39	1,304	1,685	2,023	2,426
10	1,372	1,812	2,228	2,764	40	1,303	1,684	2,021	2,423
11	1,363	1,796	2,201	2,718	41	1,303	1,683	2,020	2,421
12	1,356	1,782	2,179	2,681	42	1,302	1,682	2,018	2,418
13	1,350	1,771	2,160	2,650	43	1,302	1,681	2,017	2,416
14	1,345	1,761	2,145	2,624	44	1,301	1,680	2,015	2,414
15	1,341	1,753	2,131	2,602	45	1,301	1,679	2,014	2,412
16	1,337	1,746	2,120	2,583	46	1,300	1,679	2,013	2,410
17	1,333	1,740	2,110	2,567	47	1,300	1,678	2,012	2,408
18	1,330	1,734	2,101	2,552	48	1,299	1,677	2,011	2,407
19	1,328	1,729	2,093	2,539	49	1,299	1,677	2,010	2,405
20	1,325	1,725	2,086	2,528	50	1,299	1,676	2,009	2,403
21	1,323	1,721	2,080	2,518	51	1,298	1,675	2,008	2,402
22	1,321	1,717	2,074	2,508	52	1,298	1,675	2,007	2,400
23	1,319	1,714	2,069	2,500	53	1,298	1,674	2,006	2,399
24	1,318	1,711	2,064	2,492	54	1,297	1,674	2,005	2,397
25	1,316	1,708	2,060	2,485	55	1,297	1,673	2,004	2,396
26	1,315	1,706	2,056	2,479	56	1,297	1,673	2,003	2,395
27	1,314	1,703	2,052	2,473	57	1,297	1,672	2,002	2,394
28	1,313	1,701	2,048	2,467	58	1,296	1,672	2,002	2,392
29	1,311	1,699	2,045	2,462	59	1,296	1,671	2,001	2,391
30	1,310	1,697	2,042	2,457	60	1,296	1,671	2,000	2,390

Lampiran : 23

HARGA 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	8,25	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									