Lampiran 1. Persetujuan Dosen Pembimbing

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 4/Kep-FKIP/I/2017

Tentang :

PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI

Menimbang : 1. Bahwa untuk memperlancar mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dalam membuat skripsi, maka perlu menetapkan dosen pembimbing skripsi.

Mengingat : 1. Keputusan Menteri Pendidikan Nasional tanggal 4 Mei 2011 tentang penyelenggaraan Program Studi Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi (S1) pada Universitas Wahid Hasyim Semarang.
2. Keputusan Rektor Universitas Wahid Hasyim Semarang No : 132/Kep-UWH/V/2011 tentang Pendirian Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Memperhatikan : Rapat pimpinan Fakultas pada hari Selasa tanggal 3 Januari 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Liska Sukiyandari, M.Pd
   NIP : 10.11.1.0208
   Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
   Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

   Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Sofyan Ardyanto, M.Pd
   NIP : 10.14.1.0298
   Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
   Jabatan Fungsional : -

   Sebagai Pembimbing II (Kedua)

   Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

   Nama : Ahmad Jabar
   NIM : 138010362
   Topik/Judul : Pengaruh Latihan *Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Kelas XI MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu Tahun 2016.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada Tanggal : 13 Desember 2016
Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang

Drs. Kardyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Tembusan:
1. *Pembimbing I dan II.*
2. *Mahasiswa Ybs.*
3. *Arsip.*

Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian

UNIVERSITAS WAHID HASYIM
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 92/K.02/UWH/VIII/2017
Lamp. : -
Hal :**Izin penelitian**

Semarang, 8 Agustus 2017

Kepada Yth :
Kepala MA NU 03 Sunan Katong
di
Kendal

Assalamu 'alaikum Wr. Wb.

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Ahmad Jabar
NIM : 138010362

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
"Pengaruh Latihan *Dumbbell Triceps Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Siswi di MA NU 03 Sunan Katong Kendal".
Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 8 Agustus s.d 8 September 2017.
Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq
Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Dekan

Drs. Kardiyono, M.Pd
NPP. 10111.1.0204

Lampiran 3. Surat Keterangan penelitian

LP MA'ARIF NU

LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
MA NU 03 SUNAN KATONG KALIWUNGU
STATUS : TERAKREDITASI "A"
Nomor : 138/BAP-SM/X/2014
Alamat : Jalan Sawahjati Plantaran Kaliwungu Selatan 51372 Telp. (0294) 3686880

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor : E.IV/k/MA/B.1554/NU.03/057/E.23/IX/17

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Madrasah Aliyah NU 03 Sunan Katong Kaliwungu menerangkan bahwa :

Nama	:	AHMAD JABAR
NIM	:	138010362
Mahasiswa	:	Universitas Wahid Hasyim Semarang
Fakultas / Jurusan	:	Keguruan dan Ilmu Pendidikan / Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)
Keterangan Pokok	:	Nama tersebut telah melakukan penelitian di MA NU 03 Sunan Katong Kaliwungu mulai tanggal 8 Agustus 2017 s.d. 8 September 2017 untuk penyusunan skripsi dengan judul **"Pengaruh Latihan *Dumbbell Push Back* dan *Biceps Hummer Dumbbell Curl* Terhadap Kemampuan Melakukan Servis Bawah Permainan Bola Voli Peserta Ekstrakurikuler Siswi di MA NU 03 Sunan Katong Kendal"**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk menjadikan periksa adanya.

Kaliwungu, 9 September 2017
Kepala Madrasah

LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU MA NU 03 SUNAN KATONG MADRASAH ALIYAH KALIWUNGU KENDAL

NUR HADI, S.Pd.I.

Lampiran 4.

JADWAL PROGRAM LATIHAN *DUMBBELLTRICEPS PUSH BACK DAN HUMMER DUMBBELL CURL* UNTUK MENINGKATKAN SERVIS BAWAH PESERTA EKSTRAKURIKULER SISWI MA NU 03 SUNANKATONG KENDAL

Tingkat : Pemula

Frekuensi latihan : 3 Kali seminggu

Jumlah pertemuan : 16 Kali pertemuan

Lama latihan : 6 Minggu

Durasi latihan : 30-60 Menit

No	Hari / tanggal	Kegiatan eksperimen I	Waktu	Kegiatan eksperimen II	Waktu
1	Senin – 07 – 08 – 17 Pertemuan 1	PRE TEST			
2	Kamis – 10 – 08 – 17 Pertemuan 2	Pemanasan peregangan statis Latihan inti *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti *Hummer dumbbelcurl* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
3	Sabtu – 12 – 08 – 17 Pertemuan 3	Pemanasan peregangan statis Latihan inti	10 Menit 40 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti	10 Menit 40 Menit

		Lakukan servis bawah 5 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit	Lakukan servis bawah 5 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit
4	Senin – 14 – 08 – 17 Pertemuan 4	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 5 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 5 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 2 kali (15 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
5	Kamis – 17 – 08 – 17 Pertemuan 5	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 5 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set	10 Menit 40 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 5 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set	10 Menit 40 Menit

		istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit	istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit
6	Sabtu – 19 – 08 – 17 Pertemuan 6	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
7	Senin – 21 – 08 – 17 Pertemuan 7	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 2 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
8	Kamis – 24 – 08 – 17	Pemanasan peregangan	10 Menit	Pemanasan peregangan	10 Menit

	Pertemuan 8	statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 40 Menit 10 Menit	statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 1 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 40 Menit 10 Menit
9	Sabtu – 26 – 08 – 17 Pertemuan 9	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
10	Senin – 28 – 08 – 17 Pertemuan 10	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20	10 Menit 40 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20	10 Menit 40 Menit

		repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Lakukan servis bawah 10 kali Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit	repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	 10 Menit
11	Kamis – 31 – 08 – 17 Pertemuan 11	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
12	Sabtu – 02 – 09 – 17 Pertemuan 12	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 10 kali *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan	10 Menit 40 Menit 10 Menit

		peregangan dinamis		peregangan dinamis	
13	Senin – 04 – 09 – 17 Pertemuan 13	Pemanasan peregangan statis Latihan inti *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Lakukan servis bawah 15 kali Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Lakukan servis bawah 15 kali Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
14	Kamis – 07 – 08 – 17 Pertemuan 14	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 15 kali *Dumbbel triceps push back* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan statis Latihan inti Lakukan servis bawah 15 kali *Biceps hummer dumbbell curl* Set : 3 kali (20 repetisi) dengan beban 2 kg setiap set istirahat 1 Menit Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
15	Sabtu – 09 – 09 – 17 Pertemuan 15	Pemanasan peregangan statis Lakukan servis	10 Menit 40 Menit	Pemanasan peregangan statis Lakukan servis	10 Menit 40 Menit

		bawah 15 kali pengulangan Dilanjutkan permainan bola voli 2 set. Berfungsi untuk menerapkan servis bawah Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit	bawah 15 kali pengulangan Dilanjutkan permainan bola voli 2 set. Berfungsi untuk menerapkan servis bawah Pendinginan peregangan dinamis	10 Menit
16	Senin – 11 – 09 – 17 Pertemuan 16	*POSTTEST*			

Semarang 05 Mei 2017

Ahmad jabar

Lampiran 5.

Absensi peserta ekstrakurikuler

No	Nama	Agustus								September								
		7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31	2	4	7	9	11	TTD
1	Resti	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	
2	Eka	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
3	Firoh	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Nining	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	-	✓	✓	
5	Ifa	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Alfi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
7	Maria	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
8	Ulfi	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Ani	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
10	Diah	✓	-	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
11	Ica	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Nurul	✓	✓	✓	✓	-	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Dewi	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	Novi	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	
15	Umi	✓	✓	-	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	
16	Sila	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	
17	Luluk	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
18	I'in	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
19	Nida	✓	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
20	Hanny	✓	✓	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 6.

HASIL TES AWAL (*PRETEST*) UNTUK MENENTUKAN KELOMPOK 1 DAN KELOMPOK 2

No	Subjek	1	2	3	4	5	6	Nilai
1	R	3	2	0	2	2	3	12
2	R	2	2	2	3	3	2	14
3	R	2	3	3	0	2	3	13
4	R	2	2	0	2	3	3	12
5	R	4	1	2	4	2	0	13
6	R	2	3	2	1	3	2	13
7	R	4	1	1	2	0	2	10
8	R	1	0	2	2	2	2	9
9	R	0	1	3	0	3	2	9
10	R	2	3	0	2	1	2	10
11	R	2	1	2	2	3	0	10
12	R	1	0	3	4	2	2	12
13	R	1	3	0	3	2	1	10
14	R	2	2	4	1	1	2	12
15	R	3	2	0	2	3	2	12
16	R	2	2	0	2	3	1	10
17	R	2	2	3	0	4	4	15
18	R	0	4	3	4	2	2	15
19	R	2	3	2	1	2	1	11
20	R	4	2	3	2	0	0	11

Lampiran 7.

HASIL TES AWAL (*PRETST*) DIURUTKAN BERDASARKAN PRESTASI YANG TERTINGGI KE YANG TERENDAH

NO	Tes	Subjek	Nilai	Rumus Match	Dimatchkan	Pasangan No Tes	Nilai Pasangan
1	7	R	15	A	A-B	7-16	15-15
2	16	R	15	B			
3	15	R	14	B	A-B	15-3	14-13
4	3	R	13	A			
5	13	R	13	A	A-B	13-14	13-13
6	14	R	13	B			
7	18	R	12	B	A-B	18-19	12-12
8	19	R	12	A			
9	8	R	12	A	A-B	8-9	12-12
10	9	R	12	B			
11	5	R	12	B	A-B	5-6	12-11
12	6	R	11	A			
13	11	R	11	A	A-B	11-1	11-10
14	1	R	10	B			
15	2	R	10	B	A-B	2-20	10-10
16	20	R	10	A			
17	4	R	10	A	A-B	4-7	10-10
18	7	R	10	B			
19	10	R	9	B	A-B	10-12	9-9
20	12	R	9	A			

Lampiran 8.

DAFTAR PEMBAGIAN KELOMPOK 1 *DUMBBELL TRICEPS PUSH BACK* DAN KELOMPOK 2 *BICEPS HUMMERR DUMBBELL CURL*

KELOMPOK 1 *DUMBBELL TRICEPS PUSH BACK*			KELOMPOK 2 *BICEPS HUMMERR DUMBBELL CURL*		
NOMOR		NILAI	NOMOR		NILAI
URUT	TES		URUT	TES	
1	7	10	1	16	11
2	15	10	2	3	9
3	13	13	3	14	13
4	18	12	4	19	13
5	8	11	5	9	14
6	5	12	6	6	15
7	11	15	7	1	10
8	2	12	8	20	12
9	4	12	9	7	10
10	10	9	10	12	10
TOTAL	10	116	TOTAL	10	117

Lampiran 9.

Data Hasil Tes Akhir (*Posttest*) Servis Bawah Kelompok 1 Dan Kelompok 2

No	Subjek	Praktek						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
1	R	2	3	3	2	4	2	16
2	R	4	2	3	2	4	3	18
3	R	2	3	2	3	3	2	15
4	R	4	3	1	2	2	4	16
5	R	2	2	3	1	2	3	13
6	R	3	2	1	4	4	3	17
7	R	2	1	3	2	4	3	15
8	R	3	2	2	2	4	2	15
9	R	2	2	3	4	2	3	16
10	R	2	2	2	3	3	2	14

No	Subjek	Praktek						Jumlah
		1	2	3	4	5	6	
1	R	2	4	3	2	4	1	16
2	R	4	2	3	2	4	4	19
3	R	4	4	2	2	3	2	17
4	R	4	2	1	3	3	4	17
5	R	2	2	3	1	4	4	16
6	R	3	2	4	4	2	3	18
7	R	2	1	3	2	4	4	16
8	R	3	2	2	2	4	4	17
9	R	4	2	3	4	2	3	18
10	R	3	2	2	4	4	2	17

Lampiran 10.

Data Perbandingan Tes Awal Dan Tes Akhir Servis Bawah

No	Dumbbell triceps push back		biceps hummer dumbbell culr	
	pre test	post test	pre test	post test
1	10	16	11	16
2	10	18	9	19
3	13	15	13	17
4	12	16	13	17
5	11	13	14	16
6	12	17	15	18
7	15	15	10	16
8	12	15	12	17
9	12	16	10	18
10	9	14	10	17
Jumlah	116	155	117	171
Minimum	9	13	9	16
Maximum	15	18	15	19
rata-rata	11,6	15,5	11,7	17,1

Lampiran 11. Uji Normalitas

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
pre_tes_1	10	11.6000	1.71270	9.00	15.00
pos_tes_1	10	15.5000	1.43372	13.00	18.00
pre_tes_2	10	11.7000	2.00278	9.00	15.00
pos_tes_2	10	17.1000	.99443	16.00	19.00

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre_tes_1	pos_tes_1
	N	10	10
Normal Parameters[a,,b]	Mean	11.6000	15.5000
	Std. Deviation	1.71270	1.43372
Most Extreme Differences	Absolute	.208	.164
	Positive	.208	.164
	Negative	-.192	-.164
	Kolmogorov-Smirnov Z	.657	.517
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.782	.952

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre_tes_2	pos_tes_2
	N	10	10
Normal Parameters[a,,b]	Mean	11.7000	17.1000
	Std. Deviation	2.00278	.99443
Most Extreme Differences	Absolute	.202	.240
	Positive	.202	.240
	Negative	-.142	-.160
	Kolmogorov-Smirnov Z	.639	.759
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.809	.612

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Lampiran 12. Uji Homogenitas

Oneway

Descriptives

pos_tes_1

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
16.00	3	14.6667	1.52753	.88192	10.8721	18.4612	13.00	16.00
17.00	4	15.0000	.81650	.40825	13.7008	16.2992	14.00	16.00
18.00	2	16.5000	.70711	.50000	10.1469	22.8531	16.00	17.00
19.00	1	18.0000	.	.	.	.	18.00	18.00
Total	10	15.5000	1.43372	.45338	14.4744	16.5256	13.00	18.00

Test of Homogeneity of Variances

pos_tes_1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.142	2	6	.380

ANOVA

pos_tes_1

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	11.333	3	3.778	3.163	.107
Within Groups	7.167	6	1.194		
Total	18.500	9			

Lampiran 6. Uji Hipotesis

T-Test

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_tes_1 - pos_tes_1	-3.90000	2.28279	.72188
Pair 2	pre_tes_2 - pos_tes_2	-5.40000	2.41293	.76303
Pair 3	pos_tes_1 - pos_tes_2	-1.60000	.96609	.30551

Paired Samples Test

		Paired Differences	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pair 1	pre_tes_1 - pos_tes_1	-5.53301	-2.26699
Pair 2	pre_tes_2 - pos_tes_2	-7.12610	-3.67390
Pair 3	pos_tes_1 - pos_tes_2	-2.29110	-.90890

Paired Samples Test

		T	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	pre_tes_1 - pos_tes_1	-5.403	9	.000
Pair 2	pre_tes_2 - pos_tes_2	-7.077	9	.000
Pair 3	pos_tes_1 - pos_tes_2	-5.237	9	.001

T-TEST PAIRS=pre_tes_1 WITH pos_tes_1 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_tes_1	11.6000	10	1.71270	.54160
	pos_tes_1	15.5000	10	1.43372	.45338

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_tes_1 & pos_tes_1	10	-.045	.901

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_tes_1 - pos_tes_1	-3.90000	2.28279	.72188	-5.53301	-2.26699	-5.403	9	.000

T-TEST PAIRS=pre_tes_2 WITH pos_tes_2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pre_tes_2	11.7000	10	2.00278	.63333
	pos_tes_2	17.1000	10	.99443	.31447

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pre_tes_2 & pos_tes_2	10	-.206	.567

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_tes_2 - pos_tes_2	-5.40000	2.41293	.76303	-7.12610	-3.67390	-7.077	9	.000

T-TEST PAIRS=pos_tes_1 WITH pos_tes_2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pos_tes_1	15.5000	10	1.43372	.45338
	pos_tes_2	17.1000	10	.99443	.31447

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	pos_tes_1 & pos_tes_2	10	.740	.014

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pos_tes_1 - pos_tes_2	-1.60000	.96609	.30551	-2.29110	-.90890	-5.237	9	.001

Lampiran 13. Uji Korelasi

Correlations

Correlations

		pos_tes_1	pos_tes_2
pos_tes_1	Pearson Correlation	1	.740*
	Sig. (2-tailed)		.014
	N	10	10
pos_tes_2	Pearson Correlation	.740*	1
	Sig. (2-tailed)	.014	
	N	10	10

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre_tes_1	10	9.00	15.00	11.6000	1.71270
pos_tes_1	10	13.00	18.00	15.5000	1.43372
pre_tes_2	10	9.00	15.00	11.7000	2.00278
pos_tes_2	10	16.00	19.00	17.1000	.99443
Valid N (listwise)	10				

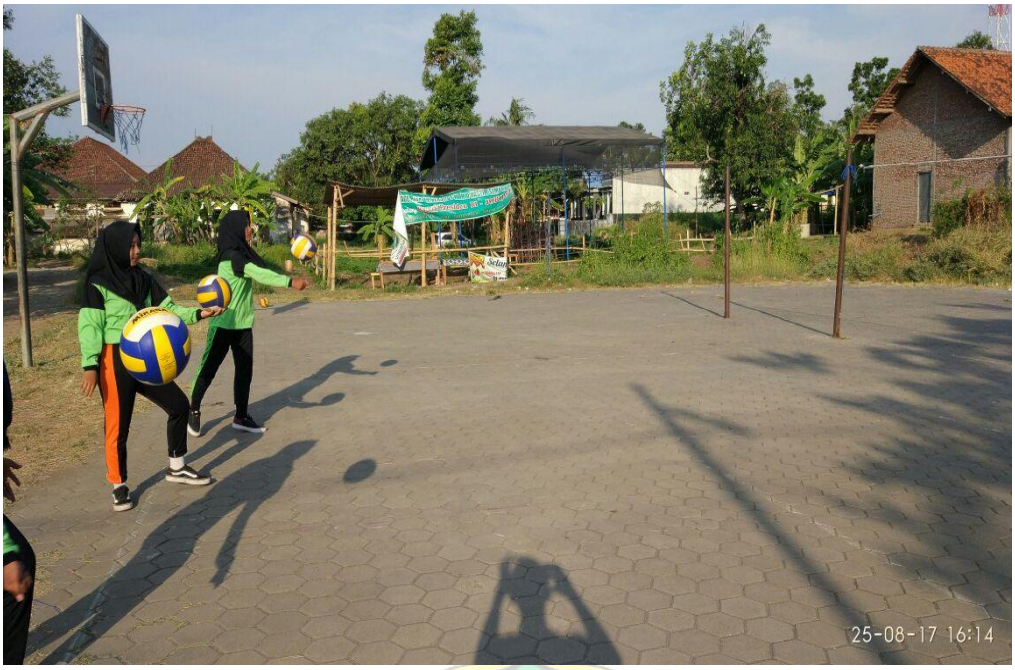
Lampiran 14. Dokumentasi

Pemanasan Lari mengelilingi lapangan

Menjelaskan prosedur pelaksanaan tes

Pelaksanaan tes awal (*pretest*) servis bawah

Pelaksanaan tes awal (*pretest*) yang dipasangkan



UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG

Pelaksanaan latihan *biceps hummerr dumbbell curl*

Pelaksanaan latihan *dumbbell triceps push back*