

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Penetapan Dosen pembimbing skripsi



**SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 39/Kep-FKIP/IV/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 4 April 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Muhlisin, M.Pd
NIP : 10.11.1.0191
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

2. Nama : Catur Wahyu Priyanto, M.Pd
NIP : 10.15.1.0327
Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk 1/III-b
Jabatan Fungsional : -

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa menyusun skripsi :

- Nama : Syaeful Anam
NIM : 138010296
Topik/Judul : Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai dan Tinggi Badan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Floop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Tahun 2017.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada Tanggal : 5 April 2017
Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang



Drs. Kartiyono, M.Pd
NPP. 10.11.1.0204

Tembusan:
1. Pembimbing I dan II.

Lampiran 2. Surat Izin 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 : 128/K.02/UWH/X/2017
Lamp. : -
Hal : **Izin penelitian**

Semarang, 17 Oktober 2017

Kepada Yth :
Kepala MA Miftahul Ulum Ngemplak Kab. Demak
di
tempat

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 : Syaeful Anam
NIM : 138010296

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
“Sumbangan Power Otot Tungkai Dan Tinggi Badan Terhadap Prestasi Lompat Tinggi Gaya Flop Siswa MA Miftahul Ulum Ngemplak Kabupaten Demak Tahun 2017”.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami berharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 1 Agustus s.d 30 Agustus 2017.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

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



Lampiran 3. Surat Telah Melakukan Penelitian



YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM MIFTAHUL ULUM NGEPLAK
MADRASAH ALIYAH MIFTAHUL ULUM NGEPLAK
Jalan Kyai Bahran Nomor 35 RT 03 RW 02 Desa Ngemplak
Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah 59567
Telepon 085 868 453 652 Email mamungemplak2@gmail.com
Website : www.mamungemplak.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B-341/MA.MU/11.21/PP.00.6/11/2017

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala MA Miftahul Ulum Ngemplak menerangkan bahwa :

Nama : Syaeful Anam
Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang
NIM : 138010296
Fakultas/Program : FKIP/PJKR

Adalah benar-benar telah melakukan Penelitian di MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak dengan Judul "*SUMBANGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN TINGGI BAWAN TERHADAP PRESTASI LOMPAT TINGGI GAYA FLOP SISWA MA MIFTAHUL ULUM NGEMPLAK*" Pada tanggal 01 – 30 Agustus 2017.

Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Demak, 01 Nopember 2017

Kepala Madrasah,



Ainul Ghuri, S.Pd.I

NIP : -

Lampiran 4. Data hasil penelitian power otot tungkai, panjang tungkai, dan lompat tinggi gaya flop

No.	Tinggi lompatan	Power tungkai	Panjang tungkai	Lompat tinggi
1	233	41	94.4	150
2	241	43	93.4	140
3	223	53	97.0	155
4	244	53	95.0	140
5	237	41	94.0	145
6	242	53	97.5	160
7	232	45	94.5	125
8	240	39	94.5	140
9	252	45	95.0	145
10	251	40	95.5	140
11	244	42	98.0	155
12	262	42	97.5	155
13	259	38	93.0	130
14	218	46	95.0	155
15	240	41	97.5	150
16	239	46	96.0	150
17	260	54	94.0	145
18	230	41	93.5	145
19	237	46	98.5	165
20	227	42	98.5	160
21	259	50	95.5	150
22	235	54	95.5	155

23	220	53	93.5	140
24	236	43	95.0	135
25	265	50	92.0	130
26	268	48	93.5	130
27	259	46	95.0	135
28	262	50	92.5	130
29	270	45	91.5	135
30	253	47	94.5	150
31	246	49	94.0	145
32	240	49	93.5	140
33	244	47	92.5	145
34	240	38	90.0	130
35	258	45	85.0	140
36	246	39	98.0	140
37	249	48	96.0	155
39	253	44	95.5	155
39	266	46	94.5	155
40	251	48	99.0	160
41	263	48	97.5	160
42	208	34	93.0	135
43	229	34	95.5	150
44	239	20	94.5	162
45	233	26	98.0	160
46	245	37	98.0	162
47	241	36	98.5	165
48	243	36	94.5	150

49	230	35	93.5	150
50	227	33	95.5	160
51	228	32	95.0	150
52	219	22	93.5	155
53	237	41	98.0	160
54	268	68	97.0	160
55	272	53	95.5	165
56	263	39	93.0	145
57	240	21	89.5	135
58	238	40	96.0	145
59	249	40	96.0	140
60	258	47	96.5	150
61	249	39	98.0	160
62	239	50	96.5	165
63	231	44	94.0	160
64	239	38	96.0	145
65	250	43	95.0	155
66	249	46	96.0	165
67	250	40	96.5	155
68	179	34	96.5	130
69	218	19	98.5	130
70	193	23	98.5	160
71	254	41	96.5	150
72	250	38	97.0	130
73	258	33	95.5	140
74	231	25	95.0	135

75	230	33	96.0	135
76	232	41	98.5	145
77	244	47	96.5	150
78	239	28	95.0	135
79	242	40	93.0	145
80	240	20	92.5	130
81	258	37	95.0	140
82	205	33	93.0	140
83	229	30	91.5	110
84	230	37	94.0	120
85	244	38	92.5	135
86	230	29	93.0	110
87	254	45	97.5	155
88	257	37	91.0	130
89	220	17	92.5	110
90	235	36	98.0	150
91	245	49	96.0	160
92	218	29	95.5	130
93	209	22	92.0	110
94	242	41	98.5	155
95	270	43	95.0	145
96	253	42	95.0	140
97	246	44	98.0	155

Lampiran 5. Analisis Deskriptif dan Analisis Prasyarat

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
power otot tungkai	97	17.00	68.00	40.2371	9.14897
panjang tungkai	97	85.00	99.00	95.1165	2.35264
prestasi lompat tinggi	97	110.00	165.00	145.1443	13.16006
Valid N (listwise)	97				

power otot tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	4	4.1	4.1	4.1
kurang	9	9.3	9.3	13.4
cukup	22	22.7	22.7	36.1
baik	39	40.2	40.2	76.3
baik sekali	23	23.7	23.7	100.0
Total	97	100.0	100.0	

panjang tungkai

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid kurang sekali	6	6.2	6.2	6.2
kurang	20	20.6	20.6	26.8
cukup	33	34.0	34.0	60.8
baik	37	38.1	38.1	99.0
baik sekali	1	1.0	1.0	100.0
Total	97	100.0	100.0	

prestasi lompat tinggi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang sekali	4	4.1	4.1	4.1
	kurang	2	2.1	2.1	6.2
	cukup	33	34.0	34.0	40.2
	baik	39	40.2	40.2	80.4
	baik sekali	19	19.6	19.6	100.0
	Total	97	100.0	100.0	

Analisis Uji Prasyarat

Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		power otot tungkai	panjang tungkai	prestasi lompat tinggi
	N	97	97	97
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	40.2371	95.1165	145.1443
	Std. Deviation	9.14897	2.35264	13.16006
Most Extreme Differences	Absolute	.094	.089	.118
	Positive	.060	.065	.066
	Negative	-.094	-.089	-.118
	Kolmogorov-Smirnov Z	.927	.872	1.164
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.356	.433	.133

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Test of Homogeneity of Variances

prestasi lompat tinggi

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.503	21	64	.053

Lampiran 6. Uji Hipotesis

Pengaruh Power Otot Tungkai terhadap Prestasi Lompat Tinggi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
prestasi lompat tinggi	145.1443	13.16006	97

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.378 ^a	.143	.134	12.24688	.143	15.850	1	95	.000	1.127

a. Predictors: (Constant), power otot tungkai

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
prestasi lompat tinggi	145.1443	13.16006	97
power otot tungkai	40.2371	9.14897	97

Correlations

		prestasi lompat tinggi	power otot tungkai
Pearson Correlation	prestasi lompat tinggi	1.000	.378
	power otot tungkai	.378	1.000
Sig. (1-tailed)	prestasi lompat tinggi	.	.000
	power otot tungkai	.000	.
N	prestasi lompat tinggi	97	97
	power otot tungkai	97	97

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	power otot tungkai ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2377.293	1	2377.293	15.850	.000 ^a
	Residual	14248.686	95	149.986		
	Total	16625.979	96			

a. Predictors: (Constant), power otot tungkai

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

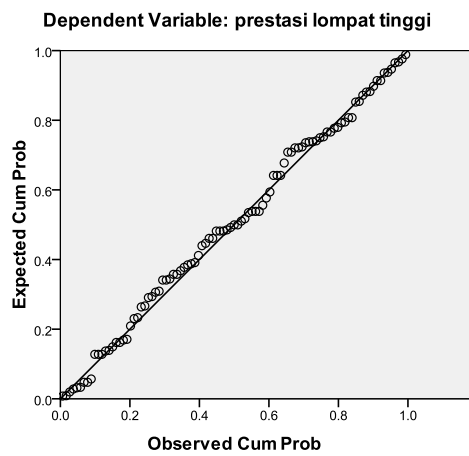
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations	Collinearity Statistics

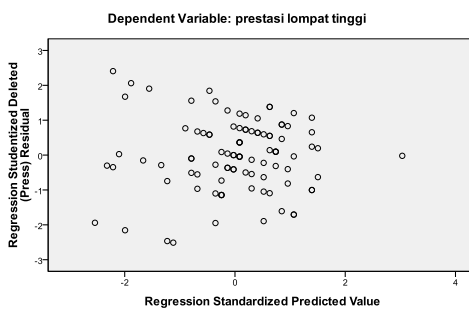
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	123.259	5.636		21.869	.000					
power otot tungkai	.544	.137	.378	3.981	.000	.378	.378	.378	1.000	1.000

a. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

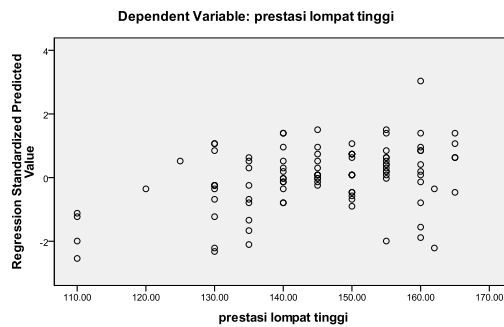
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Scatterplot



Scatterplot



Pengaruh Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Tinggi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
prestasi lompat tinggi	145.1443	13.16006	97
panjang tungkai	95.1165	2.35264	97

Correlations

		prestasi lompat tinggi	panjang tungkai
Pearson Correlation	prestasi lompat tinggi	1.000	.565
	panjang tungkai	.565	1.000
Sig. (1-tailed)	prestasi lompat tinggi	.	.000
	panjang tungkai	.000	.
N	prestasi lompat tinggi	97	97
	panjang tungkai	97	97

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	panjang tungkai ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				Durbin-Watson	
					R Square Change	F Change	df1	df2		Sig. F Change
1	.565 ^a	.319	.312	10.91815	.319	44.473	1	95	.000	1.432

a. Predictors: (Constant), panjang tungkai

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5301.409	1	5301.409	44.473	.000 ^a
	Residual	11324.570	95	119.206		

Coefficients^a

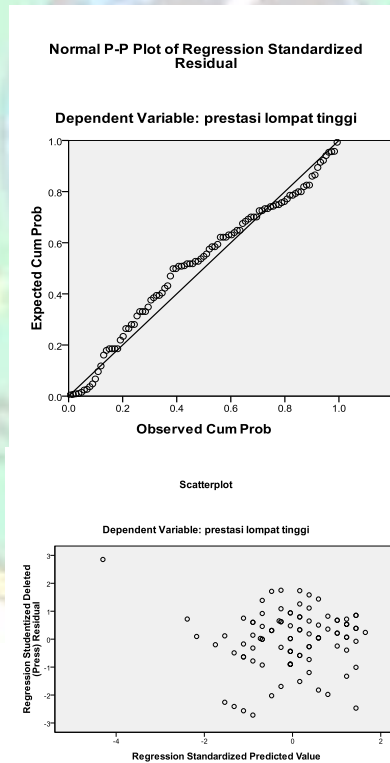
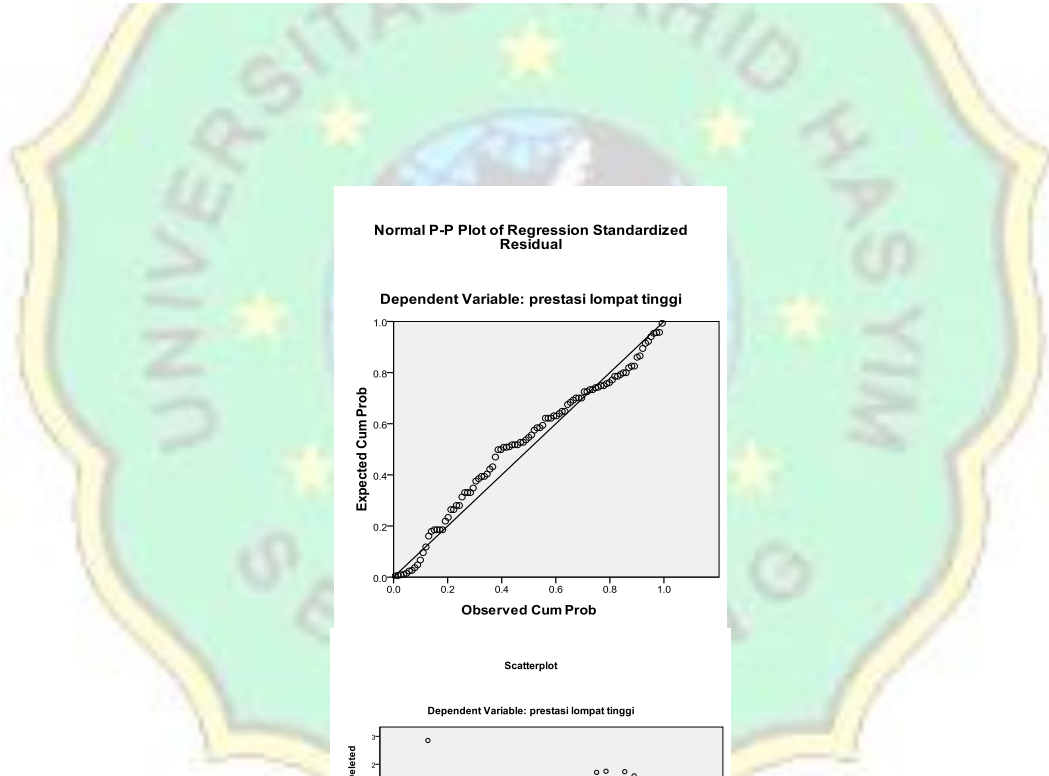
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1 (Constant)	-155.297	45.066		-3.446	.001					
panjang tungkai	3.159	.474	.565	6.669	.000	.565	.565	.565	1.000	1.000

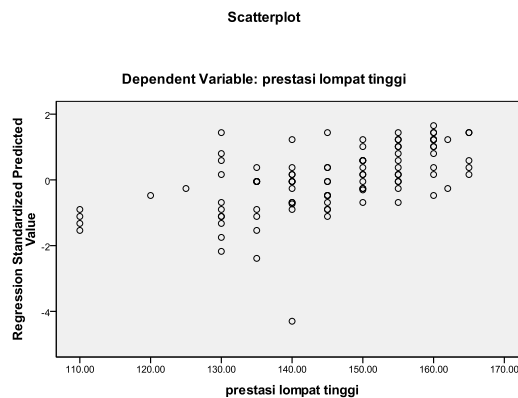
a. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

Total	16625.979	96			
-------	-----------	----	--	--	--

a. Predictors: (Constant), panjang tungkai

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi





Pengaruh Power Otot Tungkai dan Panjang Tungkai terhadap Prestasi Lompat Tinggi

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
prestasi lompat tinggi	145.1443	13.16006	97
power otot tungkai	40.2371	9.14897	97
panjang tungkai	95.1165	2.35264	97

Correlations

		prestasi lompat tinggi	power otot tungkai	panjang tungkai
Pearson Correlation	prestasi lompat tinggi	1.000	.378	.565
	power otot tungkai	.378	1.000	.134
	panjang tungkai	.565	.134	1.000
Sig. (1-tailed)	prestasi lompat tinggi	.	.000	.000
	power otot tungkai	.000	.	.096
	panjang tungkai	.000	.096	.
N	prestasi lompat tinggi	97	97	97
	power otot tungkai	97	97	97
	panjang tungkai	97	97	97

Variables Entered/Removed^d

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	power otot tungkai ^a	.	Enter
2	panjang tungkai ^a	.	Enter

a. All requested variables entered.

b. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

Model Summary^c

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics					Durbin-Watson
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change	
1	.378 ^a	.143	.134	12.24688	.143	15.850	1	95	.000	
2	.642 ^b	.412	.400	10.19725	.269	43.028	1	94	.000	1.331

a. Predictors: (Constant), power otot tungkai

b. Predictors: (Constant), power otot tungkai, panjang tungkai

c. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

ANOVA^c

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2377.293	1	2377.293	15.850	.000 ^a
	Residual	14248.686	95	149.986		
	Total	16625.979	96			
2	Regression	6851.500	2	3425.750	32.945	.000 ^b
	Residual	9774.480	94	103.984		
	Total	16625.979	96			

a. Predictors: (Constant), power otot tungkai

b. Predictors: (Constant), power otot tungkai, panjang tungkai

c. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

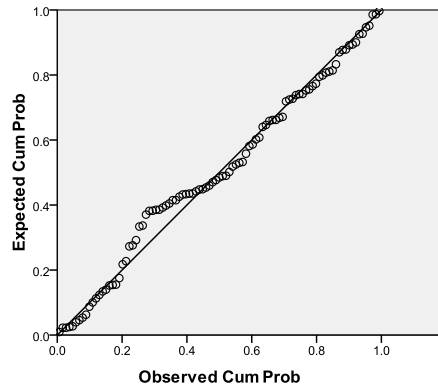
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Correlations			Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part	Tolerance	VIF
1	(Constant)	123.259	5.636		21.869	.000					
	power otot tungkai	.544	.137	.378	3.981	.000	.378	.378	.378	1.000	1.000
2	(Constant)	-151.200	42.103		-3.591	.001					
	power otot tungkai	.443	.115	.308	3.861	.000	.378	.370	.305	.982	1.018
	panjang tungkai	2.928	.446	.523	6.560	.000	.565	.560	.519	.982	1.018

a. Dependent Variable: prestasi lompat tinggi

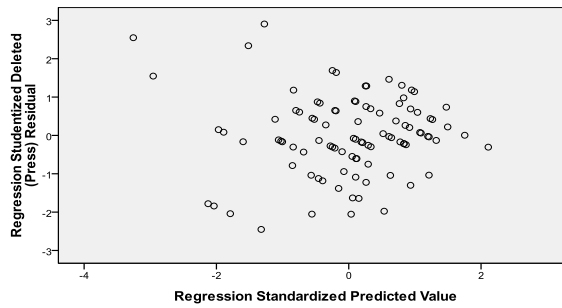
Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual

Dependent Variable: prestasi lompat tinggi



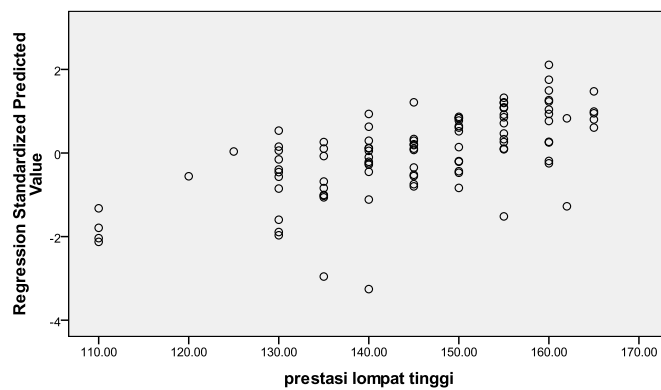
Scatterplot

Dependent Variable: prestasi lompat tinggi



Scatterplot

Dependent Variable: prestasi lompat tinggi



Lampiran 7. Dokumentasi penelitian

1. Pemanasan statis dan dinamis



2. Tes power otot tungkai



3. Tes pengukuran panjang tungkai



4. Tes lompat tinggi

