

Lampiran 1 Surat Keputusan Pengangkatan Dosen Pembimbing



SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG
Nomor : 67/Kep-FKIP/V/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 9 Mei 2017 tentang pembimbing skripsi.

Memutuskan :

PERTAMA : Menunjuk dan menugaskan kepada :

1. Nama : Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP : 10.11.1.0204
Pangkat/Golongan : Penata Muda TK 1/III-b
Jabatan Fungsional : Asisten Ahli

Sebagai Pembimbing I (Pertama)

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

Sebagai Pembimbing II (Kedua)

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Agus Mahmud
NIM : 138010392
Topik/Judul : Pengaruh Model Pembelajaran Softball Melalui Modifikasi Permainan Kasbol (Kasti dan Softball) Pada Siswa Kelas VII MTs Taqwiyyatul Wathon Mranggen Demak.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang
Pada tanggal : 9 Mei 2017

Dekan FKIP
Universitas Wahid Hasyim Semarang

Drs. Kardiyono, M.Pd
NIP. 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 : 16/K.02/UWH/1/2018
Lamp. : -
Hal : Izin penelitian

Semarang, 23 Januari 2018

Kepada Yth :
Kepala SMP Negeri 1 Mranggen
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 : Agus Mahmud
NIM : 138010392


Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

“Pengaruh Latihan Tembakan Sudut Bepindah Dari Arah Kanan dan Kiri Ring Bola Basket Untuk Meningkatkan Kemampuan *Free Throw Shooting* Bola Basket Pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Mranggen”.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 24 Januari s/d 24 Februari 2018.

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. 1011.1.0204

Tembusan :
1. Mahasiswa.
2. Arsip.

Lampiran 3 Surat Telah Melakukan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN DEMAK
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
SMP NEGERI 1 MRANGGEN

Jl. Raya Kembangarum, Mranggen – Demak Pos. 59567 Telp/Fax. (024) 6773266

<http://www.demak.kab.go.id> email : smponemngn@gmail.com

Nomor : 800/402/1/2018
Lampiran : -
Hal : Balasan Permohonan Izin Penelitian

Kepada :
Yth. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang.
Di Semarang.

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Menanggapi surat saudara nomor : 139/K.02/UWH/X/2017. tanggal 31 Oktober 2017
hal Perizinan Penelitian atas :

Nama : Agus Mahmud
NIM : 138010392
Jurusan : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan

Pada prinsipnya sekolah kami tidak keberatan dan memberikan ijin untuk melaksanakan kegiatan observasi.

Demikian jawaban kami untuk digunakan sebagaimana mestinya.
Walaikumsalam Wr. Wb.

Demak, 29 Januari 2018

Kepala Sekolah



Dr. Rr. Noer Indah Aprianti, M.Pd.

NIP. 19600426 198710 2 001

Lampiran 4 Lembar Observasi



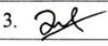











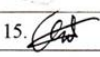


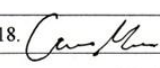
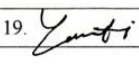

DAFTAR PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET

SMP NEGERI 1 MRANGGEN 2018

❖ **PRETEST**

No	Nama Peserta	Subjek	Skor	Ranking
1	Sadam saputra	A.1	2	10
2	Ahmad Munif	A.2	2	11
3	Hizrian Arsa Al Wafi	A.3	6	1
4	Caisar Riska A. H	A.4	4	3
5	Daniel Yulian Saputra	A.5	3	8
6	Samuel Yota	A.6	4	4
7	Hafid Satrio Irwansyah	A.7	4	5
8	M. Brian Febriantoro	A.8	3	6
9	Bima Sakti Saputra	A.9	1	15
10	Julio Aditya	A.10	3	9
11	Ronald Yordan	A.11	1	16
12	Zainal Fanani	A.12	5	2
13	Cahaya Dimas	A.13	2	12
14	M. Jamal	A.14	3	7
15	M. Saifullah	A.15	2	13
16	Dani Ardiansyah	A.16	1	14
17	Ahmad Lafif	A.17	1	17
18	Calvin Maulanan Hidayat	A.18	1	18
19	Devano Narendra Yudistira	A.19	0	19
20	Irvan Armando Maulana	A.20	0	20
Minimal			0	
Maksimal			6	
Rata-rata			2,4	

DAFTAR PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 1 MRANGGEN 2018

No	Nama Peserta	TTD
1	Sadam Saputra	1. 
2	Ahmad Munif	2. 
3	Hizrian Masa AL wafi	3. 
4	Caisar Rieska Rieska A.H	4. 
5	Daniel Yulian Saputra	5. 
6	Samuel Yota	6. 
7	Hafid Satrio Irwansyah	7. 
8	M. Brian Febiantoro	8. 
9	Bima Sakti Saputra	9. 
10	Julio Aditya	10. 
11	Konald Yordan	11. 
12	Zainal Fanani	12. 
13	Cahaya Dimas	13. 
14	M. Jamal	14. 
15	M. Saifulah	15. 
16	Dani Ardiansyah	16. 
17	Ahmad Lafi	17. 
18	Calvin Maulana Hidayat	18. 
19	Devano Narendra Yudistira	19. 
20	Ivan Armando Maulana	20. 

Lampiran 5 Program Latihan

**JADWAL PROGRAM LATIHAN TEMBAKAN SUDUT BERPINDAH
DARI ARAH KANAN DAN ARAH KIRI RING TERHADAP
KEMAMPUAN TEMBAKAN *FREE THROW* PERMAINAN BOLA
BASKET PESERTA EKSTRAKULIKULER DI SMP N 1 MRANGGEN
KABUPATEN DEMAK**

Tingkat : Pemula
Frekuensi latihan : 3 Kali seminggu
Jumlah pertemuan : 14 Kali pertemuan
Lama latihan : 6 Minggu
Durasi latihan : 60-120 Menit
Recovery : 1-2 Menit
Intensitas : 90-100% (Maksimum)

No	Hari / tanggal	Kegiatan eksperimen I	waktu	Kegiatan eksperimen II	waktu
1	Senin -08-01-18 Pertemuan 1	Pre test			
2	Rabu -10-01-18 Pertemuan 2	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
3	Kamis -11-01-18	Pemanasan peregangan	10 Menit	Pemanasan peregangan	10 Menit

	Pertemuan 3	dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	40 Menit 10 Menit	dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	40 Menit 10 Menit
4	Sabtu -13-01-18 Pertemuan 4	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
5	Senin -15-01-18 Pertemuan 5	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit

6	Rabu -17-01-18 Pertemuan 6	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
7	Kamis -18-01-18 Pertemuan 7	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan peregangan statis	10 Menit 40 Menit 10 Menit
8	Sabtu -20-01-18 Pertemuan 8	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta Penenangan	10 Menit 40 Menit 10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta Penenangan	10 Menit 40 Menit 10 Menit

		peregangan statis		peregangan statis	
9	Senin -22-01-18 Pertemuan 9	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
10	Rabu -24-01-18 Pertemuan 10	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
11	Kamis -25-01-18 Pertemuan 11	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi)	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit

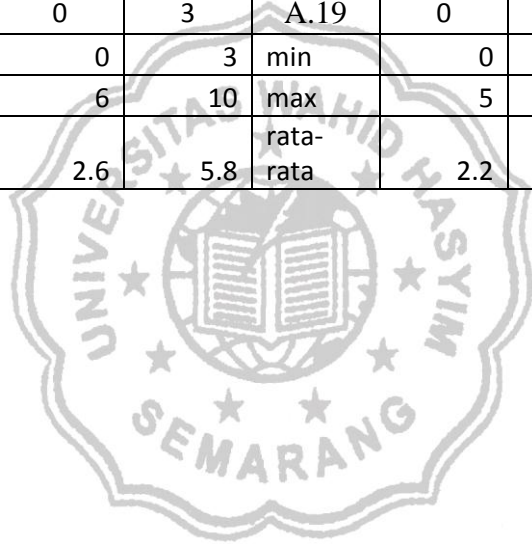
		tiap peserta			
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
12	Sabtu -27-01-18 Pertemuan 12	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
13	Senin -29-01-18 Pertemuan 13	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit	Pemanasan peregangan dinamis	10 Menit
		Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kanan (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit	Latihan inti Tembakan sudut berpindah dari arah kiri (5 repetisi) tiap peserta	40 Menit
		Penenangan peregangan statis	10 Menit	Penenangan peregangan statis	10 Menit
14	Rabu -31-01-18 Pertemuan 14	Post Test			

Lampiran 7 Hasil Post Test

No	subjek	tembakan ke-										Skor	Ranking	Kelo mpo k
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
3	A.3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10	1	1
12	A.12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	9	2	2
4	A.4	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	7	3	2
6	A.6	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	8	4	1
7	A.7	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	7	5	1
8	A.8	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	6	6	2
14	A.14	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	6	7	2
5	A.5	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	6	8	1
10	A.10	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	6	9	1
1	A.1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	1	5	10	2
2	A.2	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	5	11	2
13	A.13	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	5	12	1
15	A.15	0	1	0	1	0	0	1	0	1	1	5	13	1
16	A.16	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	4	14	2
9	A.9	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	4	15	2
11	A.11	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	4	16	1
17	A.17	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	4	17	1
18	A.18	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	4	18	2
19	A.19	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	19	2
20	A.20	1	0	1	0	1	0	0	0	0	1	3	20	1

Lampiran 8 rekapitulasi hasil pre test dan post test

No	kelompok 1			kelompok 2		
	subjek	pre test	post test	subjek	pre test	post test
1	A.3	6	10	A.1	2	5
2	A.5	3	6	A.2	2	5
3	A.6	4	8	A.4	4	7
4	A.7	4	7	A.8	3	6
5	A.10	3	6	A.9	1	4
6	A.11	1	4	A.12	5	9
7	A.13	2	5	A.14	3	6
8	A.15	2	5	A.16	1	4
9	A.17	1	4	A.18	1	4
10	A.20	0	3	A.19	0	3
	min	0	3	min	0	3
	max	6	10	max	5	9
	rata-rata	2.6	5.8	rata-rata	2.2	5.3



Lampiran 9 Uji Normalitas pre test

NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=pre_kel1 pre_kel2 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pre_kel1	pre_kel2
	N	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2.6000	2.2000
	Std. Deviation	1.77639	1.54919
Most Extreme Differences	Absolute	.132	.181
	Positive	.132	.181
	Negative	-.089	-.119
	Kolmogorov-Smirnov Z	.418	.571
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.995	.900

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Lampiran 10 Uji Normalitas post test

NPAR TESTS /K-S(NORMAL)=pos_kel1 pos_kel2 /MISSING ANALYSIS.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pos_kel1	pos_kel2
	N	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.8000	5.3000
	Std. Deviation	2.09762	1.76698
Most Extreme Differences	Absolute	.162	.169
	Positive	.162	.169
	Negative	-.095	-.131
	Kolmogorov-Smirnov Z	.512	.535
	Asymp. Sig. (2-tailed)	.955	.937

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



Lampiran 11 Uji Homogenitas pre test

ONEWAY pre_kel1 BY pre_kel2 /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

pre_kel1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.143	2	4	.871

ANOVA

pre_kel1

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	26.733	5	5.347	12.832	.014
Within Groups	1.667	4	.417		
Total	28.400	9			



Lampiran 12 Uji Homogenitas post test

ONEWAY pos_kel1 BY pos_kel2 /STATISTICS HOMOGENEITY /MISSING ANALYSIS.

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

pos_kel1

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.143	2	4	.871

ANOVA

pos_kel1

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	37.933	5	7.587	18.208	.007
Within Groups	1.667	4	.417		
Total	39.600	9			



Lampiran 13 Uji paired t test kelompok 1

T-TEST PAIRS=pre_kel1 WITH pos_kel1 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_kel1	2.6000	10	1.77639	.56174
pos_kel1	5.8000	10	2.09762	.66332

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_kel1 & pos_kel1	10	-.948	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_kel1 - pos_kel1	-3.20000	3.82390	1.20922

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
	Lower	Upper			
Pair 1 pre_kel1 - pos_kel1	-5.93545	-.46455	-2.646	9	.027

Lampiran 14 Uji paired t test kelompok 2

T-TEST PAIRS=pre_kel2 WITH pos_kel2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_kel2	2.2000	10	1.54919	.48990
pos_kel2	5.3000	10	1.76698	.55877

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pre_kel2 & pos_kel2	10	-.917	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences		
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre_kel2 - pos_kel2	-3.10000	3.24722	1.02686

Paired Samples Test

	Paired Differences				
	95% Confidence Interval of the Difference				
	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 pre_kel2 - pos_kel2	-5.42292	-.77708	-3.019	9	.015

Lampiran 15 Uji paired t test kelompok 1 dan kelompok 2 post test

T-TEST PAIRS=pos_kel1 WITH pos_kel2 (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.

T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pos_kel1	5.8000	10	2.09762	.66332
pos_kel2	5.3000	10	1.76698	.55877

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 pos_kel1 & pos_kel2	10	.977	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pos_kel1 - pos_kel2	.50000	.52705	.16667

Paired Samples Test

		Paired Differences				
		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper			
Pair 1	pos_kel1 - pos_kel2	.12297	.87703	3.000	9	.015

Lampiran 16 Dokumentasi Penelitian



Gambar Pre test tembakan bebas



Gambar Pre test tembakan bebas



Gambar pre test akhir tembakan basket bola basket



Gambar Post test tembakan bebas



Gambar Tembakan Bebas Post Tes



Gambar Tembakan Bebas Post Test



Gambar treatmen tembakan bebas dari arah kiri ring



Gambar treatmen tembakan bebas dari arah kanan ring



Gambar Foto bersama peserta ekstrakurikuler



Gambar Perangkat penunjang saat penelitian



Gambar Foto bersama pembina ekstrakurikuler basket