

## Lampiran 1



**SURAT KEPUTUSAN**  
**DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
**UNIVERSITAS WAHID HASYIM SEMARANG**  
 Nomor : 83/Kep-FKIP/VI/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 Senin tanggal 12 Juni 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

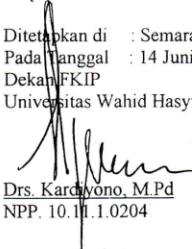
**Sebagai Pembimbing II (Kedua)**

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi :

- Nama : Ryan Amik Andrian  
 NIM : 138010436  
 Topik/Judul : Pengaruh Latihan Shuttle Jump dan Lompat Katak Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok (Orthodok) Pada Siswa SMP Negeri 1 Donorojo Tahun 2017.

KEDUA : Keputusan ini berlaku sejak mulai ditetapkan.

Ditetapkan di : Semarang  
 Pada tanggal : 14 Juni 2017  
 Dekan FKIP  
 Universitas Wahid Hasyim Semarang

  
 Drs. Kardiyono, M.Pd  
 NPP. 10.11.1.0204

*Tembusan:*

1. Pembimbing I dan II.
2. Mahasiswa Ybs.
3. Arsip.

## Lampiran 2



**UNIVERSITAS WAHID HASYIM**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax.(024) 8505680

Nomor : 21/K.02/UWH/III/2018  
 2018  
 Lamp. : -  
 Hal : Izin penelitian

Semarang, 13 Maret

**Kepada Yth :**  
**Kepala MA Miftahul Ulum**  
**Ngempak Kec. Mranggen 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 : **Ryan Amik Andrean**  
 NIM : 138010436

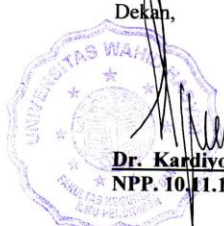
Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :  
**“Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Latihan Side Hop Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Siswa Ekstrakurikuler Putra MA Miftahul Utum Ngempak Tahun 2018”**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 14 Maret s/d 14 April 2018.

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

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

Dekan,

  
**Dr. Kardiyono, M.Pd**  
**NPP. 10.11.1.0204**

*Tembusan :*

1. Mahasiswa.
2. Arsip.

## Lampiran 3



**YAYASAN PENDIDIKAN ISLAM MIFTAHUL ULUM NGEPLAK**  
**MA MIFTAHUL ULUM NGEPLAK TERAKREDITASI "A"**  
 Jalan Kyai Bahran Nomor 35 RT 03 RW 02 Desa Ngemplak  
 Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak Provinsi Jawa Tengah 59567  
 Telepon 0857 2721 8308 Email mamungemplak2@gmail.com  
 Website : www.mamungemplak.sch.id

## SURAT KETERANGAN

Nomor : B-388/MA.MU/11.21/PP.00.6/04/2018

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

Nama : Ryan Amik Andean  
 Pekerjaan : Mahasiswa Universitas Wahid Hasyim Semarang  
 NIM : 138010436  
 Fakultas/Program : FKIP/PJKR

Adalah benar-benar telah melakukan Penelitian di MA Miftahul Ulum Ngemplak Mranggen Demak dengan Judul "*Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Latihan Side Hop Terhadap Kemampuan Smash Bolavoli Siswa Ektrakurikuler Putra MA Miftahul Ulum Ngemplak Tahun 2018*" Pada tanggal 18 Maret – 20 April 2018.

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

Demak, 24 April 2018

Kepala Madrasah,



Abdul Ghuri, S.Pd.I

NIP : -

## Lampiran 4

**Descriptive Statistics**

## Uji Discriptive Pre-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen 1	10	2,00	10,00	5,6000	2,50333
Eksperimen 2	10	2,00	10,00	5,6000	2,54733
Valid N (listwise)	10				

## Uji Discriptive Post-test

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Eksperimen 1	10	7,00	12,00	8,3000	1,70294
Eksperimen 2	10	7,00	12,00	8,8000	1,68655
Valid N (listwise)	10				

**One Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

## Uji Normalitas Pre-Test

		Eksperimen 1	Eksperimen 2
N		10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	5,6000	5,6000
	Std.Deviation	2,50333	2,54733
Most Ekstreme Differences	Absolute	,151	,138
	Positive	,151	,138
	Negative	-,112	-,109
Kolmogorov-Smirnov Z		,476	,435
Asymp. Sig. (2tailed)		,977	,901

## Uji Normalitas Post-Test

		Ekspirimen 1	Ekspirimen 2
N		10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	8,3000	8,8000
	Std.Deviation	1,70294	1,68655
Most Ektreme Differences	Absolute	,277	,282
	Positive	,277	,282
	Negative	-,223	-,143
Kolmogorov-Smirnov Z		,877	,893
Asymp. Sig. (2tailed)		,425	,403

### Test of Homogeneity of Variances

Pre-Test

	Sum of Aquares	Df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	23,600	6	3,933	4,720	,115
Within Groups	2,500	3	,833		
Total	26,100	9			

Post-Test

	Sum of Aquares	Df	Mean Squares	F	Sig.
Between Groups	25,600	7	3,657	.	.
Within Groups	,000	2	,000		
Total	25,600	9			

### T-Test Eksperimen 1

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Means
Pair 1 Pre-Test	5,6000	10	2,50333	,79162
Post-Test	8,3000	10	1,70294	,53852

## Paired Samples Correlations

	N	Correlations	Sig.
Pair 1 PreTest & PostTest	10	,839	,002

## Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 PreTest- PostTest	-270000	1,41814	,44845	-3,71447	-1,68553

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PreTest- PostTest	-6,201	9	,000

## T-Test Eksperimen 2

## Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Means
Pair 1 Pre-Test	5,6000	10	2,54733	,80554
Post-Test	8,8000	10	1,68655	,53333

## Paired Samples Correlations

	N	Correlations	Sig.
Pair 1 PreTest & PostTest	10	,859	,001

## Paired Samples Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval	

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	of the Difference	
				Lower	Upper
Pair 1 PreTest- PostTest	-3,20000	1,39841	,44222	-4,20036	-2,19964

	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1 PreTest- PostTest	-7,236	9	,000

### T-Test Eksperimen Pre-Test

#### Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Means
Pair 1 Eksperimen 1	5,6000	10	2,50333	,79162
Eksperimen 2	5,6000	10	2,54733	,80554

#### Paired Samples Correlations

	N	Correlations	Sig.
Pair 1 Eksperimen 1 & Eksperimen 2	10	,965	,000

## Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pair 1	Eksperimen 1 Eksperimen 2	-00000	,66667	,21082	-,47690	,47690

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Eksperimen 1 Eksperimen 2	-6,201	9	1,000

## T-Test Eksperimen Post-Test

## Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Means
Pair 1	Eksperimen 1	8,3000	10	1,70294	,53852
	Eksperimen 2	8,8000	10	1,68655	,53333

## Paired Samples Correlations

		N	Correlations	Sig.
Pair 1	Eksperimen 1 & Eksperimen 2	10	,952	,000

## Paired Samples Test

		Paired Differences				
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper



Pair 1	Eksperimen 1	-50000	,52705	,16667	-,87703	-,12297
	Eksperimen 2					

		t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Eksperimen 1	-3,000	9	,015
	Eksperimen 2			



## Lampiran 5

## Program Latihan

Pertemuan ke	Uraian Kegiatan		Keterangan
	Eksperimen 1	Eksperimen 2	
1	Test Awal ( <i>Pre Test</i> )		Hari : Senin Tanggal : 19-03-2018 Waktu : 15.00-17.00
	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Inti Diberikan tes awal, masing-masing siswa melakukan <i>smash</i> sebanyak 3 kali 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup		
2	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Kamis Tanggal : 22-03-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 5 X Repetisi : 9 X Rest / set 2 menit
3	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Sabtu Tanggal : 24-03-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 5 X Repetisi : 9 X Rest / set 2 menit
4	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Minggu Tanggal : 26-03-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 5 X Repetisi : 9 X Rest / set 2 menit
5	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Kamis Tanggal : 29-03-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 5 X Repetisi : 11 X Rest / set 2 menit

6	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Sabtu Tanggal : 31-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 6 X Repetisi : 11 X Rest / set 2 menit
7	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Senin Tanggal : 02-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 6 X Repetisi : 11 X Rest / set 2 menit
8	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Kamis Tanggal : 05-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 6 X Repetisi : 11 X Rest / set 2 menit
9	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Sabtu Tanggal : 07-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 7 X Repetisi : 12 X Rest / set 2 menit
10	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Senin Tanggal : 09-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 7 X Repetisi : 12 X Rest / set 2 menit
11	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>knee tuck jump</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Latihan <i>side hop</i> 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	Hari : Kamis Tanggal : 17-04-2018 Waktu : 15.00-17.00 Set : 7 X Repetisi : 12 X Rest / set 2 menit

12	Tes Akhir ( <i>Post-test</i> )	Hari : Sabtu Tanggal : 14-04-2018 Waktu : 15.30-17.00
	1. Pengantar 2. Pemanasan 3. Inti Diberikan tes akhir, masing-masing siswa melakukan <i>smash</i> sebanyak 3 kali 4. Istirahat 15 menit 5. Penutup	



## Lampiran 6

## Daftar Nama Sample

No	Nama	Kelas
1	Agus Irawan	XII IPA
2	Ahmad Muhlisin	XII IPA
3	Ari Gozali	XII IPA
4	Abdul Rozak	XII IPA
5	M. Fathur Rohman	XII IPA
6	Salik Kamal Lubab	XII B
7	Mursid Edi P	XII B
8	Mauludil Muhammad H	XII B
9	David Maulana	XII B
10	M Khasanudin	XII B
11	M Mustaqfirin	XII B
12	M Ulil Albab	XII B
13	Nur Faizurohmat	XII B
14	M Khusnul Ma'arif	XII A
15	Agus Nainul Muna	XII C
16	A. Mubarak Ainul Yaqin	XI B
17	M Abdul Latif Misbahul M	XI B
18	Ilham Syaiful Umam	XI B
19	M Syifaudin	XI B
20	Ahmad Ulin Nuha	XI IPA



## Lampiran 8

Data Hasil Penelitian *Pre-Test*

No	Nama	No Test	Kemampuan Smash			Jumlah
			P1	P2	P3	
1	Agus Irawan	T-01	5	2	3	10
2	Ahmad Muhlisin	T-02	2	1	3	6
3	Ari Gozali	T-03	2	3	2	7
4	Abdul Rozak	T-04	3	3	1	7
5	M. Fathur Rohman	T-05	2	1	3	6
6	Salik Kamal Lubab	T-06	1	1	1	3
7	Mursid Edi P	T-07	4	4	1	9
8	Mauludil Muhammad H	T-08	2	1	2	5
9	David Maulana	T-09	3	1	1	5
10	M Khasanudin	T-10	1	2	1	6
11	M Mustaqfirin	T-11	3	3	1	5
12	M Ulil Albab	T-12	2	3	2	7
13	Nur Faizurohmat	T-13	2	1	1	4
14	M Khusnul Ma'arif	T-14	2	0	2	4
15	Agus Nainul Muna	T-15	2	0	0	3
16	A. Mubarak Ainul Y	T-16	3	3	2	8
17	M Abdul Latif Misbahul	T-17	1	1	1	3
18	Ilham Syaiful Umam	T-18	1	0	2	2
19	M Syifaudin	T-19	4	4	2	10
20	Ahmad Ulin Nuha	T-20	2	0	0	2
Total						112
Rata-Rata						5,6

## Lampiran 9

Data *Pre-Test* Yang Telah Dipasangkan

No	No Test	Hasil	Rumus Pasangan	Pasangan	Pasangan Nilai	Pasangan No Test
1	T-01	10	A	A-B	10,0-10,0	T-19 - T01
2	T-19	10	B			
3	T-07	9	B	A-B	9,0-8,0	T-07 - T-16
4	T-16	8	A			
5	T-03	7	A	A-B	7,0-7,0	T-04 - T-12
6	T-04	7	B			
7	T-02	6	B	A-B	7,0-6,0	T-03 - T-10
8	T-12	7	A			
9	T-05	6	A	A-B	6,0-6,0	T-02 - T-05
10	T-10	6	B			
11	T-08	5	B	A-B	5,0-5,0	T-08 - T-09
12	T-09	5	A			
13	T-11	5	A	A-B	5,0-4,0	T-11 - T-13
14	T-13	4	B			
15	T-14	4	B	A-B	4,0-3,0	T-14 - T-17
16	T-06	3	A			
17	T-15	3	A	A-B	3,0-2,0	T-06 - T-20
18	T-17	3	B			
19	T-18	2	B	A-B	3,0-2,0	T-15 - T-18
20	T-20	2	A			



## Lampiran 10

Perbandingan Hasil *Pre-Test* Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Kelompok Eksperimen 1				Kelompok Eksperimen 2			
No	Kode Test	Nama	Hasil	No	Kode Test	Nama	Hasil
1	T-01	Agus Irawan	10	1	T-19	M Syifaudin	10
2	T-16	A. Mubarak Ainul	8	2	T-07	Mursid Edi P	9
3	T-03	Ari Gozali	7	3	T-04	Abdul Rozak	7
4	T-12	M Ulil Albab	7	4	T-02	Ahmad Muhlisin	6
5	T-05	M. Fathur Rohman	6	5	T-10	M Khasanudin	6
6	T-09	David Maulana	5	6	T-08	Mauludil M	5
7	T-11	M Mustaqfirin	5	7	T-13	Nur Faizurohmat	4
8	T-06	Salik Kamal	3	8	T-14	M Khusnul	4
9	T-15	Agus Nainul Muna	3	9	T-17	M Abdul Latif M	3
10	T-20	Ahmad Ulin Nuha	2	10	T-18	Ilham Syaiful U	2
Jumlah			56	Jumlah			56
Rata-Rata			5,6	Rata-Rata			5,6
Minimal			2	Minimal			2
Maksimal			10	Maksimal			10
Standar Deviasi				Standar Deviasi			

## Lampiran 11

Data Hasil Penelitian *Post-Test*

No	Nama	No Test	Kemampuan Smash			Jumlah
			P1	P2	P3	
1	Agus Irawan	T-01	5	3	3	12
2	Ahmad Muhlisin	T-02	3	3	2	8
3	Ari Gozali	T-03	2	3	3	9
4	Abdul Rozak	T-04	2	2	4	10
5	M. Fathur Rohman	T-05	3	1	3	7
6	Salik Kamal Lubab	T-06	2	2	3	7
7	Mursid Edi P	T-07	4	4	3	11
8	Mauludil Muhammad	T-08	3	4	2	9
9	David Maulana	T-09	4	2	3	9
10	M Khasanudin	T-10	5	0	2	8
11	M Mustaqfirin	T-11	2	4	1	7
12	M Ulil Albab	T-12	3	3	2	8
13	Nur Faizurohmat	T-13	3	4	0	7
14	M Khusnul Ma'arif	T-14	2	2	3	7
15	Agus Nainul Muna	T-15	3	3	1	7
16	A. Mubarok Ainul Y	T-16	3	4	3	10
17	M Abdul Latif M	T-17	3	3	0	8
18	Ilham Syaiful Umam	T-18	3	3	2	8
19	M Syifaudin	T-19	4	4	3	12
20	Ahmad Ulin Nuha	T-20	4	4	2	7
Total						171
Rata-Rata						8,55

## Lampiran 12

Perbandingan Hasil *Post-Test* Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Kelompok Eksperimen 1				Kelompok Eksperimen 2			
No	Kode Test	Nama	Hasil	No	Kode Test	Nama	Hasil
1	T-01	Agus Irawan	12	1	T-19	M Syifaudin	12
2	T-16	A. Mubarak	10	2	T-07	Mursid Edi P	11
3	T-03	Ari Gozali	9	3	T-04	Abdul Rozak	10
4	T-12	M Ulil Albab	8	4	T-02	Ahmad Muhlisin	8
5	T-05	M. Fathur Roh	7	5	T-10	M Khasanudin	8
6	T-09	David Maulana	9	6	T-08	Mauludil M	9
7	T-11	M Mustaqfirin	7	7	T-13	Nur Faizurohmat	7
8	T-06	Salik Kamal L	7	8	T-14	M Khusnul M	7
9	T-15	Agus Nainul	7	9	T-17	M Abdul Latif M	8
10	T-20	Ahmad Ulin N	7	10	T-18	Ilham Syaiful U	8
Jumlah			83	Jumlah			88
Rata-Rata			8,3	Rata-Rata			8,8
Minimal			7	Minimal			7
Maksimal			12	Maksimal			11
Standar Deviasi				Standar Deviasi			

## Lampiran 13

Perbandingan Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Kelompok Eksperimen 1					Kelompok Eksperimen 2				
No	Kode Test	Nama	Pre-Test	Post-Test	No	Kode Test	Nama	Pre-Test	Post-Test
1	T-01	Agus Irawan	10	12	1	T-19	M Syifaudin	10	12
2	T-16	A. Mubarok A	8	10	2	T-07	Mursid Edi P	9	11
3	T-03	Ari Gozali	7	9	3	T-04	Abdul Rozak	7	10
4	T-12	M Ulil Albab	7	8	4	T-02	Ahmad Muhlisin	6	8
5	T-05	M. Fathur Rohman	6	7	5	T-10	M Khasanudin	6	8
6	T-09	David Maulana	5	9	6	T-08	Mauludil M	5	9
7	T-11	M Mustaqfirin	5	7	7	T-13	Nur Faizurohmat	4	7
8	T-06	Salik Kamal L	3	7	8	T-14	M Khusnul Ma'arif	4	7
9	T-15	Agus Nainul M	3	7	9	T-17	M Abdul Latif M	3	8
10	T-20	Ahmad Ulin N	2	7	10	T-18	Ilham Syaiful U	2	8
Jumlah			56	83	Jumlah			56	88
Rata-Rata			5,6	8,3	Rata-Rata			5,6	8,8
Minimal			2	7	Minimal			2	7
Maksimal			10	12	Maksimal			10	12
Standar Deviasi					Standar Deviasi				

## Lampiran 14

## Dokumentasi Penelitian

## 1. Saat Melakukan Pemanasan



## 2. Saat Melakukan Pre-Test Smash Bolavoli



3. Saat Melakukan *Treatment Knee Tuck Jump*



4. Saat Melakukan *Treatment Side Hop*



### 5. Saat Melakukan *Post-Test* Smash Bolavoli



### 6. Alat dan Perlengkapan





7. Foto Bersama

