

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus & Muhyi. (2015). *Tes & Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta: CV ANDI OFFSET.
- Brick, Lynne. (2002). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Depdikbud. (1997). *Tingkat Kesegaran Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Depdiknas. (2003). Undang-Undang Republik Indonesia Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Depdiknas.
- Dhita Mei Widyawati Sunaryo. (2016). “Pengaruh Latihan Senam Aerobic Terhadap Kadar Kolesterol Pada Siswi Kelas X SMK Negeri 6 Surabaya”. *Skripsi*. Surabaya: PKO UNIPA.
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran Dan Kesehatan*. Yogyakarta.
- FKIP Unipa Surabaya. (2019). *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi, dan Artikel Ilmiah*. Surabaya: Unipa Surabaya.
- Hadi, Sutrisno. (2017). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Len, Kravitz. (2001). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Margiani Wismayanti. (2013). “Pengaruh Hasil Latihan Senam Kebugaran Jasmani 2012 Dan Senam Aerobik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII SMPN 2 PURBALINGGA Tahun 2013/2014”. *Skripsi*. Semarang: FIK UNNES.

- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi Dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendibud.
- Nurhasan, dkk. (2005). *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Widiastuti. (2017). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta:Rajawali Pers.
- Yulia Effriani. (2003). “Pengaruh Senam Aerobik Tiga Kali Seminggu Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 1 Ngapusan Yogyakarta”. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. NgagelDadi III-B/27 Telp. (031)5053127, 5041097 Fax. (031)5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. DukuhMenanggal XII Telp. (031)8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234
<http://kip.unipasby.ac.id/>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lailatul Qomariyah
NIM : 165900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Program Pelatihan Senam
Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran
Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT
SMPN 8 Gresik.
Penguji I : Dr. Sumardi, M.Kes.
Penguji II : Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1	Judul Skripsi	✓	
2	Pembahasan bab IV	✓	
3	Format Penulisan	✓	
4	Sumber Gambar	✓	
5	Matriks Penelitian	✓	
dst.			

Batas waktu revisi skripsi 2 (dua) minggu dihitung dari waktu ujian skripsi.

Dosen penguji I

31
7 2270

Dr. Sumardi, M. Kes
NIDN. 0723035701

Dosen penguji II

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or
NIDN. 0717088703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-1/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Duhah Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234

<http://fkip.unipasby.ac.id/>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Lailatul Qomariyah
NIM : 165900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik.

No	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	29-07-2019	Diskusi Penelitian	<i>[Signature]</i>
2	08-08-2019	Matrik Penelitian	<i>[Signature]</i>
3	21-08-2019	ACC Judul	<i>[Signature]</i>
4	12-09-2019	Bab I, II dan III Revisi	<i>[Signature]</i>
5	30-09-2019	Bab I Revisi	<i>[Signature]</i>
6	01-10-2019	Bab I, II dan III ACC	<i>[Signature]</i>
7	30-12-2019	Bab IV Revisi	<i>[Signature]</i>
8	02-01-2020	Bab IV ACC	<i>[Signature]</i>
9	03-01-2020	Bab V Revisi	<i>[Signature]</i>
10	06-01-2020	Skripsi ACC	<i>[Signature]</i>

Sesuai bimbingan skripsi tanggal 06 Januari 2020.



Mengetahui,

Dosen Pembimbing

[Signature]

Riga Mardhika S.Pd., M.Or.

NIDN. 0717088703



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5041097 Fax. (031) 5042804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Website : <http://fkip.unipasby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 100/Ak.2/FKIP/X/2019
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

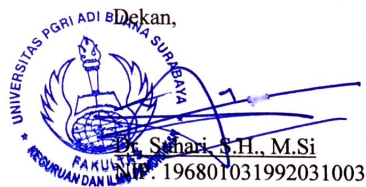
30 September 2019

Yang Terhormat,
Kepala UPT SMPN 8
di Gresik

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala UPT SMPN 8 Gresik berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Lailatul Qomariyah
NIM : 165900188
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Senam Aerobik terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII A UPT SMPN 8 Gresik
Waktu penelitian : 7 Oktober 2019 s/d 09 November 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.



Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



PEMERINTAH KABUPATEN GRESIK
DINAS PENDIDIKAN
UPT SMP NEGERI 8 GRESIK
Jl. Raya Tenaru Driyorejo Telp. (031) 7507318
G R E S I K

SURAT KETERANGAN

Nomor : 800/596/437.53.08.02/2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

N a m a : Drs. JUPRI,MM
N I P. : 196303121989031021
Pangkat/Golongan : Pembina TK.I, IV/b
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : UPT SMP Negeri 8 Gresik (SMP Negeri 1 Driyorejo)

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : LAILATUL QOMARIYAH
N I M : 165900188
Prodi : S1 Pendidikan Jasmani Unipa Surabaya

Yang bersangkutan telah mengadakan penelitian/ pengambilan data untuk skripsi dengan judul "Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMP Negeri 8 Gresik" pada 7 Oktober - 9 November 2019

Surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Driyorejo, 16 November 2019

Kepala Sekolah



JUPRI,MM

NIP. 196303121989031021

MATRIK PENELITIAN

JUDUL : Pengaruh Program Pelatihan Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik

Rumusan Masalah	Variabel	Hipotesis	Data	Pengumpulan Data	Analisis Data
Adakah pengaruh program pelatihan senam aerobik yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswa putri kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik	Variabel bebas: Senam aerobik Variabel terikat: Kesegaran jasmani	Terdapat pengaruh program pelatihan senam aerobik yang signifikan terhadap tingkat kesegaran jasmani siswi purti kelas VII-A UPT SMPN 8 Gresik	Populasi: UPT SMPN 8 Gresik Sampel: 20 Siswa putri VII-A UPT SMPN 8 Gresik	1. Pretest 2. Posttest 3. Dokumentasi	1. Uji Normalitas 2. Uji Hipotesis

Mengetahui,
Pembimbing

Surabaya, 06 Januari 2020
Mahasiswa

Riga Mardhika, S.Pd., M.Or.

Lailatul Qomariyah

Program Pelatihan Pertemuan 1-3

1. Gerakan pemanasan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8 (2x)	Jalan di tempat	Menarik napas
1 – 8 (2x)	Single step	Memompa
1 – 8 (2x)	Single step	Lengan dorong lurus ke depan
1 – 8 (2x)	Double step	Bisep melingkar
1 – 8 (2x)	Double step	Mengangkat deltoid samping
1 – 8 (2x)	V step	Bisep melingkar

2. Gerakan inti

Seri	Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1	1 – 8	Jalan di tempat	Tekan kepala ke atas dan bawah sambil bertepuk tangan
	1 – 8	Step touch (belakang)	Memompa ke depan
	1 – 8	Twist (OTS)	Mengayun tinggi
	1 – 8	Twist (OTS)	Mengayun rendah
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	
2	1 – 4	Grapevine R, angkat lutut L, putar ke belakang	Bertepuk x1
	1 – 4	Grapevine L, menghadap ke belakang, angkat lutut R	Bertepuk x1

	1 – 4	Grapevine R, angkat lutut L, putar ke depan	Bertepuk x1
	1 – 4	Grapevine L, menghadap ke depan, angkat lutut R	Bertepuk x1
	1 – 4 (12x)	Ulangi 3 seri lagi	
3	1 – 8	Lunge ke depan	Kera R, Kera L
	1 – 8	Berjongkok R, berjongkok L	Bisep melingkar
	1 – 8	Lunge ke belakang	Kera R, Kera L
	1 – 8	Berjongkok R, berjongkok L	Bisep melingkar
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	

3. Gerakan pendinginan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Kedua tangan diayun ke atas (4), kedua tangan dibuka ke samping (4)
1 – 8	Lutut R ditebuk	Badan condong R, tangan L mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Lutut L ditebuk	Badan condong L, tangan R mengayun (4), tangan berhenti di samping

		telinga (4)
1 – 8	Dorong kaki R ke belakang, lutut L tekuk, angkat kaki R ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Dorong kaki L ke belakang, lutut R tekuk, angkat kaki L ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Tarik napas

Program Pelatihan Pertemuan 4-6

1. Gerakan pemanasan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8 (2x)	Jalan di tempat	Menarik napas
1 – 8 (2x)	Single step	Memompa
1 – 8 (2x)	Single step	Lengan dorong lurus ke depan
1 – 8 (2x)	Double step	Bisep melingkar
1 – 8 (2x)	Double step	Mengangkat deltoid samping
1 – 8 (2x)	V step	Bisep melingkar

2. Gerakan Inti

Seri	Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1	1 – 8	Jalan di tempat	Mengangkat deltoid ke samping
	1 – 8	Step touch ke depan	Tepuk tangan
	1 – 8	Berbaris ke belakang	Meninju ke bawah
	1 – 8	Menekan ke atas	Menekan ke atas kepala
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	
2	1 – 8	Step touch bergantian ke belakang	Mengangkat ke depan
	1 – 8	Double lunge (L dan R)	Mengangkat ke depan

	1 – 8	Twist (OTS)	Mengayun rendah
	1 – 8	Twist (OTS)	Mengayun tinggi
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	
3	1 – 8	Mengangkat lutut ke R	Lingkaran besar
	1 – 8	Skip menghadap ke L	Lingkaran kecil
	1 – 8	Mengangkat lutut ke L	Lingkaran besar
	1 – 8	Skip menghadap ke R	Lingkaran kecil
	1 – 8	Ulangi 1 seri lagi	

3. Gerakan pendinginan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Kedua tangan diayun ke atas (4), kedua tangan dibuka ke samping (4)
1 – 8	Lutut R ditekuk	Badan condong R, tangan L mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Lutut L ditekuk	Badan condong L, tangan R mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Dorong kaki R ke belakang, lutut L	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat

	tekuk, angkat kaki R ke depan	dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Dorong kaki L ke belakang, lutut R tekuk, angkat kaki L ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Tarik napas

Program Pelatihan Pertemuan 7-9

1. Gerakan pemanasan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8 (2x)	Jalan di tempat	Menarik napas
1 – 8 (2x)	Single step	Memompa
1 – 8 (2x)	Single step	Lengan dorong lurus ke depan
1 – 8 (2x)	Double step	Bisep melingkar
1 – 8 (2x)	Double step	Mengangkat deltoid samping
1 – 8 (2x)	V step	Bisep melingkar

2. Gerakan Inti

Seri	Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1	1 – 8	Hamstring melingkar bergantian	Menarik rendah ke belakang
	1 – 8	Berbaris ke belakang	Memompa
	1 – 8 (2x)	Ulangi 1 seri lagi	
2	1 – 8	Berjalan ke R	Lingkar kecil
	1 – 8	Menyentuh dengan pengulangan R	Menekan trisep ke samping R
	1 – 8	Berjalan ke L	Lingkar kecil
	1 – 8	Menyentuh dengan pengulangan L	Menekan trisep ke samping L

	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	
3	1 – 8	Grapevine ke R	Menekan ke atas kepala
	1 – 8	Step touch	Tepuk tangan
	1 – 8	Grapevine ke L	Menekan ke atas kepala
	1 – 8	Step touch	Tepuk tangan
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	

3. Gerakan pendinginan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Kedua tangan diayun ke atas (4), kedua tangan dibuka ke samping (4)
1 – 8	Lutut R ditekuk	Badan condong R, tangan L mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Lutut L ditekuk	Badan condong L, tangan R mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Dorong kaki R ke belakang, lutut L tekuk, angkat kaki R ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Dorong kaki L ke belakang, lutut R tekuk, angkat kaki L	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan

	ke depan	berhadapan
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Tarik napas

Program Pelatihan Pertemuan 10-12

1. Gerakan pemanasan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8 (2x)	Jalan di tempat	Menarik napas
1 – 8 (2x)	Single step	Memompa
1 – 8 (2x)	Single step	Lengan dorong lurus ke depan
1 – 8 (2x)	Double step	Bisep melingkar
1 – 8 (2x)	Double step	Mengangkat deltoid samping
1 – 8 (2x)	V step	Bisep melingkar

2. Gerakan inti

Seri	Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1	1 – 8	Hamstring melingkar bergantian	Menarik rendah ke belakang
	1 – 8	Berbaris ke belakang	Memompa
	1 – 8 (2x)	Ulangi 1 seri lagi	
2	1 – 8	Mambo R	Mengangkat ke depan
	1 – 8	Cha cha cha	Tepuk tangan
	1 – 8	Mambo L	Mengangkat ke depan
	1 – 8	Cha cha cha	Tepuk tangan
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	
3	1 – 8	Grapevine ke R	Menekan ke atas

			kepala
	1 – 8	Step touch	Tepuk tangan
	1 – 8	Grapevine ke L	Menekan ke atas kepala
	1 – 8	Step touch	Tepuk tangan
	1 – 8 (4x)	Ulangi 1 seri lagi	

3. Gerakan pendinginan

Hitungan	Bagian bawah tubuh	Bagian atas tubuh
1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Kedua tangan diayun ke atas (4), kedua tangan dibuka ke samping (4)
1 – 8	Lutut R ditekuk	Badan condong R, tangan L mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Lutut L ditekuk	Badan condong L, tangan R mengayun (4), tangan berhenti di samping telinga (4)
1 – 8	Dorong kaki R ke belakang, lutut L tekuk, angkat kaki R ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan
1 – 8	Dorong kaki L ke belakang, lutut R tekuk, angkat kaki L ke depan	Kedua tangan ke belakang, lalu diangkat dan telapak tangan berhadapan

1 – 8	Buka kaki selebar bahu	Tarik napas
-------	------------------------	-------------

Daftar Hadir Pelatihan Senam Aerobik

No	Nama Siswa	07/10	09/10	11/10	14/10	16/10	18/10	21/10	23/10	25/10	28/10	30/10	04/11
1	A.I.S.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
2	A.F.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
3	A.K.N.	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v
4	A.S.K.F.	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v
5	A.A.M.P.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
6	D.F.O.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
7	D.R.I.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
8	E.C.T.	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v	v
9	G.S.A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
10	H.A.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
11	I.D.R.	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v

12	I.M.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
13	K.I.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
14	L.A.D.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	-	v
15	R.J.O.V.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
16	R.M.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
17	S.I.	v	v	-	v	v	-	v	v	v	v	v	v
18	S.O.	v	v	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v
19	V.D.P.	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v	v
20	Y.P.P.D.	v	v	v	v	-	v	v	v	v	v	v	v

**Formulir Penilaian Tes Kesegaran Jasmani Indonesia
(TKJI)**

1. Nama :
2. Tanggal Lahir :
3. Tinggi Badan :
4. Berat Badan :
5. Tanggal Tes :

No.	Test	Hasil	Skor
1	Lari 50 Meter		
2	Gantung Siku Tekuk		
3	Baring Duduk		
4	Loncat Tegak		
5	Lari 800 Meter		
Jumlah Skor			
Kriteria			

Tabel Hasil Penelitian Tes Awal (*Pretest*)

No	Nama Siswa	Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 50 Meter		Gantung Siku Tekuk		Lari 800 Meter		Jumlah Nilai	Kategori
		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	A.I.S.	19	4	39	4	7,81	4	34,2	4	3'87"	3	19	Baik
2	A.F.	22	4	31	3	8,2	4	25,48	4	4'02"	3	18	Baik
3	A.K.N.	19	4	34	3	9,12	3	29,5	4	4'51"	3	17	Sedang
4	A.S.K.F.	20	4	40	4	9,89	3	20,98	3	3'5"	4	18	Baik
5	A.A.M.P	21	4	39	4	8,51	4	19,37	3	3'48"	4	19	Baik
6	D.F.O.	15	3	32	3	7,42	5	28,21	4	4'51"	3	18	Baik
7	D.R.I.	20	4	42	4	7,94	4	26,63	4	4'19"	3	19	Baik
8	E.C.T.	14	3	39	4	9,88	3	22,8	4	4'21"	3	17	Sedang
9	G.S.A.	21	4	32	3	8,29	4	32,11	4	4'55"	3	18	Baik
10	H.A.	22	4	40	4	8,34	4	33,2	4	3'43"	4	20	Baik

11	I.D.R.	16	3	41	4	7,71	5	28,99	4	3'91"	3	19	Baik
12	I.M.	20	4	30	3	8,54	4	19,91	3	4'43"	3	17	Sedang
13	K.I.	22	4	39	4	8,25	4	21,22	3	3'52"	4	19	Baik
14	L.A.D.	15	3	40	4	9,73	3	27,97	4	4'53"	3	17	Sedang
15	R.J.O.V.	14	3	39	4	9,1	3	24,31	4	4'42"	3	17	Sedang
16	R.M.	20	4	41	4	8,27	4	29,55	4	4'09"	3	19	Baik
17	S.I.	15	3	32	3	9,8	3	27,01	4	3'56"	3	16	Sedang
18	S.O.	14	3	34	3	8,63	4	19,22	3	4'48"	3	16	Sedang
19	V.D.P.	14	3	30	3	7,3	5	24,2	4	4'22"	3	18	Baik
20	Y.P.P.D.	20	4	42	4	6,73	5	21,9	3	3'44"	4	20	Baik
Jumlah												361	
Rata-rata												18,05	Baik

Tabel Hasil Penelitian Tes Akhir (Posttest)

No	Nama Siswa	Baring Duduk		Loncat Tegak		Lari 50 Meter		Gantung Siku Tekuk		Lari 800 Meter		Jumlah Nilai	Kategori
		Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai	Hasil	Nilai		
1	A.I.S.	28	5	41	4	7,94	4	42,32	5	3'12"	4	22	Baik sekali
2	A.F.	30	5	39	4	8,11	4	26,81	4	3'47"	4	21	Baik
3	A.K.N.	25	4	37	3	8,53	4	31,24	4	3'01"	5	20	Baik
4	A.S.K.F.	28	5	44	4	7,61	5	23,84	4	3'33"	4	22	Baik sekali
5	A.A.M.P	28	5	39	4	8,23	4	21,97	3	3'04"	5	21	Baik
6	D.F.O.	24	4	50	5	7,34	5	33,02	4	2'95"	5	23	Baik sekali
7	D.R.I.	27	4	46	4	7,63	5	26,99	4	3'42"	4	21	Baik
8	E.C.T.	22	4	41	4	8,45	4	25,11	4	2'98"	5	21	Baik
9	G.S.A.	29	5	39	4	7,74	5	34,1	4	3'52"	4	22	Baik sekali

10	H.A.	31	5	50	5	7,97	4	33,46	4	3'06"	5	23	Baik sekali
11	I.D.R.	28	5	46	4	7,25	5	34,03	4	3'32"	4	22	Baik sekali
12	I.M.	23	4	35	3	8,42	4	25,14	4	3'43"	4	19	Baik
13	K.I.	26	4	41	4	7,82	4	23,11	4	2'87"	5	21	Baik
14	L.A.D.	21	4	43	4	8,31	4	28,63	4	3'48"	4	20	Baik
15	R.J.O.V.	19	4	41	4	8,82	3	26,01	4	3'47"	4	19	Baik
16	R.M.	29	5	45	4	8,04	4	31,53	4	3'92"	3	20	Baik
17	S.I.	32	5	38	3	7,97	4	29,07	4	3'04"	5	21	Baik
18	S.O.	22	4	37	3	7,93	4	23,04	4	2'99"	5	20	Baik
19	V.D.P.	19	4	35	3	7,07	5	27,25	4	3'01"	5	20	Baik
20	Y.P.P.D.	30	5	51	5	6,66	5	28,18	4	3'52"	4	23	Baik sekali
Jumlah												422	
Rata-rata												21,1	Baik

Tabel Perhitungan Hasil Tes Awal (*Pretest*)

No.	Jumlah Nilai	Perhitungan
1	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
2	18	$18 / 25 \times 100 = 72$
3	17	$17 / 25 \times 100 = 68$
4	18	$18 / 25 \times 100 = 72$
5	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
6	18	$18 / 25 \times 100 = 72$
7	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
8	17	$17 / 25 \times 100 = 68$
9	18	$18 / 25 \times 100 = 72$
10	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
11	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
12	17	$17 / 25 \times 100 = 68$
13	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
14	17	$17 / 25 \times 100 = 68$
15	17	$17 / 25 \times 100 = 68$
16	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
17	16	$16 / 25 \times 100 = 64$
18	16	$16 / 25 \times 100 = 64$
19	18	$18 / 25 \times 100 = 72$
20	20	$20 / 25 \times 100 = 80$

Tabel Perhitungan Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

No.	Jumlah Nilai	Perhitungan
1	22	$22 / 25 \times 100 = 88$
2	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
3	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
4	22	$22 / 25 \times 100 = 88$
5	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
6	23	$23 / 25 \times 100 = 92$
7	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
8	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
9	22	$22 / 25 \times 100 = 88$
10	23	$23 / 25 \times 100 = 92$
11	22	$22 / 25 \times 100 = 88$
12	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
13	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
14	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
15	19	$19 / 25 \times 100 = 76$
16	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
17	21	$21 / 25 \times 100 = 84$
18	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
19	20	$20 / 25 \times 100 = 80$
20	23	$23 / 25 \times 100 = 92$

Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian



