

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*, (third edition), Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa (1932). *Power training for sport*. Canada.
- Djunaedi, Slamet. (2007). *Permainan Tradisional Bentengan Sebagai Metode Permainan Untuk Pengembangan Kecerdasan Kinestetik Anak Usia Dini*. UNP Kediri. Kediri.
- Harsono, (1988), *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*.. Jakarta, CV.Kesuma.
- Ishaq, Muhammad. (2015). *Latihan Olahraga Dalam Permainan Tradisional*, Volume 14 Nomor 2, Juli - Desember 2015. h. 41- 48.
- Kurniati, Eius. (2016). *Permainan Tradisional Dan Perannya Dalam Mengembangkan Keterampilan Sosial Anak*. KENCANA. Jakarta.
- Lestari, Hikmah. (2016). *Permainan Kecil*. Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang. Palembang.
- Nana Sudjana. (2002). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Nurgiyantoro, B. (2010). *Penilaian Pembelajaran Bahasa*. Yogyakarta: BPF
- Sajoto (1995), *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Simanjuntak, Victor. (2008). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional. Jakarta.
- Sukadiyanto (2008). *metode melatih fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahrgaan Universitas Yogyakarta.
- Sukardi. (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan*(Kompetensi dan Praktiknya). Jakarta: Bumi Aksara

- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : ALFABETA.
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriasumantri (1986) dalam Sugiyono (2009:92). UPI, (2014). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. UPI: Bandung. Sumber Internet.
- Sajoto, M. (1990). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Effhar dan Dahara Prize, Semarang
- Ukasyah. (2007). *Identifikasi Faktor-faktor Permainan Tradisional Bebetengan Sebagai Basis Perancangan Game Pemicu Peningkatan Sistem Motorik Anak*. ITB. Bandung.
- Widiastuti. (2015). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5033127, 5011097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234 Kampus
II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya
60234 <http://fbep.unipasby.ac.id/>

Unipa Surabaya

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Fibroyir Hikamur Ridlo
 NIM : 175900118
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 18 Februari 2021
 Judul Skripsi : Upaya meningkatkan kecepatan dalam permainan sepak bola melalui permainan tradisional bentengan di SMP MA' ARIF 2 Mayong
 Penguji I : Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
 Penguji II : Dr. Abd. Cholid, M.Pd
 Penguji III : Drs. Ismawandi BP, M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Latar belakang masalah	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2	Judul, tujuan, kesimpulan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
3	Populasi	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4	Kata pengantar	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5	Metode tes	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6	Program latihan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7	Kerangka konseptual	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

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

Penguji I

[Signature]

Dr. Suharti, M.Si., M.Pd
NIDN : 0712067403

Penguji II

[Signature]

Dr. Abd. Cholid, M.Pd
NIDN : 0720046203

Penguji III

[Signature]

Drs. Ismawandi BP, M.Pd
NIDN : 0713036802

Lampiran 3

Surat Permohonan Ijin Penelitian



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : 378/Ak.1/FPP/I/2021
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP Maarif 2 Mayong
Jl. Raya Kalitengah Karangbingun Lamongan
di Lamongan

Dengan hormat,

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/Ketua SMP Maarif 2 Mayong berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Fibroyir Hikamur Ridlo
NIM : 175900118
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : Upaya Meningkatkan Kecepatan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Tradisional Bentengan di SMP Maarif 2 Mayong

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.



Surabaya, 21 Januari 2021

Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :
1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 4

Surat keterangan Penelitian



LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU
PONDOK PESANTREN "MAMBAUL ULUM"
SMP MA'ARIF – 2 MAYONG
TERAKREDITASI "A"

NDS : 2920 2003 NSS : 2020 5070 6125 NPSN : 20506416

Alamat : Jln Raya Mayong No.45 Tlp.08123183517,Karangbinangun, Lamongan email: smpmayong@gmail.com

SURAT KETERANGAN

No : 0125 / SMP-19/A-1/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, kami :

Nama : Drs. FAUZI, M.Pd
Tempat, Tanggal Lahir : Gresik, 09 April 1964
NIP : -
Pangkat / Golongan : -
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMP Ma'arif 2 Mayong Karangbinangun Lamongan
Alamat : Mayong Karangbinangun Lamongan

Menerangkan dengan sebenar – benarnya bahwa Mahasiswa yang tersebut di bawah ini :

Nama : FIBROYR HIKAMUR RIDLO
NIM : 175900118
Prodi/Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Universitas : Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Untuk melaksanakan penelitian di sekolah kami, pada tanggal 1 Februari 2021.

Penelitian tersebut dalam rangka penyelesaian skripsi dengan judul "Upaya Meningkatkan Kecepatan Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Permainan Tradisional Betengan di SMP Ma'arif 2 Mayong"

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Karangbinangun, 23 Januari 2021

Kepala Sekolah

Drs. FAUZI, M.Pd

Lampiran 5: Hasil Tes Kecepatan dalam Permainan Sepak Bola

4. *Pretest* Kecepatan dalam Permainan Sepak Bola

No	Nama	L/P	Lari cepat 40 meter
			(detik)
1	Radit	L	4.51
2	Faruk	L	5.50
3	Inun	L	4.56
4	Ulum	L	5.13
5	Febri	L	4.85
6	Amin	L	5.53
7	Ari	L	4.75
8	Akbar	P	5.10
9	Kiki	L	4.50
10	Kaji	L	5.15
11	Alfi	L	4.45
12	Akmal	L	5.15
13	Lana	L	4.65
14	Izaq	L	5.23
15	Aldo	L	4.40
16	Arys	L	5.10
17	Galih	L	4.75
18	Arya	L	5.10
19	Afandi	L	4.37
20	David	L	4.58

2. *Posttest* Kecepatan dalam Permainan Sepak Bola

a. Kelompok Eksperimen

No	Nama	L/P	Tes Lari Cepat 40 meter	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Radit	L	4.51	4.14
2	Ulum	P	5.13	4.13
3	Febri	L	4.85	3.8
4	Akbar	P	5.10	4.55
5	kiki	L	4.45	3.65
6	Kapi	P	5.15	4.65
7	Lana	L	4.65	3.95
8	Izaq	P	5.10	4.68
9	Galih	L	4.75	4.23
10	David	L	4.58	4.32

b. Kelompok Kontrol

No	Nama	L/P	Tes Lari Cepat 40 meter	
			<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	Faruk	P	5.50	4.63
2	Inun	L	4.56	4.25
3	Amin	P	5.53	5.25
4	Ari	L	4.75	4.42
5	Kaji	L	5.15	4.15
6	Alfi	L	4.45	4.55
7	Akmal	P	5.23	4.67
8	Aldo	L	4.40	3.96
9	Arya	L	5.10	4.14
10	Afandi	P	4.37	4.68

Lampiran 6
program latihan

Program latihan ini dilakukan selama 18 kali pertemuan selama 6 minggu, 1 minggu dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan

1. Program latihan kelas experiment

(Pretest)

NO	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	1. Penjelasan untuk pretest 2. Warning up (10 menit) 3. melakukan pretest (lari jarak pendek 40 meter) 4. colling down (10 menit)	Untuk mengetahui kecepatan siswa	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

1. Program latihan kwelompok experimen

NO	TANGGAL	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	27 DESEMBER 2020	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (1 set permainan) 3. lari jarak pendek 10 meter 4. colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
2	29 DESEMBER 2020	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (1 set permainan) 3. lari jarak pendek 10 meter 4. colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

3	31 DESEMBER 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (1 set permainan) 3.lari jarak pendek 10 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
4	3 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (2 set permainan) 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
5	05 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (2 set permainan) 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
6	07 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (2 set permainan) 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
7	10 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (3 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

8	12 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (3 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
9	14 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (30 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
10	17 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (4 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
11	19 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (4 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
12	21 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (4 set permainan) 3.lari jarak pendek 25 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

13	24 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (4 set permainan) 3.lari jarak pendek 30 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
14	26 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (1set permainan) 3.lari jarak pendek 10 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
15	28 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (2 set permainan) 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
16	31 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (3 set permainan) 3.lari jarak pendek 25 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
17	02 FEBRUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (4 set permainan) 3.lari jarak pendek 30 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

18	04 JANUARI 2021	1.Warning up (15 menit) 2. Permainan tradisional benteng (3set permainan) 3.lari jarak pendek 25 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
----	-----------------------	---	-------------------	-------------------------------

Posttest

NO	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	1.Penjelasan untuk pretest 2..Warning up (10 menit) 3.melakukan posttest (lari jarak pendek 40 meter) 4.. colling down (10 menit)	Mengetahui adanya peningkatan kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

1. Program latihan kelas kontrol

(Pretest)

NO	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	1. Penjelasan untuk pretest 2. Warning up (10 menit) 3. melakukan pretest (lari jarak pendek 40 meter) 4. colling down (10 menit)	Untuk mengetahui kecepatan siswa	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

2. Program latihan kelompok control

NO	TANGGAL	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	27 DESEMBER 2020	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3. lari jarak pendek 10 meter 4. colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
2	29 DESEMBER 2020	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3. lari jarak pendek 10 meter 4. colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
3	31 DESEMBER 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3. lari jarak pendek 10 meter 4. colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

4	3 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
5	05 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
6	07 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
7	10 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 20 menit 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
8	12 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 20 menit 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
9	14 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 20 menit 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

10	17 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3.lari jarak pendek 10 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
11	19 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3.lari jarak pendek 10 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
12	21 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 10 menit 3.lari jarak pendek 10 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
13	24 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
14	26 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
15	28 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

16	31 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 20 menit 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
17	02 FEBRUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 20 menit 3.lari jarak pendek 20 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong
18	04 JANUARI 2021	1. Warning up (15 menit) 2. Permainan kecil 15 menit 3.lari jarak pendek 15 meter 4.colling down (10 menit)	Melatih kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

Posttest

NO	MATERI LATIHAN	TUJUAN LATIHAN	TEMPAT LATIHAN
1	1.Penjelasan untuk pretest 2..Warning up (10 menit) 3.melakukan posttest (lari jarak pendek 40 meter) 4.. colling down (10 menit)	Mengetahui adanya peningkatan kecepatan	Lapangan SMP MA'ARIF 2 Mayong

Lampiran 7 : Hasil Uji Analisis Data (SPSS.22.0)

3. Deskripsi Frekuensi Data

		Statistics			
		Pre_Eksperi men	Post_Eksper imen	Pre_Kont rol	Post_Kont rol
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		4.8440	3.8920	5.1350	4.5010
Median		4.8000	3.9050	5.2050	4.5500
Mode		4.45 ^a	3.45 ^a	4.45 ^a	4.55
Std. Deviation		.29466	.36980	.39711	.26219
Minimum		4.45	3.45	4.45	4.13
Maximum		5.25	4.45	5.63	5.03
Sum		48.44	38.92	51.35	45.01

4. Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre_Eksp erimen	Post_Eksp erimen	Pre_Ko ntrol	Post_K ontrol
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	4.8440	3.8920	5.1350	4.5010
	Std. Deviati on	.29466	.36980	.39711	.26219
Most Extreme Differences	Absolut e	.208	.208	.179	.211
	Positive	.125	.208	.111	.211
	Negativ e	-.208	-.175	-.179	-.183
Test Statistic		.208	.208	.179	.211
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}	.200 ^{c,d}

3. Uji Homogenitas
 a. Kelompok Eksperimen

Test of Homogeneity of Variances

Homogeneity_Eksperimen

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.725	1	18	.206

- b. Kelompok Kontrol

Test of Homogeneity of Variances

Homogeneity_Kontrol

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.763	1	18	.114

4. Uji Paired Samples Test

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Paired 1	Pre_Eksperimen - Post_Eksperimen	.95200	.49672	.15708	.5967	1.30733	6.061	9	.000
Paired 2	Pre_Kontrol - Post_Kontrol	.63400	.35896	.11351	.3772	.89078	5.585	9	.000

5. Uji Independent Samples Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Lari_40_Meter	Equal variances assumed	4.271	.053	4.248	18	.000	.6090	.1435	.3073	.9107
	Equal variances not assumed			4.248	16.23	.001	.6090	.1435	.3055	.9145

Lampiran 8 : Tabel Taraf Signifikansi (T-tabel)

dua sisi	20%	10%	5%	2%	1%	0,2%	0,1%
satu sisi	10%	5%	2,5%	1%	0,5%	0,1%	0,05%
1	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	318,309	636,619
2	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	22,327	31,599
3	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	10,215	12,924
4	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	7,173	8,610
5	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	5,893	6,869
6	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,208	5,959
7	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	4,785	5,408
8	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	4,501	5,041
9	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,297	4,781
10	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,144	4,587
11	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,025	4,437
12	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	3,930	4,318
13	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	3,852	4,221
14	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	3,787	4,140
15	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	3,733	4,073
16	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	3,686	4,015
17	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,646	3,965
18	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,610	3,922
19	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,579	3,883
20	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,552	3,850
21	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,527	3,819
22	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,505	3,792
23	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,485	3,768
24	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,467	3,745
25	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,450	3,725
26	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,435	3,707
27	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,421	3,690
28	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,408	3,674
29	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,396	3,659
30	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,385	3,646
31	1,309	1,696	2,040	2,453	2,744	3,375	3,633
32	1,309	1,694	2,037	2,449	2,738	3,365	3,622
33	1,308	1,692	2,035	2,445	2,733	3,356	3,611
34	1,307	1,691	2,032	2,441	2,728	3,348	3,601

35	1,306	1,690	2,030	2,438	2,724	3,340	3,591
36	1,306	1,688	2,028	2,434	2,719	3,333	3,582
37	1,305	1,687	2,026	2,431	2,715	3,326	3,574
38	1,304	1,686	2,024	2,429	2,712	3,319	3,566
39	1,304	1,685	2,023	2,426	2,708	3,313	3,558
40	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,307	3,551
41	1,303	1,683	2,020	2,421	2,701	3,301	3,544
42	1,302	1,682	2,018	2,418	2,698	3,296	3,538
43	1,302	1,681	2,017	2,416	2,695	3,291	3,532
44	1,301	1,680	2,015	2,414	2,692	3,286	3,526
45	1,301	1,679	2,014	2,412	2,690	3,281	3,520
46	1,300	1,679	2,013	2,410	2,687	3,277	3,515
47	1,300	1,678	2,012	2,408	2,685	3,273	3,510
48	1,299	1,677	2,011	2,407	2,682	3,269	3,505
49	1,299	1,677	2,010	2,405	2,680	3,265	3,500
50	1,299	1,676	2,009	2,403	2,678	3,261	3,496
51	1,298	1,675	2,008	2,402	2,676	3,258	3,492
52	1,298	1,675	2,007	2,400	2,674	3,255	3,488
53	1,298	1,674	2,006	2,399	2,672	3,251	3,484
54	1,297	1,674	2,005	2,397	2,670	3,248	3,480
55	1,297	1,673	2,004	2,396	2,668	3,245	3,476
56	1,297	1,673	2,003	2,395	2,667	3,242	3,473
57	1,297	1,672	2,002	2,394	2,665	3,239	3,470
58	1,296	1,672	2,002	2,392	2,663	3,237	3,466
59	1,296	1,671	2,001	2,391	2,662	3,234	3,463
60	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,232	3,460
61	1,296	1,670	2,000	2,389	2,659	3,229	3,457
62	1,295	1,670	1,999	2,388	2,657	3,227	3,454
63	1,295	1,669	1,998	2,387	2,656	3,225	3,452
64	1,295	1,669	1,998	2,386	2,655	3,223	3,449
65	1,295	1,669	1,997	2,385	2,654	3,220	3,447
66	1,295	1,668	1,997	2,384	2,652	3,218	3,444
67	1,294	1,668	1,996	2,383	2,651	3,216	3,442
68	1,294	1,668	1,995	2,382	2,650	3,214	3,439
69	1,294	1,667	1,995	2,382	2,649	3,213	3,437
70	1,294	1,667	1,994	2,381	2,648	3,211	3,435
71	1,294	1,667	1,994	2,380	2,647	3,209	3,433
72	1,293	1,666	1,993	2,379	2,646	3,207	3,431
73	1,293	1,666	1,993	2,379	2,645	3,206	3,429

74	1,293	1,666	1,993	2,378	2,644	3,204	3,427
75	1,293	1,665	1,992	2,377	2,643	3,202	3,425
76	1,293	1,665	1,992	2,376	2,642	3,201	3,423
77	1,293	1,665	1,991	2,376	2,641	3,199	3,421
78	1,292	1,665	1,991	2,375	2,640	3,198	3,420
79	1,292	1,664	1,990	2,374	2,640	3,197	3,418
80	1,292	1,664	1,990	2,374	2,639	3,195	3,416
81	1,292	1,664	1,990	2,373	2,638	3,194	3,415
82	1,292	1,664	1,989	2,373	2,637	3,193	3,413
83	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,191	3,412
84	1,292	1,663	1,989	2,372	2,636	3,190	3,410
85	1,292	1,663	1,988	2,371	2,635	3,189	3,409
86	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,188	3,407
87	1,291	1,663	1,988	2,370	2,634	3,187	3,406
88	1,291	1,662	1,987	2,369	2,633	3,185	3,405
89	1,291	1,662	1,987	2,369	2,632	3,184	3,403
90	1,291	1,662	1,987	2,368	2,632	3,183	3,402
91	1,291	1,662	1,986	2,368	2,631	3,182	3,401
92	1,291	1,662	1,986	2,368	2,630	3,181	3,399
93	1,291	1,661	1,986	2,367	2,630	3,180	3,398
94	1,291	1,661	1,986	2,367	2,629	3,179	3,397
95	1,291	1,661	1,985	2,366	2,629	3,178	3,396
96	1,290	1,661	1,985	2,366	2,628	3,177	3,395
97	1,290	1,661	1,985	2,365	2,627	3,176	3,394
98	1,290	1,661	1,984	2,365	2,627	3,175	3,393
99	1,290	1,660	1,984	2,365	2,626	3,175	3,392
100	1,290	1,660	1,984	2,364	2,626	3,174	

Lampiran 9
Dokumentasi



Menjelaskan program latihan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi



Pretest kecepatan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi



Treatment permainan tradisional bentengan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi



Treatment permainan tradisional bentengan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi



Posttest kecepatan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi



Posttest kecepatan
Subjek: penelitian siswa SMP Ma'arif 2 Mayong
Sumber: dokumentasi pribadi

