

Lampiran 1

Surat 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 60254.

Nomor : 665/Ak.2/FPP/VIII/2022
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMA AL-ISLAM KRIAN
Jl. Kyai Mojo No.17, Dusun Jeruk, Jerukgamping, Kec. Krian, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur
61262
di SIDOARJO

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 SMA AL-ISLAM KRIAN berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : afi rizki ramadhani
NIM : 195900102
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PENGARUH LATIHAN BURPEES DAN BENCH DIP
TERHADAP GERAKAN JUMP SHOOT PESERTA
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMA AL-ISLAM
KRIAN

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

Surabaya, 25 Agustus 2022




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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2

Surat jawaban dari pihak sekolah



Nomor : 422/281/404.3.14.9/2022
 Lampiran : -
 Perihal : Balasan Ijin Penelitian

Kepada Yth.

Bapak/Ibu Dekan
 Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
 Di : Surabaya

Assalamua' alaikum Wr. Wb.

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMA Al-Islam Krian, menerangkan dengan sebenarnya bahwa mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya tersebut di bawah ini :

NIM	: 195900102
Nama	: Afi Rizki Ramadhani
Jurusan	: S-1 Pendidikan Jasmani
Fakultas	: Pedagogi dan Psikologi

Memberi Ijin untuk melakukan Penelitian di SMA Al-Islam Krian, dalam rangka memenuhi Tugas Akhir dengan Judul : "PENGARUH LATIHAN BURPEES DAN BENCH DIP TERHADAP GERAKAN JUMP SHOOT PESERTA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMA AL-ISLAM KRIAN".

Demikian surat ini kami keluarkan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamua' alaikum Wr. Wb.

Sidoarjo, 18 November 2022
 Kepala SMA Al-Islam Krian

 Drs. SUHARYONO AZ, M.Kom

Lampiran 3

Jadwal penelitian

Hari / Tanggal	Keterangan	TTD
kamis, 29-09-2022	<i>Pretest</i>	
minggu, 02-10-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 06-10-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 09-10-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 13-10-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 16-10-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 20-10-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 23-10-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 27-10-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 30-10-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 03-11-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 06-11-2022	<i>Treatment</i>	

kamis, 10-11-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 13-11-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 17-11-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 20-11-2022	<i>Treatment</i>	
kamis, 24-11-2022	<i>Treatment</i>	
minggu, 27-11-2022	<i>Posttest</i>	

Lampiran 4

Program latihan

Minggu Ke ...	Hari / Tanggal	Jenis Latihan	Set	Rep	Rest
1	Minggu, 02-09-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	10	1,5 menit
	Kamis, 06-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	10	1,5 menit
2	Minggu, 09-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	10	1,5 menit
	Kamis, 13-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	10	1,5 menit
3	Minggu, 16-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	15	1,5 menit
	Kamis, 20-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	15	1,5 menit
4	Minggu, 23-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	15	1,5 menit
	Kamis, 27-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	15	1,5 menit
5	Minggu, 30-10-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	20	1,5 menit
	Kamis, 03-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	20	1,5 menit
6	Minggu, 06-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	20	1,5 menit
	Kamis, 10-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	20	1,5 menit
7	Minggu, 13-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	25	1,5 menit
	Kamis, 17-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	25	1,5 menit
8	Minggu, 20-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	25	1,5 menit
	Kamis, 24-11-2022	<i>Burpees dan bench dip</i>	2	25	1,5 menit

Lampiran 5

Hasil Pretest

Kiri 1	Kiri 2	Tengah	Kanan 1	Kanan 2	Hasil
4	6	2	6	6	24
2	2	4	2	4	14
0	2	6	2	4	14
6	4	6	6	6	28
2	2	6	4	0	14
4	6	4	4	2	20
2	4	4	4	0	14
4	2	6	0	0	12
0	4	4	6	2	16
2	2	2	4	4	14

Hasil Posttest

Kiri 1	Kiri 2	Tengah	Kanan 1	Kanan 2	Hasil
6	6	4	8	8	30
6	4	4	6	6	24
4	2	6	6	6	20
6	8	6	8	8	34
6	4	6	8	8	30
4	8	4	6	6	26
4	4	6	6	6	24
4	6	8	6	4	24
2	6	8	6	6	26
2	4	4	8	8	22

Lampiran 6

Hasil Uji Analisis Data Menggunakan SPSS 25

No.	Nama Siswa	Hasil	
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
		<i>Shooting</i>	<i>Shooting</i>
1	Handika Cahaya Danuarta	24	30
2	Giga Yugianto	14	24
3	Giant Gabriel Firmana	14	20
4	Yulian Wibowo	28	34
5	Yovi Indra Septian Hadi	14	30
6	MOCH. Arrohman Kaka. F	20	26
7	Alan Dwi Raga Rizkiansyah	14	24
8	Rafly Firmansyah	12	24
9	Hartanto	16	26
10	Rangga Febrianto	14	22

Daftar nama dan hasil pretest posttest

Statistics

		Pretest	posttest
N	Valid	10	10
	Missing	10	10
Mean		17.00	26.00
Median		14.00	25.00
Mode		14	24
Std. Deviation		5.270	4.216
Variance		27.778	17.778
Range		16	14
Minimum		12	20
Maximum		28	34
Sum		170	260

Tabel distribusi latihan pretest dan posttest

Test of Homogeneity of Variance

		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
pretest posttest	Based on Mean	.686	1	18	.418
	Based on Median	.012	1	18	.913
	Based on Median and with adjusted df	.012	1	13.971	.913
	Based on trimmed mean	.471	1	18	.501

Uji homogenitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.29814763
Most Extreme Differences	Absolute	.206
	Positive	.166
	Negative	-.206
Test Statistic		.206
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

- Test distribution is Normal.
- Calculated from data.
- Lilliefors Significance Correction.
- This is a lower bound of the true significance.

Uji normalitas

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	17.00	10	5.270	1.667
	posttest	26.00	10	4.216	1.333

Paired Samples Test

Pair	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
				Mean	Lower			
1 pretest – posttest	-9.000	3.300	1.043	-11.361	-6.639	-8.625	9	.000

Uji t

Lampiran 7

dokumentasi



Pemberian materi



Pelaksanaan pretest



Pemberian treatment *burpees*



Pemberian treatment *bench dip*



Pelaksanaan posttest

Lampiran 3**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Afi Rizki Ramadhani

NIM : 1959000102

Program Studi : Pendidikan Jasmani

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	18-04-2022	Bimbingan skripsi	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
2	28-05-2022	Menyerahkan Bab I	Dr. Sumardi. M.Kes
3	23-07-2022	Menyerahkan Bab II	Dr. Sumardi. M.Kes
4	25-07-2022	Menyerahkan Bab III	Dr. Sumardi. M.Kes
5	08-08-2022	Revisi Bab I, II, dan III	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
6	01-12-2022	Menyerahkan Bab IV	Dr. Sumardi. M.Kes
7	19-12-2022	Menyerahkan Bab V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
8	03-01-2023	Menyerahkan Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
9	04-01-2023	Revisi Bab I, II, III, IV, dan V	Dr. Ujang Rohman, M.Kes
10	09-01-2023	ACC Skripsi	Dr. Ujang Rohman, M.Kes

Judul Skripsi : Pengaruh Gerakan *Burpees* dan *Bench dip* Terhadap Gerakan *Jump Shoot* Peserta Ekstrakurikuler SMA Al-Islam Krian

Dosen Pembimbing II



Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Dosen Pembimbing I


















Dr. Ujang Rohman, M.Kes
NIDN. 0029076402

Lampiran 2

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Afi Rizki Ramadhani
 NIM : 195900102
 Program Studi : Pendidikan Jasmani
 Tanggal Ujian Skripsi : 10 Januari 2023
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Burpees* dan *Bench dip*
 Terhadap Gerakan *Jump Shoot* Peserta
 Ekstrakurikuler SMA Al-Islam Krian

Penguji I : Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes
 Penguji III : Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Rumusan masalah disesuaikan dengan judul bab I			
2	Kajian pustaka dituliskan rujukan yang sesuai bab II			
3	Kerangka konseptual bab II			
4	Metode sempel bab III			
5	Abstrak			

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

Dosen Penguji I



Dr. Ujang Rohman, M.Kes.
 NIDN. 0029076402

Dosen Penguji II



Dr. Sumardi, M.Kes.
 NIDN. 0723035701

Dosen Penguji III



Ramadhany Hananto Puriana, S.Pd., M.Pd
 NIDN., 0701058802