

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agus Susworo D.M & Saryono. (2012). Tes Futsal FIK Jogja. Yogyakarta: FIK UNY.
- Agus Susworo D.M, Saryono, & Yudanto. (2009). Tes Futsal FIK Jogja. Jurnal Iptek dan Olahraga, VOL. 11, No. 2. Yogyakarta: FIK UNY.
- Asmar Jaya. (2008). Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-tips Permainan. Yogyakarta: Pustaka Timur.
- Harsono. 2015. "Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi, Cet Ke-1, Bandung: PT Remaja Rosdakarya."
- Indik, Endang Suryana, Bastinus N, Matjan, Aming Supriyatna, Sumardiyanto, Badruzaman, Supardi. 2009. "Pendidikan Jasmani dan Olahraga, Bandung, Universitas Pendidikan Indonesia."
- Kadir. 2015. "Statistika Terapan Konsep, Contoh Dan Analisis Data Dengan Program SPSS/Lisrel Dalam Penelitian, Ed. 2, Cet Ke-1, Jakarta: Rajawali Pers."
- Kamotep, Farta. 2019. "PENGARUH LATIHAN SIRKUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN AEROBIK (Studi Eksperimen Pada Atlet Puslatda Taekwondo DIY), UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA."
- Komarudin. (2011). Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta: FIK UNY.
- Lhaksana, Justinus. 2012. "Teknik Dan Strategi Futsal Modern. Jakarta: Be Champion."
- Muhajir. (2007). "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 2". Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. (2007). "Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan 3". Jakarta: Erlangga.

- Muhajir. 2007. "Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 1". Jakarta: Erlangga.
- Muhajir. 2007. "Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMK kelas X. Jakarta: Erlangga
- Narlan, Abdul. Tri Juniar, Dicky. Millah, Haikal. 2017. "PENGEMBANGAN INSTRUMEN KETERAMPILAN OLAHRAGA FUTSAL." *Siliwangi* 3.
- Pradana Kurniawan, Anggy. 2013. "PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA (Kuasi Eksperimen Di Kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang), UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN."
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kombinasi. Bandung: CV. Alfabeta.
- Suharno, HP. (1984). Dasar-Dasar Permainan Futsal. Yogyakarta. IKIP Yogyakarta
- Sukadiyanto. 2010. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Susetiyo, Budi. 2010. "Statistika Analisis Data Untk Penelitian, Bandung: PT Refika Aditama."
- Susworo Dwi Marhaendro, Agus, Saryono, Yudanto. 2009. "Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal." *IPTEK Olahraga*.
- Yudiana, Yuyun, Herman Surbajah, Tite Juliantine. 2008."Dasar-dasar Kepeatihan, Ed Cet ke -2, Jakarta
- Zun Zalwa, Syaifar. 2018. "PENGARUH CIRCUIT TRAINING TERHADAP LARI SPRINT 100 METER PADA SISWA (Kuasi Eksperimen Di Kelas V MIS Nurul Yaqiin Kota Tangerang), UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN."

# Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

## Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ilham Mahmudi Ismail  
 NIM : 175900116  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 5 Februari 2021  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Al-Islah Surabaya  
 Penguji I : Dr. Hayati, dr., M.Kes.  
 Penguji II : Dr. Drs. Abdul Cholid., S.Pd., M.Pd.  
 Penguji III : Ramadhani Hananto, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abstrak			
2	Kerangka Konseptual			
3	Hasil dan Pembahasan			
4	Simpulan			
5	ACC Skripsi (Ujian)			

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

Dosen Penguji I  
  
 Dr. Hayati, dr., M.Kes  
 NIP. 197008302000122001

Dosen Penguji II  
  
 Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.  
 NIDN. 0720046203

Dosen Penguji III  
  
 Ramadhani Hananto, S.Pd., M.Pd  
 NIDN. 070105880

## Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**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 : 443/Ak.1/FPP/1/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMK Al-Islah Surabaya  
Jl. Rungkut tengah no 31, Rungkut tengah, kec. Gunung Anyar. Surabaya  
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa divajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMK Al-Islah Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Al-Islah Surabaya

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

Surabaya, 11 Januari 2021



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

## Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Dari Smk Al-Islah Surabaya



### YAYASAN PENDIDIKAN "AL ISLAH" SMK AL ISLAH SURABAYA TERAKREDITASI "A"

Program Keahlian : MULTIMEDIA

Jl. Raya Rungkut Tengah No. 31 Telp. (031) 8781849 Surabaya (60293)

E-mail : smkalislahsby31@gmail.com Website : www.smkalislah.com

NSS : 404056015111

Nomor : 421.5/1920/436.4.8.22/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Pemberitahuan Ijin Penelitian

Surabaya, 28 Januari 2021

Kepada Yth :  
Bapak Dekan Universitas PGRI Asi Buana Surabaya  
Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Menunjuk Surat Permohonan Izin Penelitian Nomor : 443/Ak.1/FPP/I/2021 tanggal 11 Januari 2021, maka dengan ini kami mengizinkan untuk mengadakan penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Al-Islah Surabaya

Demikian Surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassamu'alaikum Wr. Wb.*



# Lampiran 1 Format Revisi Skripsi

## Lampiran 1 Format Revisi Skripsi



### FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ilham Mahmudi Ismail  
 NIM : 175900116  
 Program Studi : Pendidikan Jasmani  
 Tanggal Ujian Skripsi : 5 Februari 2021  
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Al-Islah Surabaya  
 Penguji I : Dr. Hayati, dr., M.Kes.  
 Penguji II : Dr. Drs. Abdul Cholid., S.Pd., M.Pd.  
 Penguji III : Ramadhani Hananto, S.Pd., M.Pd.

No	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Abstrak			
2	Kerangka Konseptual			
3	Hasil dan Pembahasan			
4	Simpulan			
5	ACC Skripsi (Ujian)			

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

Dosen Penguji I  
  
 Dr. Hayati, dr., M.Kes  
 NIP. 197008302000122001

Dosen Penguji II  
  
 Dr. Drs. Abd. Cholid, S.Pd., M.Pd.  
 NIDN. 0720046203

Dosen Penguji III  
  
 Ramadhani Hananto, S.Pd., M.Pd  
 NIDN. 070105880



## Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Fakultas



**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 : 443/Ak.1/FPP/1/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua  
SMK Al-Islah Surabaya  
Jl. Rungkut tengah no 31, Rungkut tengah, kec. Gunung Anyar. Surabaya  
di Surabaya

Dengan hormat,

Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa divajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMK Al-Islah Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi  
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Al-Islah Surabaya

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

Surabaya, 11 Januari 2021



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

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



## Lampiran 4 Surat Balasan Penelitian Dari Smk Al-Islah Surabaya



### YAYASAN PENDIDIKAN "AL ISLAH" SMK AL ISLAH SURABAYA TERAKREDITASI "A"

Program Keahlian : MULTIMEDIA

Jl. Raya Rungkut Tengah No. 31 Telp. (031) 8781849 Surabaya (60293)

E-mail : smkalislahsby31@gmail.com Website : www.smkalislah.com

NSS : 404056015111

Nomor : 421.5/1920/436.4.8.22/2021  
Lampiran : -  
Perihal : Pemberitahuan Ijin Penelitian

Surabaya, 28 Januari 2021

Kepada Yth :  
Bapak Dekan Universitas PGRI Asi Buana Surabaya  
Fakultas Pedagogi dan Psikologi  
Di  
Tempat

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Menunjuk Surat Permohonan Izin Penelitian Nomor : 443/Ak.1/FPP/I/2021 tanggal 11 Januari 2021, maka dengan ini kami mengizinkan untuk mengadakan penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Ilham Mahmudi Ismail  
NIM : 175900116  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : "Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Al-Islah Surabaya

Demikian Surat Izin Penelitian ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

*Wassamu'alaikum Wr. Wb.*



## Lampiran 5 Hasil Uji Data Menggunakan SPSS 16.

### 1. Deskripsi Data

		Statistics			
		pretest	posttest	kpreters	kpostTEST
N	Valid	10	10	10	10
	Missing	0	0	0	0
Mean		4.20	4.60	3.90	4.50
Std. Error of Mean		.359	.163	.233	.269
Median		5.00	5.00	4.00	5.00
Mode		5	5	4	5
Std. Deviation		1.135	.516	.738	.850
Variance		1.289	.267	.544	.722
Range		3	1	2	2
Minimum		2	4	3	3
Maximum		5	5	5	5
Sum		42	46	39	45

## 2. Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	pretest	Posttest	kpreters	kpostTEST
N	10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>				
Mean	4.20	4.60	3.90	4.50
Std. Deviation	1.135	.516	.738	.850
Most Extreme Differences				
Absolute	.359	.381	.254	.422
Positive	.241	.277	.246	.278
Negative	-.359	-.381	-.254	-.422
Kolmogorov-Smirnov Z	1.137	1.204	.803	1.334
Asymp. Sig. (2-tailed)	.151	.110	.539	.057
a. Test distribution is Normal.				

3. Uji Homogenitas  
a. Kelompok Eksperiman

**Test of Homogeneity of Variances**

Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.436	1	8	.527

- b. Kelompok Kontrol

**Test of Homogeneity of Variances**

Kpreters

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.170	1	7	.692

4. Uji-t One sampel test  
 a. Experimen

**One-Sample Test**

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Pretest	11.699	9	.000	4.200	3.39	5.01
Posttest	28.169	9	.000	4.600	4.23	4.97

- b. Kontrol

**One-Sample Test**

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Kpreters	16.714	9	.000	3.900	3.37	4.43
kpostTE ST	16.745	9	.000	4.500	3.89	5.11

Lampiran 6 Tabel t

<b>dua sisi</b>	<b>20%</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>1%</b>	<b>0,2%</b>	<b>0,1%</b>
<b>satu sisi</b>	<b>10%</b>	<b>5%</b>	<b>2,5%</b>	<b>1%</b>	<b>0,5%</b>	<b>0,1%</b>	<b>0,05%</b>
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

## Lampiran 7 Matriks Penelitian

### MATRIKS PENELITIAN KUANTITAIK

#### PENGARUH LATIHAN *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP HASIL KEMAMPUAN DAYA TAHAN TUBUH LARI 12 MENIT SISWA EXTRAKULIKULER FUTSAL SMK AL-ISLAH SURABAYA

Rumusan masalah	Konsep	Variabel	Populasi dan Sampel	Teknik pengumpulan data	Teknik analisis data	Daftar pustaka
Apakah pengaruh dari latihan <i>circuit training</i> terhadap hasil kemampuan daya tahan tubuh lari 12 menit siswa ekstrakuliker futsal Smk Al-Isilah Surabaya .	Adakah pengaruh latihan <i>circuit training</i> untuk memperbaiki daya tahan tubuh ( <i>endurance</i> ) siswa ekstrakuliker futsal Smk Al-Isilah Surabaya  Teknik latihan yaitu menggunakan <i>circuit training</i>	Variabel Bebas : Latihan <i>Circuit Training</i> , sebagai variabel X  Variabel Terikat : Hasil Kemampuan Daya Tahan Tubuh Lari 12 Menit, sebagai variabel Y	Populasi dan Sampel : Populasi dan seluruh siswa ekstrakuliker futsal Smk Al-Isilah Surabaya yang berjumlah 20 siswa	<i>Pretest Treatment posttest</i>  Instrumen Melakukan latihan <i>Circuit Training</i> . Kemudian untuk Melakukan lari 12 menit Alat dan perlengkapan: 1. Cone 10 buah 2. Stopwatch 3. Lapangan futsal 4. Blangko dan alat tulis 5. Peluit 6. Alat ukur Jarak	Uji Normalitas Uji Homogenitas Uji T Dengan menggunakan SPSS16.	Almahdi, Z. (2008) <i>Bisnis futsal</i> . Yogyakarta: Ayyana Mangunegara.  Murhananto. (2006) <i>Dasar-dasar permainan futsal</i> . Jakarta: PT Kawan Pustaka.

## Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian

Peneliti memberikan penjelasan kepada kelompok eksperimen



Peneliti memberikan penjelasan kepada kelompok kontrol





pengambilan nilai *pretest* dan *posttes* kelompok eksperimen



pengambilan nilai *pretest* dan *posttes* kelompok kontrol



Pengukuran hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol



1. Latihan Circuit training Lari 500 m



2. Latihan Circuit training *sprint* 17 meter



3. Latihan Circuit training *Shuttle Run*



4. Latihan Circuit training *Squat Thrust*



5. Latihan Circuit training *sit up*



### Lampiran 9 Program Latihan *Circuit Training*

No	Hari/tanggal	Perlakuan (treatmen)	
		Eksperimen	Kontrol
1	Selasa, 12 januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 1 set selama 20 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
2	kamis, 14 januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 1 set selama 25 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
3	Sabtu, 16 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 1 set selama 30 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
4	Kamis, 21 januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 2 set selama 20 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
5	Sabtu, 23 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 2 set selama 25 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
6	Senin, 25 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 2 set selama 30 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
7	Rabu, 27 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 3 set selama 15 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
8	Jumat, 29 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 3 set selama 20 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>
9	Minggu, 31 Januari 2021	Latihan <i>circuit traning</i> sebanyak 5 pos, 3 set selama 25 detik	Tanpa latihan <i>circuit training</i>

Lampiran 10 Hasil Observasi *Treatment 9* (Sembilan) Kali Pertemuan

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 1					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	89	107	500m	3x	4	12	15	34
2	Ghozali	80	106	500m	3x	3.5	15	14	35.5
3	Mustafidin	85	102	500m	3x	3.5	12	10	28.5
4	Henry	89	118	500m	3x	4.5	15	13	35.5
5	Imam	78	107	500m	3x	4	12	15	34
6	Haqqul	86	110	500m	3x	4	12	17	36
7	Nafi'	82	109	500m	3x	4	16	19	42
8	Dicky	65	115	500m	3x	4	15	13	35
9	Yoga	75	109	500m	3x	4	12	13	32

10	Dzikrul	90	116	500m	3x	4	12	12	29
----	---------	----	-----	------	----	---	----	----	----

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 2					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	94	123	500m	3x	5	20	22	50
2	Ghozali	76	117	500m	3x	5	20	16	44
3	Mustafidin	90	101	500m	3x	5	15	15	38
4	Henry	89	120	500m	3x	5	22	16	46
5	Imam	74	115	500m	3x	5	25	17	55
6	Haqqul	86	110	500m	3x	5	15	22	45
7	Nafi'	98	122	500m	3x	4.5	26	19	52. 2
8	Dicky	70	112	500m	3x	4.5	20	16	43. 5
9	Yoga	76	135	500m	3x	4.5	20	24	49. 5
10	Dzikrul	86	107	500m	3x	5	21	19	48

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 3					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	73	108	500 m	3x	6	16	20	45
2	Ghozali	80	109	500 m	3x	5.5	17	19	44.5
3	Mustafidin	73	107	500 m	3x	6	15	15	39
4	Henry	83	103	500 m	3x	6	16	18	43
5	Imam	70	110	500 m	3x	6	16	17	42
6	Haqqul	81	110	500 m	3x	6	16	23	48
7	Nafi'	77	117	500 m	3x	6.5	23	28	60.5
8	Dicky	86	119	500 m	3x	5.5	23	26	57.5
9	Yoga	79	108	500 m	3x	5.5	21	21	50.5
10	Dzikrul	78	120	500 m	3x	5.5	18	18	46.5



No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 4					Hasil
				Pos 1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	84	117	500 m	4x	3.5/3.5	11/13	11/12	58
2	Ghozali	86	116	500 m	4x	3.5/3	12/13	11/12	58.5
3	Mustafidin	80	116	500 m	4x	3.5/3.5	10/13	10/13	59
4	Henry	105	120	500 m	4x	4/4	11/11	13/16	63
5	Imam	74	105	500 m	4x	4/4	16/16	17/15	76
6	Haqqul	86	110	500 m	4x	4/3.5	10/12	14/15	62.5
7	Nafi'	83	110	500 m	4x	4/3.5	17/20	19/18	85.5
8	Dicky	78	120	500 m	4x	3.5/3.5	14/12	15/16	68
9	Yoga	70	124	500 m	4x	3/2.5	14/16	16/14	69.5
10	Dzikrul	90	120	500 m	4x	4/4	20/20	19/18	89

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 5					Ha sil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	87	120	500m	4x	5/5	16/18	14/16	78
2	Ghozali	85	119	500m	4x	35/4	17/17	14/15	71
3	Mustafidin	90	134	500m	4x	5/4	14/17	15/16	75
4	Henry	90	126	500m	4x	5/4.5	16/16	18/18	81.5
5	Imam	78	108	500m	4x	5/4	13/14	16/15	71
6	Haqqul	67	132	500m	4x	5.5/5	14/14	19/19	80.5
7	Nafi'	70	114	500m	4x	6/5	20/22	21/20	98
8	Dicky	63	113	500m	4x	5/4.5	20/17	19/15	84.4
9	Yoga	70	113	500m	4x	5/4.5	14/17	15/16	80.5
10	Dzikrul	81	113	500m	4x	5/4.5	19/17	17/19	85.5

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 6					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	76	119	500 m	4x	6.5/6	22/21	19/19	97.5
2	Ghozali	85	130	500 m	4x	6/5	18/18	16/17	84
3	Mustafidin	92	106	500 m	4x	5.5/5	18/17	18/15	82.5
4	Henry	92	130	500 m	4x	7/6.5	19/20	23/29	108.5
5	Imam	71	115	500 m	4x	7/6	17/17	14/17	82
6	Haqqul	74	119	500 m	4x	6/6.5	17/18	21/16	88.5
7	Nafi'	83	124	500 m	4x	7/7	26/24	25/20	113
8	Dicky	80	127	500 m	4x	7/7	22/21	20/22	103
9	Yoga	70	123	500 m	4x	6/6.5	19/19	16/14	84.5
10	Dzikrul	80	128	500 m	4x	6.5/6.5	22/21	21/13	94

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 7					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	84	124	500 m	5x	2.5/2.5 / 2.5	11/11 / 10	13/15 / 12	84.5
2	Ghozali	87	143	500 m	5x	2.5/2.5 / 3	11/10 / 10	10/11 / 10	75
3	Mustafidin	107	111	500 m	5x	2.5/2.5 / 3	10/9/10	7/10/11	67
4	Henry	86	147	500 m	5x	3/2.5/2.5	10/8/12	13/9/10	76
5	Imam	80	130	500 m	5x	3/3/3	9/7/7	8/9/9	63
6	Haqqul	91	112	500 m	5x	2/2.5/3	8/9/9	10/12 / 15	100.5
7	Nafi'	75	130	500 m	5x	3/3/3	13/13 / 12	13/16 / 21	102
8	Dicky	89	118	500 m	5x	3/3/3	11/8/10	13/13 / 21	89
9	Yoga	84	121	500 m	5x	3/3/2.5	10/7/9	13/12 / 22	86.5
10	Dzikrul	89	124	500 m	5x	3/3/3	10/11 / 14	12/10 / 11	82

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 8					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	96	114	500 m	5x	5.5/5.5 / 5	14/15 / 11	11/14 / 11	97
2	Ghozali	75	102	500 m	5x	5/5/ 4.5	12/11 / 12	12/11 / 10	87.5
3	Mustafidin	87	101	500 m	5x	4.5/3.5 / 4	13/12 / 13	10/8/ 10	83
4	Henry	87	153	500 m	5x	5.5/5.5 / 5	14/14 / 14	16/15 / 15	110
5	Imam	85	110	500 m	5x	5/5/ 4.5	12/13 / 16	14/12 / 10	96.5
6	Haqqul	94	118	500 m	5x	5.5/5/ 5	12/12 / 12	16/19 / 20	111.5
7	Nafi'	90	107	500 m	5x	5.5/5.5 / 5	15/15 / 15	63/19 / 19	120
8	Dicky	80	119	500 m	5x	4.5/5/ 4.5	15/16 / 13	14/17 / 15	109
9	Yoga	96	105	500 m	5x	5.5/5.5 / 5.5	11/12 / 13	16/17 / 16	100.5
10	Dzikrul	90	110	500 m	5x	4.5/3.5 / 4	15/15 / 15	9/9/ 9	89

No	Nama siswa	D.N Awal	D.N Akhir	Aspek yang diamati 9					Hasil
				Pos1	Pos 2	Pos 3	Pos 4	Pos 5	
1	Arief	84	120	500 m	5x	6.5/7/6	17/16 / 18	22/24 / 25	146
2	Ghozali	85	119	500 m	5x	6/6.5/6	15/16 / 18	20/18 / 19	129.5
3	Mustafidin	81	120	500 m	5x	6/5.5/5	13/12 / 15	19/21 / 20	117
4	Henry	89	141	500 m	5x	7/5/6	14/17 / 21	29/31 / 28	163
5	Imam	76	120	500 m	5x	6.5/5/5	13/13 / 14	15/18 / 19	113
6	Haqqul	70	121	500 m	5x	6.5/6.5 / 6	15/15 / 14	29/25 / 20	161
7	Nafi'	84	121	500 m	5x	6.5/6.5 / 5.5	19/20 / 18	23/23 / 17	143
8	Dicky	83	128	500 m	5x	6/6/6	18/16 / 17	19/21 / 20	134
9	Yoga	72	110	500 m	5x	6/6/6	15/15 / 14	23/20 / 14	124
10	Dzikrul	75	120	500 m	5x	6.5/6/6	19/19 / 19	29/23 / 29	161.5