

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta : Era Pustaka Umum
- Angkit Kinasih. (2012). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Caturtunggal 1 Depok Sleman*. Skripsi FIK UNY
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Arikunto, Suharsimi. 2013. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Ariyani, Lynda (2009). *Minat Siswa Kelas 2 SMA Negeri Boyolali dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Depdiknas. (2004). *Pelayanan Profesional Kurikulum*. Jakarta. Pusat Kurikulum, Balitbang Depdiknas
- Dini Rosdiana, (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung; Alfabeta.
- Djoko Pekik 1 (2004). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: andi offset
- Hadi, Sutrisno. 2017. *Statistik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Hartono, Soetanto, dkk. 2013. *Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta. Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Maksum, A. (2009). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya.
- Mawarti, sri. 2009. *Permainan Bola Voli Mini Untuk Anak Sekolah Dasar*. Yogyakarta: Universitas Negri Yogyakarta
- M. Yunus. (1992). *Bolavoli Olahraga Pilihan*. Jakarta: Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Semarang: Rumah Indonesia
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

- Suharta Asep. (2007). *Pendekatan Pembelajaran Bola Voli Mini*.  
<http://digilib.unimed.ac.id/id/eprint/997> Di unduh, 19  
Desember 2019 Pukul 18:3
- Sukintaka. 1992. *Teori Bermain*. Yogyakarta : Departemen  
Pendidikan dan Kebudayaan.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Rajawali  
Pers.
- Yudha, M.S. (1998/1999). *Pengembangan Kegiatan Ko dan  
Ekstrakurikuler*. Depdiknas: Jakarta
- ZM Supardi (2013), *Kebugaran Jasmani*  
<http://digilib.unila.ac.id/1224/8/BAB%20II.pdf>, Di unduh,  
10 Januari 2020 Pukul 07:20

## Lampiran 2: Berita Acara Bimbingan Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Jipeng Dadi III B-17 Telp. (031) 503411, 504407 Fax. (031) 503404 Surabaya 60134

Kampus II : Unah Moneggol XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60134

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

### BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Muhammad Farich Syarifullah  
NIM : 165900158  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri 3 Pakis Surabaya (Study Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Mini)

| No | Tanggal    | Materi Bimbingan      | Pembimbing |
|----|------------|-----------------------|------------|
| 1  | 01-08-2019 | Pengajuan judul       |            |
| 2  | 06-08-2019 | Revisi BAB I          |            |
| 3  | 09-08-2019 | BAB II                |            |
| 4  | 13-08-2019 | Revisi BAB II         |            |
| 5  | 16-08-2019 | BAB III               |            |
| 6  | 20-08-2019 | Revisi BAB III        |            |
| 7  | 25-08-2019 | Revisi Daftar Pustaka |            |
| 8  | 15-01-2020 | BAB IV-V              |            |
| 9  | 16-01-2020 | Revisi BAB IV-V       |            |
| 10 | 17-01-2020 | Revisi Abstrak        |            |
| 11 | 20-01-2020 | ACC Dan TTD Skripsi   |            |

Terakhir Bimbingan skripsi 20-01-2020

Mengetahui  
Dekan FKIP,



Dr. Suhari, S.H., M.Si.  
NIP.196801031992031003

Dosen Pembimbing

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd  
NIDN.0717048703

Lampiran 1: Format Revisi Skripsi



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus 1 : Jl. Singaperbangsa III No.33 Telp. (031) 853117, 844103 Fax. (031) 853104 Surabaya 60114

Kampus 2 : DAKOH Akrominggil XII Telp. (031) 851141, 831142, 844103 Surabaya 60114

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

**FORMAT REVISI SKRIPSI**

Nama Mahasiswa : Muhammad Farich Syaifullah  
NIM : 165900158  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Tanggal Ujian Skripsi : 30 Januari 2020  
Judul Skripsi : Pengaruh Permainan Bola Voli Mini Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Sd Negeri 3 Pakis Surabaya (Study Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Mini)  
Penguji 1 : Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd  
Penguji 2 : Moh. Hanafi S.Pd, M.Pd

| No | Materi Revisi                         | Penguji 1 | Penguji 2 |
|----|---------------------------------------|-----------|-----------|
| 1  | Lengkapi Rata-Rata Hasil Tes Peraitem |           |           |
| 2  | Tata Tulisan                          |           |           |
| 3  |                                       |           |           |
| 4  |                                       |           |           |
| 5  |                                       |           |           |

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

Dosen Penguji 1

Dr. Muhammad Muhyi Faruq, M.Pd  
NIP/NPP:1002560/DY

Dosen Penguji 2

Moh. Hanafi, S.Pd, M.Pd  
NIDN. 0717048703



**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.umpsby.ac.id>

Unipa Surabaya

Nomor : 736/Ak.2/FKIP/XI/2019  
Lampiran : -  
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

21 November 2019

Yang Terhormat,  
Kepala SDN Pakis 3  
di Surabaya

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 SDN Pakis 3 Surabaya berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa :

Nama : Muhammad Farich Syaifullah  
NIM : 165900158  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Judul Penelitian : Pengaruh Permainan Bola Voli Mini terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SD Negeri Pakis 3 Surabaya (Study Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Mini)  
Waktu penelitian : 22 November 2019 s/d 25 Desember 2019

Demikian atas bantuan dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Dekan,  
  
Drs. Suharta S.H., M.Si  
NIP. 196801031992031003

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi



**PEMERINTAH KOTA SURABAYA**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SEKOLAH DASAR NEGERI PAKIS III NO. 37C**

JL. DUKUH KUPANG TIMUR XIII / 36 TELP. (031) 5617927  
KECAMATAN SAWAHAN -SURABAYA (60256)  
NSS : 101056008031 - NPSN : 20533188

**SURAT KETERANGAN**

**NOMOR : 421.2 / 004.1 / 436.7.1.3.21 / 2020**

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : **SRI TUMPUKIN WATI NINGSIH, S.Pd, M.Si**  
NIP : 196110211982042004  
Golongan / Ruang : Pembina Tk. I - IV/b  
Jabatan : Kepala Sekolah  
Unit Kerja : SDN PAKIS III/370 Surabaya

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

| NO | NAMA MAHASISWA             | NIM       | JURUSAN/PRODI |
|----|----------------------------|-----------|---------------|
| 1  | MUHAMMAD FARICH SYAIFULLAH | 165900158 | PEND. JASMANI |

Pada tanggal 22 November s/d 20 Desember 2019 telah melakukan **Penelitian Tugas Akhir (SKRIPSI)** di SDN PAKIS III/370 Surabaya dengan Judul Penelitian **"Pengaruh Permainan Bola Voli Mini terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SDN PAKIS III/370 (Study Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Mini)**". Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenar - benarnya dan dapat digunakan sebagaimana perlunya

Surabaya, 25 Januari 2020  
Kepala Sekolah  
  
**SRI TUMPUKIN WATI NINGSIH, S.Pd, M.Si**  
Nip. 196110211982042004

## LAMPIRAN 5

### DATA PRETEST TKJI SISWA EXSTRAKURIKULER

| Nama | Lari 40 m |   | Gantung Tubuh/Angkat Tubuh |   | Baring Duduk |   | Loncat Tegak |   | Lari 600m(pa)/600 m(pi) |   | Jumlah Nilai | Kategori      |
|------|-----------|---|----------------------------|---|--------------|---|--------------|---|-------------------------|---|--------------|---------------|
|      | Waktu     | N | Jumlah/Waktu               | N | Jumlah       | N | Hasil        | N | Waktu                   | N |              |               |
| DJ   | 6,5"      | 4 | 10"                        | 3 | 12           | 3 | 29 cm        | 3 | 3'29"                   | 2 | 15           | Sedang        |
| ADD  | 7,7"      | 3 | 11"                        | 3 | 14           | 4 | 22 cm        | 2 | 2'56"                   | 3 | 15           | Sedang        |
| FD   | 6,4"      | 4 | 16"                        | 3 | 18           | 4 | 32 cm        | 3 | 2'32"                   | 3 | 17           | Sedang        |
| KM   | 7,5"      | 3 | 14"                        | 3 | 10           | 3 | 33cm         | 3 | 3'00"                   | 3 | 15           | Sedang        |
| FHZ  | 7,8       | 2 | 6"                         | 2 | 6            | 2 | 32cm         | 3 | 2'48"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| DO   | 7,9       | 2 | 7"                         | 2 | 13           | 3 | 24cm         | 2 | 2'46"                   | 2 | 11           | Kurang        |
| BTG  | 8         | 2 | 8"                         | 2 | 7            | 2 | 26cm         | 2 | 3'44"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| SLS  | 8,5       | 2 | 3"                         | 2 | 6            | 2 | 24cm         | 2 | 3'29"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| AU   | 9         | 2 | 4"                         | 2 | 5            | 2 | 22cm         | 2 | 4'00"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| JES  | 7,7       | 3 | 7"                         | 2 | 6            | 2 | 27cm         | 2 | 2'50"                   | 2 | 11           | Kurang        |
| KYH  | 9,00      | 2 | 2"                         | 2 | 4            | 2 | 21cm         | 2 | 3'30"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| AHL  | 8,6       | 2 | 3"                         | 2 | 7            | 3 | 21cm         | 2 | 4'00"                   | 2 | 11           | Kurang        |
| DN   | 9"        | 2 | 4"                         | 2 | 5            | 2 | 23 cm        | 2 | 4'20"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| KA   | 7"        | 3 | 10"                        | 3 | 5            | 2 | 28cm         | 2 | 4'19"                   | 2 | 12           | Kurang        |
| EL   | 8,6"      | 2 | 7"                         | 2 | 4            | 2 | 24cm         | 2 | 3'40"                   | 2 | 10           | Kurang        |
| AZ   | 8,7"      | 2 | 4"                         | 2 | 7            | 3 | 22cm         | 2 | 3'30"                   | 2 | 11           | Kurang        |
| VN   | 9,7"      | 1 | 2"                         | 2 | 3            | 3 | 20cm         | 1 | 4'00"                   | 2 | 9            | Kurang Sekali |
| EL   | 9,6"      | 2 | 1"                         | 1 | 2            | 2 | 21cm         | 2 | 4'20"                   | 2 | 9            | Kurang Sekali |

|    |      |   |   |   |   |   |      |   |       |   |   |               |
|----|------|---|---|---|---|---|------|---|-------|---|---|---------------|
| RR | 9"   | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 20cm | 1 | 4'20" | 2 | 9 | Kurang Sekali |
| KT | 9,7" | 1 | 3 | 2 | 3 | 2 | 20cm | 1 | 4'21" | 2 | 8 | Kurang Sekali |

## LAMPIRAN 6

### DATA *POSTTEST* TKJI SISWA EXSTRAKURIKULER

#### Kelompok Perlakuan

| Nama | Lari 40 m |   | Gantung Tubuh/Angkat Tubuh |   | Baring Duduk |   | Loncat Tegak |   | Lari 600m(pa)/600m(pi) |   | Jumlah Nilai | Kategori |
|------|-----------|---|----------------------------|---|--------------|---|--------------|---|------------------------|---|--------------|----------|
|      | Waktu     | N | Jumlah/Waktu               | N | Jumlah       | N | Hasil        | N | Waktu                  | N |              |          |
| DJ   | 8"        | 3 | 11                         | 3 | 8            | 3 | 30cm         | 3 | 3'00"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| ADD  | 8'2"      | 3 | 9                          | 3 | 8            | 3 | 32cm         | 3 | 3'27"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| FD   | 7'6"      | 3 | 33                         | 4 | 17           | 3 | 35cm         | 3 | 2'35"                  | 3 | 16           | Sedang   |
| KM   | 8'5"      | 3 | 9                          | 3 | 8            | 3 | 29cm         | 3 | 2'55"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| FHZ  | 7"        | 3 | 31                         | 4 | 17           | 3 | 35cm         | 3 | 2'30"                  | 4 | 17           | Sedang   |
| DO   | 7'6"      | 3 | 30                         | 3 | 15           | 3 | 34cm         | 3 | 2'31"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| BTG  | 7"        | 3 | 20                         | 3 | 17           | 3 | 36cm         | 3 | 2'31"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| SLS  | 8'3"      | 3 | 8                          | 3 | 10           | 3 | 29cm         | 3 | 3'40"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| AU   | 8'2"      | 3 | 10                         | 3 | 11           | 3 | 30cm         | 3 | 2'55"                  | 3 | 15           | Sedang   |
| JES  | 8'4"      | 2 | 5                          | 2 | 6            | 2 | 26cm         | 2 | 4:30"                  | 2 | 10           | Kurang   |

#### Kelompok Kontrol

| Nama | Lari 40 m | Gantung | Baring | Loncat | Lari | Juml | Kategori |
|------|-----------|---------|--------|--------|------|------|----------|
|------|-----------|---------|--------|--------|------|------|----------|



|     |       |   | Tubuh/Angkat Tubuh |   | Duduk  |   | Tegak |   | 600m(pa)/600m(pi) |   | ah Nilai |               |
|-----|-------|---|--------------------|---|--------|---|-------|---|-------------------|---|----------|---------------|
|     | Waktu | N | Jumlah/Waktu       | N | Jumlah | N | Hasil | N | Waktu             | N |          |               |
| KYH | 8"    | 3 | 10                 | 3 | 9      | 3 | 30cm  | 3 | 3'28"             | 3 | 15       | Sedang        |
| AHL | 8'2"  | 3 | 10                 | 3 | 11     | 3 | 30cm  | 3 | 2'56"             | 3 | 15       | Sedang        |
| DN  | 8'2"  | 3 | 11                 | 3 | 12     | 3 | 31cm  | 3 | 3'35"             | 3 | 15       | Sedang        |
| KA  | 8'6"  | 2 | 5                  | 2 | 4      | 2 | 24cm  | 2 | 3'344"            | 2 | 10       | Kurang        |
| EL  | 8'3"  | 3 | 5                  | 2 | 5      | 2 | 20cm  | 1 | 3'29"             | 2 | 10       | Kurang        |
| AZ  | 4'8"  | 2 | 6                  | 2 | 6      | 2 | 25cm  | 2 | 3'45"             | 2 | 10       | Kurang        |
| VN  | 8'6"  | 2 | 5                  | 2 | 6      | 2 | 27cm  | 2 | 3'40"             | 2 | 10       | Kurang        |
| EL  | 9"    | 2 | 7                  | 2 | 6      | 2 | 26cm  | 2 | 4'20"             | 2 | 10       | Kurang        |
| RR  | 9'8"  | 1 | 4                  | 2 | 2      | 2 | 22cm  | 2 | 4'21"             | 2 | 9        | Kurang Sekali |
| KT  | 8'5"  | 2 | 2                  | 2 | 5      | 2 | 20cm  | 1 | 4'23"             | 2 | 9        | Kurang        |

### LAMPIRAN 7

### UJI NORMALITAS

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

|                                  |                |         |
|----------------------------------|----------------|---------|
| N                                |                | 20      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 11,1500 |
|                                  | Std. Deviation | 2,43386 |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | ,275    |

|                        |          |       |
|------------------------|----------|-------|
|                        | Positive | ,275  |
|                        | Negative | -,143 |
| Kolmogorov-Smirnov Z   |          | 1,228 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) |          | ,098  |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

**Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov Smirnov***

## LAMPIRAN 8

### UJI HOMOGENITAS

#### Test of Homogeneity of Variances

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  |
|------------------|-----|-----|-------|
| ,000             | 1   | 38  | 1,000 |

#### Hasil Uji Homogenitas

## LAMPIRAN 9

### T TABEL

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 - 40)

| Pr | 0.25    | 0.10    | 0.05    | 0.025    | 0.01     | 0.005    | 0.001     |
|----|---------|---------|---------|----------|----------|----------|-----------|
| df | 0.50    | 0.20    | 0.10    | 0.050    | 0.02     | 0.010    | 0.002     |
| 1  | 1.00000 | 3.07768 | 6.31375 | 12.70620 | 31.82052 | 63.65674 | 318.30884 |
| 2  | 0.81650 | 1.88562 | 2.91999 | 4.30265  | 6.96456  | 9.92484  | 22.32712  |
| 3  | 0.76489 | 1.63774 | 2.35336 | 3.18245  | 4.54070  | 5.84091  | 10.21453  |
| 4  | 0.74070 | 1.53321 | 2.13185 | 2.77645  | 3.74695  | 4.60409  | 7.17318   |
| 5  | 0.72869 | 1.47588 | 2.01505 | 2.57058  | 3.36493  | 4.03214  | 5.89343   |
| 6  | 0.71756 | 1.43976 | 1.94318 | 2.44691  | 3.14267  | 3.70743  | 5.20763   |
| 7  | 0.71114 | 1.41492 | 1.89458 | 2.36462  | 2.99795  | 3.49948  | 4.78529   |
| 8  | 0.70639 | 1.39682 | 1.85955 | 2.30600  | 2.89646  | 3.35539  | 4.50079   |
| 9  | 0.70272 | 1.38303 | 1.83311 | 2.26216  | 2.82144  | 3.24984  | 4.29681   |
| 10 | 0.69981 | 1.37218 | 1.81246 | 2.22814  | 2.76377  | 3.16927  | 4.14370   |
| 11 | 0.69745 | 1.36343 | 1.79588 | 2.20099  | 2.71808  | 3.10581  | 4.02470   |
| 12 | 0.69548 | 1.35622 | 1.78229 | 2.17881  | 2.68100  | 3.05454  | 3.92963   |
| 13 | 0.69383 | 1.35017 | 1.77093 | 2.16037  | 2.65031  | 3.01228  | 3.85198   |
| 14 | 0.69242 | 1.34503 | 1.76131 | 2.14479  | 2.62449  | 2.97684  | 3.78739   |
| 15 | 0.69120 | 1.34061 | 1.75305 | 2.13145  | 2.60248  | 2.94671  | 3.73283   |
| 16 | 0.69013 | 1.33676 | 1.74588 | 2.11991  | 2.58349  | 2.92078  | 3.68615   |
| 17 | 0.68920 | 1.33338 | 1.73961 | 2.10982  | 2.56693  | 2.89823  | 3.64577   |
| 18 | 0.68836 | 1.33039 | 1.73406 | 2.10092  | 2.55238  | 2.87844  | 3.61048   |
| 19 | 0.68762 | 1.32773 | 1.72913 | 2.09302  | 2.53948  | 2.86093  | 3.57940   |
| 20 | 0.68695 | 1.32534 | 1.72472 | 2.08596  | 2.52798  | 2.84534  | 3.55181   |
| 21 | 0.68635 | 1.32319 | 1.72074 | 2.07961  | 2.51765  | 2.83136  | 3.52715   |
| 22 | 0.68581 | 1.32124 | 1.71714 | 2.07387  | 2.50832  | 2.81876  | 3.50499   |
| 23 | 0.68531 | 1.31946 | 1.71387 | 2.06866  | 2.49987  | 2.80734  | 3.48496   |
| 24 | 0.68485 | 1.31784 | 1.71088 | 2.06390  | 2.49216  | 2.79694  | 3.46678   |
| 25 | 0.68443 | 1.31635 | 1.70814 | 2.05954  | 2.48511  | 2.78744  | 3.45019   |
| 26 | 0.68404 | 1.31497 | 1.70562 | 2.05553  | 2.47863  | 2.77871  | 3.43500   |
| 27 | 0.68368 | 1.31370 | 1.70329 | 2.05183  | 2.47266  | 2.77068  | 3.42103   |
| 28 | 0.68335 | 1.31253 | 1.70113 | 2.04841  | 2.46714  | 2.76326  | 3.40816   |
| 29 | 0.68304 | 1.31143 | 1.69913 | 2.04523  | 2.46202  | 2.75639  | 3.39624   |
| 30 | 0.68276 | 1.31042 | 1.69726 | 2.04227  | 2.45726  | 2.75000  | 3.38518   |
| 31 | 0.68249 | 1.30946 | 1.69552 | 2.03951  | 2.45282  | 2.74404  | 3.37490   |
| 32 | 0.68223 | 1.30857 | 1.69389 | 2.03693  | 2.44868  | 2.73848  | 3.36531   |
| 33 | 0.68200 | 1.30774 | 1.69236 | 2.03452  | 2.44479  | 2.73328  | 3.35634   |
| 34 | 0.68177 | 1.30695 | 1.69092 | 2.03224  | 2.44115  | 2.72839  | 3.34793   |
| 35 | 0.68156 | 1.30621 | 1.68957 | 2.03011  | 2.43772  | 2.72381  | 3.34005   |
| 36 | 0.68137 | 1.30551 | 1.68830 | 2.02809  | 2.43449  | 2.71948  | 3.33262   |
| 37 | 0.68118 | 1.30485 | 1.68709 | 2.02619  | 2.43145  | 2.71541  | 3.32563   |
| 38 | 0.68100 | 1.30423 | 1.68595 | 2.02439  | 2.42857  | 2.71156  | 3.31903   |
| 39 | 0.68083 | 1.30364 | 1.68488 | 2.02269  | 2.42584  | 2.70791  | 3.31279   |
| 40 | 0.68067 | 1.30308 | 1.68385 | 2.02108  | 2.42326  | 2.70446  | 3.30688   |

**LAMPIRAN 10**

**UJI t**

**Paired Samples Test**

|                                  | Paired Differences   |                       |                       |  |                 | T              | df | Sig.<br>(2-tailed) |
|----------------------------------|----------------------|-----------------------|-----------------------|--|-----------------|----------------|----|--------------------|
|                                  | Me<br>an             | Std.<br>Devia<br>tion | Std.<br>Error<br>Mean | 95%<br>Confidence<br>Interval of the<br>Difference |                 |                |    |                    |
|                                  |                      |                       |                       | Low<br>er  | Upper           |                |    |                    |
| Pa pretest<br>ir -<br>1 posttest | -<br>1,9<br>000<br>0 | 2,751<br>08           | ,6151<br>6            | -<br>3,187<br>54                                   | -<br>,6124<br>6 | -<br>3,0<br>89 | 19 | ,006               |

**Hasil Uji t Posttest**

## LAMPIRAN 11

### PROGRAM LATIHAN EKSTRAKUKULER

| Minggu | Hari  | Karakter Latihan | Bentuk Latihan                 | Rep      | Set |
|--------|-------|------------------|--------------------------------|----------|-----|
| 1      | Senin | Pemanasan        | Jogging                        | 10 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli Dan Pre-test | 25 menit |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |
|        | Rabu  | Pemanasan        | Lempar Tangkap Bola            | 15 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli              | 20 menit |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |
|        | Sabtu | Pemanasan        | Estavet Bola                   | 15 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli              | 20 menit |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |
|        |       |                  |                                |          |     |

| Minggu | Hari   | Karakter Latihan | Bentuk Latihan              | Rep      | Set |
|--------|--------|------------------|-----------------------------|----------|-----|
| 2      | Senin  | Pemanasan        | Permainan Serok Ikan        | 15 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli           | 20 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>    | 10 menit |     |
|        | Rabu   | Pemanasan        | Bermain Bola Voli           | 15 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli           | 20 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>    | 10 menit |     |
|        | Jum'at | Pemanasan        | Permainan Benteng-bentengan | 15 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli           | 20 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>    | 10 menit |     |

| Minggu | Hari   | Karakter Latihan | Bentuk Latihan           | Rep      | Set |
|--------|--------|------------------|--------------------------|----------|-----|
| 3      | Senin  | Pemanasan        | Tom And Jerry            | 15 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli        | 20 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i> | 10 menit |     |
|        | Rabu   | Pemanasan        | Dorong Grobak            | 15 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli        | 20 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i> | 10 menit |     |
|        | Jum'at | Pemanasan        | Jogging                  | 10 menit | 1   |
|        |        | Inti             | Bermain Bola Voli        | 17 menit |     |
|        |        | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i> | 10 menit |     |



| Minggu | Hari  | Karakter Latihan | Bentuk Latihan                 | Rep      | Set |
|--------|-------|------------------|--------------------------------|----------|-----|
| 4      | Senin | Pemanasan        | Permainan tangkap ekor         | 15 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli              | 20 menit |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |
|        | Rabu  | Pemanasan        | Permainan bola berantai        | 15 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli              | 20 menit |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |
|        | Jumat | Pemanasan        | Joging                         | 15 menit | 1   |
|        |       | Inti             | Bermain Bola Voli Dan Pos-test | 30       |     |
|        |       | Pendinginan      | <i>Static Stretching</i>       | 10 menit |     |

## Lampiran 12 Dokumentasi



Gambar 1 Lari Sprint 40 Meter



Gambar 2 Sit-up



Gambar 3 Gantung Siku (*pull-up*)



Gambar 4 Lari 600 Meter



Gambar 5 vertikal Jump



Gambar 6 Foto Bersama