

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Untuk mencapai tujuan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Mendaki dan Menuruni Bukit Terhadap Kemampuan Lari Jarak Menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara tahun 2013 dilakukan pengumpulan data. Data merupakan hasil pengukuran di dalam penelitian. Data diperoleh dalam penelitian ini adalah data yang merupakan hasil tes dan pengukuran yang dilaksanakan dilapangan yaitu, tes dan pengukuran lari 800 meter (yaitu lari secepat cepatnya menuju garis finish).

2. Penyajian Data Lari menengah 800 meter

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 01 Kaur Utara dan adapun populasi dari penelitian ini adalah siswa laki-laki yang mengikuti ekstra kurikuler atletik di SD Negeri 01 Kaur Utara dimana populasi tersebut dibagi menjadi kelas kontrol dan kelas eksperimen (perlakuan). Berikut merupakan tabel mengenai jumlah siswa yang menjadi sampel pada tiap kelompok yang terdapat dalam penelitian ini;

Tabel 4.1
Jumlah Sampel Setiap Kelompok

No.	Jenis Sampel	Jumlah Sampel
1.	Kontrol	16
2.	Eksperimen (perlakuan)	16
Total		32

Dari tabel 4.1 dapat dilihat bahwa jumlah dari masing-masing sampel yaitu 16 orang dan jumlah populasi dalam penelitian yaitu 32 orang. Berikut merupakan tabel yang menunjukkan nilai-nilai data pada tes awal di setiap kelompok baik dari kelompok kontrol dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tabel 4.2

Deskripsi Statistik Tes Awal Lari 800 meter (Kelompok Kontrol)

No.	Deskripsi Statistik	Waktu (detik)
1.	Nilai Minimum	270
2.	Nilai Maximum	332
3.	Mean	302,18
4.	Std. Deviation	15,26
5.	Variance	233,09

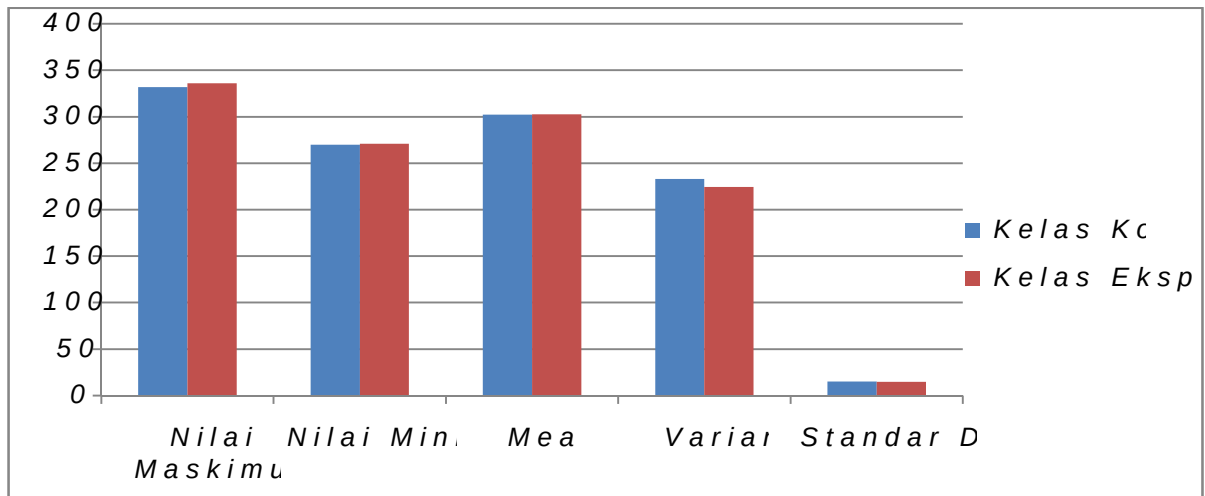
Tabel 4.3

Deskripsi Statistik Tes Awal Lari 800 meter (Kelompok Eksperimen)

No.	Deskripsi Statistik	Waktu (detik)
1.	Nilai Minimum	271
2.	Nilai Maximum	336
3.	Mean	302,5
4.	Std. Deviation	14,97
5.	Variance	224,4

Pada tabel 4.2 dan 4.3 menjelaskan data nilai-nilai dari setiap kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol (tabel 4.2) dan kelompok eksperimen (tabel 4.3) dimana nilai minimum memiliki nilai yang sama selanjutnya perbandingan data kedua kelompok pada tes awal dapat dilihat pada gambar histogram dibawah ini.

Gambar 4.1
Histogram Tes Awal



Tabel 4.4
Deskripsi Statistik Tes Akhir Lari 800 meter (Kelompok Kontrol)

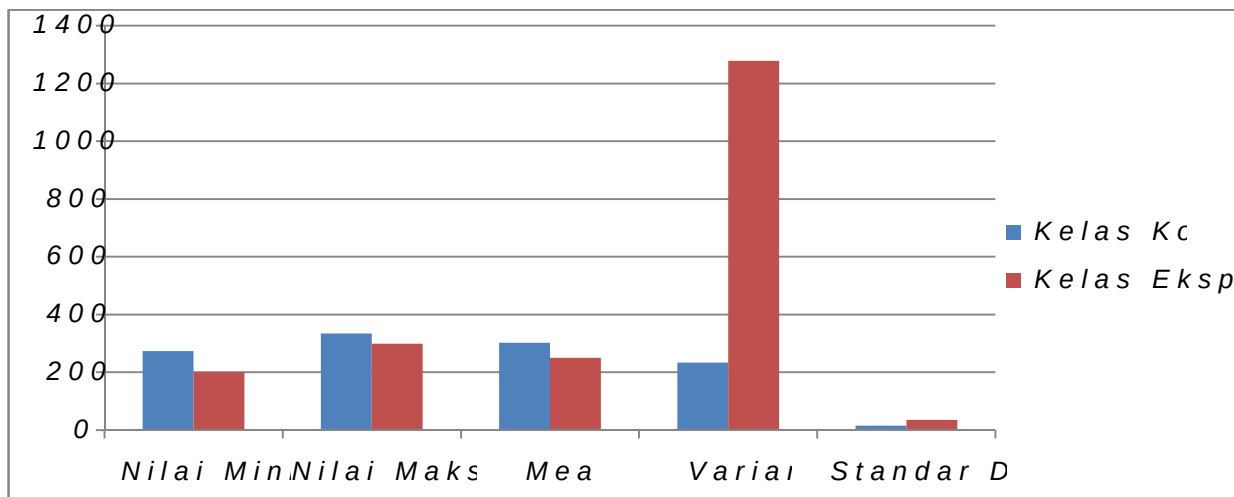
No.	Deskripsi Statistik	Waktu (detik)
1.	Nilai Minimum	274
2.	Nilai Maximum	334
3.	Mean	302,31
4.	Std. Deviation	15,26
5.	Variance	233,16

Tabel 4.5
Deskripsi Statistik Tes Akhir Lari 800 meter (Kelompok Eksperimen)

No.	Deskripsi Statistik	Waktu (detik)
1.	Nilai Minimum	200
2.	Nilai Maximum	299
3.	Mean	249,93
4.	Std. Deviation	35,74
5.	Variance	1277,66

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai maksimum kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tes akhir berbeda, dimana terdapat peningkatan nilai pada kelompok eksperimen. Dan hasil dari kedua tabel tersebut dapat digambarkan pada histogram berikut ini:

Gambar 4.2
Histogram Tes Akhir



3. Analisis Data

a. Uji Prayarat

1) Uji Syarat Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan metode Liliefors dapat diketahui bahwa data pada kelompok kontrol pada tes awal berdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat pada tabel statistik berikut ini:

Tabel 4.6
Uji Normalitas Tes Awal Lari 800 meter

Rata-rata	302,34375	$L_h \text{ Max} = 0,14109$
Max	336	
Min	270	$L_{\text{tabel}} = 0,886$
Jumlah	9675	
Stedev ($\tilde{A}$)	14,87931965	
Varians	221,3941532	

Pada tabel 4.6 menunjukan jumlah nilai-nilai data pada nilai tes awal. Dari tabel di atas tampak pada $n = 297$ memberikan nilai terbesar sehingga $L_h \text{ Max} = 0,14109$, dari tabel nilai kritis uji Liliefors $L_{0,05, 32} = 0,886$ berarti $L_h < L_{0,05, 32}$ maka hipotesis nol diterima. Kesimpulannya adalah bahwa populasi asal berdistribusi normal

2) Uji Syarat Homogenitas

Setelah mengetahui data pada tes awal normal, maka selanjutnya dapat dilakukan uji prasyarat yaitu homogenitas varians dengan menggunakan SPSS 17 sebagai berikut:

Uji F : $F_{\text{hitung}} = \text{_____}$

Deiketahui pada data akhir jumlah sampel dan harga varians kelompok kontrol dan kelompok eksperimen :

$$(\quad ! \quad . \quad) = 16$$

$$(\quad ! \quad . \quad) = 16$$

$$(\quad) = 23,30$$

$$(\quad) = 22,4$$

Maka, diketahui bahwa varians terbesar berada pada kelompok eksperimen dan data terkecil pada kelompok kontrol.

$$F_{hitung} = \frac{\quad}{\quad}$$

$$F_{hitung} = \frac{16}{16} = 1,04$$

Diketahui hasil dari F_{hitung} yaitu 1,04, sementara F_{tabel} diketahui dengan menggunakan rumus berikut:

$$F_{hitung} = \frac{\quad}{\quad}$$

$$F_{hitung} = \frac{\quad}{\quad}$$

$$F_{hitung} = \frac{\quad}{\quad}$$

Dengan bantuan tabel distribusi F dan taraf kesalahan 0,05 didapat harga f_{tabel} adalah 2,33. Apabila harga $F_{hitung} = 1,04$ lebih besar dari harga F_{tabel} ($F_{hitung} > F_{tabel}$) maka data tidak homogen, dan sebaliknya data dikatakan homogen apabila F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} ($F_{hitung} < F_{tabel}$). Dan dari hasil

perhitungan diatas ternyata $F_{hitung} = 1,04$ lebih kecil $F_{tabel} 2,33$ yang menunjukkan data tersebut berdistribusi homogen.

b. Uji t

Setelah melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan Homogenitas maka selanjutnya dilakukan uji-t dimana pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara.

Dalam menganalisa uji-t, diperlukan hasil pos-tes kelompok kontrol, dan kelompok eksperimen. Berikut ini tabel mengenai perhitungan antara hasil postes kelas kontrol dengan eksperimen .

Tabel 4.7 Hasil tes akhir kelompok eksperimen dengan kelompok Kontrol

	Hasil
<i>N</i>	32
<i>t_{hitung}</i>	34,63
<i>t_{tabel}</i>	2,120

Berdasarkan analisa data tabel 4.7 diatas terlihat adanya penurunan rata-rata kelompok eksperimen terhadap kelompok kontrol sebesar 52 sekon, sedangkan hasil analisis standar deviasi dan varian kelompok yang mendapat nilai yang lebih tinggi yaitu kelompok eksperimen.

Kriteria pengujian yaitu H_0 jika : " $\mu_1 - \mu_2 < 0$ " dimana harga tersebut diketahui dengan menggunakan dk ($n_1 + n_2 - 2$) dan peluang $(1 - \alpha)$ didapat dari daftar distribusi t.

$$(\alpha / 2) = (1 - 1/2), (n_1 + n_2 - 2)$$

$$(\alpha / 2) = (1 - 1/2(0,05)), (16 + 16 - 2)$$

$$(\alpha / 2) = (0,975), (30) \text{ (lihat Tabel t)}$$

Dari perhitungan diatas, dk 30 sehingga diperoleh $t_{\text{tabel}} = 2,120$, sedangkan t_{hitung} diperoleh $t_{\text{hitung}} = 34,63$. Karena $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil tes akhir siswa antara kelompok eksperimen dengan kelas kontrol, yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara Tahun Pelajaran 2013/2014.

B. Pembahasan

Penelitian ini memperoleh hasil yang menyatakan bahwa ada perbedaan yang berarti antara latihan mendaki dan menuruni bukit dengan yang tidak diberi latihan. Secara analitis gerakan bentuk latihan dalam penelitian ini adalah kemampuan lari jarak menengah 800 meter, hal ini dapat terlihat pada uji statistik t pada test akhir dimana $t_{\text{hitung}} = 34,63 > t_{\text{tabel}} = 2,120$, sehingga terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kelompok latihan mendaki dan menuruni bukit dengan yang tidak

diberi latihan. Hasil postes Latihan mendaki dan menuruni bukit lebih tinggi dibandingkan dengan yang tidak diberi latihan.

Proses pembinaan prestasi merupakan salah satu pembelajaran yang dapat mengembangkan dan memberikan pembekalan pengalaman yang akan menyebabkan perubahan dalam kemampuan individu untuk bisa menampilkan hasil yang lebih optimal. Melatih unsur-unsur kondisi fisik dapat dilakukan melalui Lari mendaki dan menuruni bukit telah diperkenalkan oleh Kosasih (1985). Lari mendaki dan menuruni bukit adalah lari menuju puncak bukit yang bertujuan untuk melatih kekuatan otot tungkai. Sebagaimana bunyi teori *up hill* dalam Kosasih (1985) bahwa:

↳ *dynamic strength* **↳**

dalam suatu proses berlari mempunyai peranan sebagai alat penumpu atau berperan untuk mengangkat dan mendorong tubuh kedepan sehingga memungkinkan untuk berlari dengan cepat. Bila mana otot tungkai tidak kuat maka otomatis tumpuan akan kurang kuat. Sehingga langkah akan lambat dan pendek. Lebih lanjut tujuan lari mendaki dikemukakan oleh J.M. Ballesteros yang diterjemahkan oleh PASI (1979),

↳

antara 30 - **↳** Akan tetapi melihat kondisi fisik anak yang dilatih maka kemiringan yang amat curam disesuaikan dengan keadaan alam saja dengan tanpa mengurangi manfaat lari mendaki. Kemiringan yang dipakai antara 20 – 30 derajat. Pengukuran ketinggian lintasan diukur dengan cara jarak lintasan dengan ketinggian yang ada sekitar lebih kurang 30 meter, dengan kemiringan sekitar 20 – 30

derajat, dimulai dari bidang datar ketinggian dari jarak tersebut dijadikan dasar untuk mengetahui sudut lintasan.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dikatakan bahwa kekuatan adalah kemampuan kondisi fisik untuk mengangkat beban seperti dalam lari. Seseorang menggunakan kekuatan dalam melawan beban saat melakukan lari secepat mungkin. Kekuatan bagi atlit adalah merupakan tenaga penggerak. Disamping itu kekuatan dapat menghindarkan atlit dari rasa cepat lelah dan juga untuk melindungi atlit dari cedera sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (1982), bahwa: 1) Kekuatan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. 2) Kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlit dari cedera, 3) Karena kekuatan, atlit dapat lari dengan cepat. melempar atau menendang dengan jauh. memukul lebih keras, dan membantu memperkuat sendi. Dengan demikian dengan adanya latihan mendaki dan menuruni bukit akan menghasilkan kemampuan lari lebih maksimal lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan selama delapan minggu serta dari data yang telah dihitung melalui uji prasyarat dan uji-t, bahwa sampel berdistribusi normal dan homogen. Sementara hasil uji t pada penelitian ini adalah di dapat harga $t_{hitung} = 34,63$ dan $t_{tabel} = 2,120$ yaitu $t_{hitung} > t_{tabel}$ terlihat bahwa harga t_{hitung} tidak berada di daerah bawah t_{tabel} sehingga adanya pengaruh latihan mendaki dan menuruni bukit terhadap kemampuan lari jarak menengah 800 meter Pada Siswa Putra Kelas V dan VI SD Negeri 01 Kaur Utara setelah dilakukannya latihan dengan menggunakan pos-pos program latihan. Dari hal tersebut menunjukkan bahwa latihan mendaki dan menuruni bukit adalah salah satu alternatif terbaik dalam meningkatkan kemampuan berlari siswa dan salah satu latihan yang dapat diterapkan dalam ketersediaan waktu yang kurang mencukupi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka saran-saran dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Bagi penulis pribadi diharapkan dapat lebih banyak memperoleh pendukung-pendukung baik dari segi referensi, literatur ataupun informasi dari para senior dalam penelitian yang ingin dilakukan.

2. Bagi para siswa diharapkan semangat luar biasa yang memiliki para siswa dalam melaksanakan program latihan hendaknya dapat diiringi dengan ketekunan dan kesungguhan agar mendapatkan hasil optimal.
3. Bagi guru penjasokes diharapkan mampu memberikan pengenalan berbagai gerakan dasar pada cabang olahraga yang ada sehingga siswa mampu melakukan berbagai kegiatan olahraga dengan baik.
4. Disarankan kepada peneliti lain, agar melakukan penelitian terhadap variabel lain yang turut berhubungan dengan lari menengah 800 meter.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi.(2000). *Statistik II*. Yogyakarta : Andi Offset
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian. Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- , (2003). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Athanasius, Fibal Setiawan. (2009). *Pengaruh Modifikasi Latihan Small Side Game Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik*. Yogyakarta FIK UNY
- Bustami. (2012). *Penerapan Modifikasi Pembelajaran Atletik Pokok Bahasan Lari Melalui Pendekatan Bermain Terhadap Ketuntasan Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Artikel. Tersedia di [Jurnalmpo/images/Jurnalfile.pdf](#). Diunduh pada tanggal 1 Mei 2013.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Teori And Metodology Of Training, (third edition)*. Dubuqe, Iowa : endal/ Hunt Publishing Company.
- Carr, Gerry. (2000). *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Dadan, Heryana. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Pembukuan, Kementrian Pendidikan Nasiona
- Depdikbud.1994. *Kurikulum 1994 dan Suplemennya Berdasarkan Sistem Semester SD / MI 2002*. Jakarta : Depdikbud.
- , (1997). *Kondisi Fisik Anak-anak Sekolah Dasar*. Jakarta : Depdikbud
- , (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud.
- Engkos, Kosasih. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta : Akademik Pressindo.
- Harsono. (1982). *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- Johnson, Barry, L. (1979). *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. New York : Macimillan Publishing Company.
- Khomsin. (2005). *Atletik 1*. Semarang UNS Press
- KONI. (2000). *Panduan Kepelatihan*. Jakarta : KONI
- Lumintuarso, Ria. (2011). *Buku Pegangan Pelatih Nomor Sprint*. Jakarta: PB PASI.
- M. Djumijar. (2004). *Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga* Semarang : Dahara Prize.
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lari*. Demak : Aneka Ilmu

- Nala, N. (1992). *Kumpulan Tulisan Olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Purnomo, Eddy. (2007). *Dasar-Dasar Atletik. Fakultas Ilmu Keolahragaan*. UNY.
- Robbins, Stephen. (2000). *Perilaku Organisasi*. PT. Prenhallindo. Jakarta.
- Soedarminto dan Suparman. (1995). *Materi Pokok Kinesiologi*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyanto dan Sudjarwo. (1992). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan kebudayaan.
- Sugito, Bambang Widjanarko dan Ismaryati. (1994). *Pendidikan Atletik* Jakarta
- Suharno, HP. (1986). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta.
- Sumadi, Suryabrata. (1987). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: CV. Rajawali.
- Sutrisno, Hadi. (1988). *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta
- .(2010). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (2005). *Metode Statika*. Bandung : Tarsito.
- Syamsu, Yusuf. (2004). *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarifuddin, Aip. (1992). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Syarifuddin, Aip dan Muhadi. (1992/1993). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta :Depdikbud.
- Tambak, Kusuma.. 1998. *Coaching dan Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta : PT Bumi Aksara.
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik* Yogyakarta.
- Tohar. (2004). *Ilmu Kepeleatihan Lanjut*. Semarang : FIK UNNES
- WJS Poerwodarminta. (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Yusuf A. (1992). *Olahraga. Pilihan Atletik* Jakarta : Depdikbud
- Yoyo, dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Yoyo, Bahagia. (2011). *Pembelajaran Pendidikan Jasmani untuk SD*. <http://repository.upi.edu/>

LAMPIRAN 1

Data Tes awal Lari menengah 800 meter Kelompok Kontrol

NO	Nama Siwa	Waktu (sekon)
1	Aat prawira dinata	3 3 2
2	Afif alfa rozan	3 0 9
3	Anggali	2 9 9
4	Akbar hidayat	2 8 4
5	Akbar m.nur	2 8 5
6	Arif prasana	2 9 7
7	Ayub huda abdillah	2 7 0
8	Bima ghazali	2 9 9
9	Bomi Robison	3 1 1
10	Deka anggara	3 2 2
11	Deko putrawan	3 0 7
12	Ego putrawan	2 9 8
13	Engki julizan	3 2 0
14	Eren wiharto	2 9 9
15	Fitra huda gunawan	2 9 9
16	Jupri purwanda	3 0 4
<i>R a t a r a t a</i>		3 0 2 , 1 8 7
<i>M a x</i>		3 3 2
<i>M i n</i>		2 7 0
<i>J u m l a</i>		4 8 3 5
<i>S t e d e</i>		1 5 , 2 6 7 4 7
<i>V a r i a</i>		2 3 3 , 0 9 5 8

LAMPIRAN 2

Data Tes Akhir Lari menengah 800 meter Kelompok Kontrol

NO	Nama Siwa	Waktu (sekon)
1	Aat prawira dinata	2 9 9
2	Afif alfa rozan	3 0 6
3	Anggali	2 9 8
4	Akbar hidayat	2 8 4
5	Akbar m.nur	3 0 0
6	Arif prasana	2 9 6
7	Ayub huda abdillah	2 7 4
8	Bima ghazali	3 0 0
9	Bomi Robison	3 3 2
10	Deka anggara	3 3 4
11	Deko putrawan	2 9 9
12	Ego putrawan	2 9 8
13	Engki julizan	3 2 0
14	Eren wiharto	3 0 0
15	Fitra huda gunawan	3 0 0
16	Jupri purwanda	2 9 7
<i>R a t a r a t a</i>		3 0 2 , 3 1 2 5
<i>M a x</i>		3 3 4
<i>M i n</i>		2 7 4
<i>J u m l a</i>		4 8 3 7
<i>S t e d e</i>		1 5 , 2 6 9 6 5 9
<i>V a r i a</i>		2 3 3 , 1 6 2 5

LAMPIRAN 3

Data Tes awal Lari menengah 800 meter Kelompok Eksperimen

NO	Nama Siswa	Waktu (sekon)
1	Edlly	299
2	Evandry	271
3	Ghalib ramadhan putra	295
4	Hario saputra	283
5	Hengki hidayat	318
6	Hery dispen haryanto	298
7	Ongky prayoga	306
8	Wendi agriansyah	309
9	Randi saputra	307
10	Reza nur halizah	336
11	Rinaldi arius kinki	304
12	Rozan adhan wijaya	297
13	Ryan fidika	322
14	Sepyanda putra.p	299
15	Tedi yosaleh	297
16	Yiki aldiansyah	299
<i>R a t a r a t a</i>		<i>3 0 2 , 5</i>
<i>M a x</i>		<i>3 3 6</i>
<i>M i n</i>		<i>2 7 1</i>
<i>J u m l a</i>		<i>4 8 4 0</i>
<i>S t e d e</i>		<i>1 4 , 9 7 9 9 8 6</i>
<i>V a r</i>		<i>2 2 4 , 4</i>

LAMPIRAN 4

Data Tes Akhir Lari menengah 800 meter Kelompok Eksperimen

NO	Nama Siswa	Waktu (sekon)
1	Edlly	2 2 6
2	Evandry	2 0 0
3	Ghalib ramadhan putra	2 0 2
4	Hario saputra	2 2 7
5	Hengki hidayat	2 2 1
6	Hery dispen haryanto	2 8 8
7	Ongky prayoga	2 8 8
8	Wendi agriansyah	2 2 6
9	Randi saputra	2 9 9
10	Reza nur halizah	2 2 6
11	Rinaldi arius kinki	2 5 2
12	Rozan adhan wijaya	2 5 2
13	Ryan fidika	2 9 9
14	Sepyanda putra.p	2 8 7
15	Tedi yosaleh	2 2 0
16	Yiki aldiansyah	2 8 6
<i>R a t a r a t a</i>		2 4 9 , 9 3 7 5
<i>M a x</i>		2 9 9
<i>M i n</i>		2 0 0
<i>J u m l a</i>		3 9 9 9
<i>S t e d e</i>		3 5 , 7 4 4 4 0 .
<i>V a r</i>		1 2 7 7 , 6 6 2

LAMPIRAN 5

UJI NORMALITAS TES AWAL LARI 800 meter

No	Xi	$z = \frac{(Xi - \bar{X})}{s/\sqrt{n}}$	F(z)	S(z)=no/n	$L_h = f(z) - s(z)$
1	270	-2,1734865	0,014872	0,03125	-0,01638
2	271	-2,1062791	0,01759	0,0625	-0,04491
3	283	-1,2997906	0,096836	0,09375	0,003086
4	284	-1,2325832	0,108866	0,125	-0,01613
5	285	-1,1653759	0,121933	0,15625	-0,03432
6	295	-0,4933021	0,3109	0,1875	0,1234
7	297	-0,3588874	0,35984	0,21875	0,14109
8	297	-0,3588874	0,35984	0,25	0,10984
9	297	-0,3588874	0,35984	0,28125	0,07859
10	298	-0,29168	0,385266	0,3125	0,072766
11	298	-0,29168	0,385266	0,34375	0,041516
12	299	-0,2244726	0,411195	0,375	0,036195
13	299	-0,2244726	0,411195	0,40625	0,004945
14	299	-0,2244726	0,411195	0,4375	-0,02631
15	299	-0,2244726	0,411195	0,46875	-0,05756
16	299	-0,2244726	0,411195	0,5	-0,08881
17	299	-0,2244726	0,411195	0,53125	-0,12006
18	299	-0,2244726	0,411195	0,5625	-0,15131
19	304	0,11156424	0,544416	0,59375	-0,04933
20	304	0,11156424	0,544416	0,625	-0,08058
21	306	0,24597899	0,597151	0,65625	-0,0591
22	307	0,31318636	0,62293	0,6875	-0,06457
23	307	0,31318636	0,62293	0,71875	-0,09582
24	309	0,44760111	0,672779	0,75	-0,07722
25	309	0,44760111	0,672779	0,78125	-0,10847
26	311	0,58201586	0,719722	0,8125	-0,09278
27	318	1,05246748	0,853707	0,84375	0,009957
28	320	1,18688222	0,882363	0,875	0,007363
29	322	1,32129697	0,906799	0,90625	0,000549
30	322	1,32129697	0,906799	0,9375	-0,0307
31	332	1,99337071	0,97689	0,96875	0,00814
32	336	2,26220021	0,988157	1	-0,01184

Rata-rata	302,34375	$L_h \text{ Max} = 0,14109$ $L_{\text{tabel}} = 0,886$
Max	336	
Min	270	
Jumlah	9675	
Stedev ($\tilde{A}$)	14,87931965	
Varians	221,3941532	

LAMPIRAN 6

Uji-t

No	Waktu tes akhir Kelompok Kontrol (sekon)	Waktu tes akhir Kelompok Eksperimen (sekon)
1	299	226
2	306	200
3	298	202
4	284	227
5	300	221
6	296	288
7	274	288
8	300	226
9	332	299
10	334	226
11	299	252
12	298	252
13	320	299
14	300	287
15	300	220
16	297	286
Mean	302,31	249,93
Min	274	200
Max	334	299
Stedev	15,27	35,74
Variance	233,16	1277,66

Uji t-hitung:

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\sum X_1 - \sum X_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}} \\
 &= \frac{(\sum X_1 - 1) + (\sum X_2 - 1)}{\sqrt{\frac{15,27^2}{16} + \frac{35,74^2}{16}}} \\
 &= \frac{(16 - 1)152,7 + (16 - 1)357,4}{1 + 16}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{(151527 + 153574)}{30}$$

$$= 255065$$

$$= \overline{255065} \div 5,05$$

$$= \frac{\frac{X}{s} + \frac{X}{1}}{\frac{1}{5,05} + \frac{1}{16}} = \frac{30212493}{5,05 \frac{1}{16} + \frac{1}{16}} = \frac{5238}{1,26 + 0,25} = \frac{5238}{1,5125} = 3463$$

LAMPIRAN 7

PROGRAM LATIHAN MENDAKI DAN MENURUNI BUKIT

A. Latihan Minggu Pertama

1. Latihan Hari Pertama

Peneliti memberikah pengarahan, penjelasan serta pemahaman mengenai kegiatan latihan yang akan dilakukan kemudian memberikan bentuk-bentuk gerakan *stretching* dan gerakan abc (gerakan pemanasan). Dan mengambil hasil tes awal.

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 7 menit

Repetisi : 2 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 7 menit

Repetisi : 2 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

B. Latihan Minggu Kedua

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 10,5 menit

Repetisi : 3 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 10,5 menit

Repetisi : 3 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 10,5 menit

Repetisi : 3 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

C. Latihan Minggu Ketiga

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 14 menit

Repetisi : 4 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 14 menit

Repetisi : 4 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 14 menit

Repetisi : 4 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

D. Latihan Minggu Keempat

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 17,5 menit
Repetisi : 5 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 17,5 menit
Repetisi : 5 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 17,5 menit
Repetisi : 5 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

E. Latihan Minggu Kelima

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 21 menit

Repetisi : 6 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 21 menit

Repetisi : 6 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 21 menit

Repetisi : 6 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

F. Latihan Minggu Keenam

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit

Waktu inti : 24,5 menit

Repetisi : 7 Kali

Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 24,5 menit
Repetisi : 7 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 24,5 menit
Repetisi : 7 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

G. Latihan Minggu Ketuju

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 28 menit
Repetisi : 8 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 28 menit
Repetisi : 8 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 28 menit
Repetisi : 8 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

H. Latihan Minggu Kedelapan

1. Latihan Hari Pertama

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 31,5 menit
Repetisi : 9 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

2. Latihan Hari Kedua

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 31,5 menit
Repetisi : 9 Kali
Istirahat : 3 – 5 menit

3. Latihan Hari Ketiga

Pemanasan : 10 menit
Waktu inti : 120 menit
Tes Akhir : 1 Kali

LAMPIRAN 8

FOTO KEGIATAN LATIHAN MENDAKI DAN MENURUNI BUKIT

FOTO KEGIATAN PEMANASAN

FOTO KEGIATAN PENGAMBILAN DATA

RIWAYAT HIDUP PENULIS

Dodi Lorensa, dilahirkan di Coko Enau Padang Guci pada tanggal 04 September 1991, sebagai anak Pertama dari tiga bersaudara yang merupakan buah hati Bapak Lurmin dan Ibu Sisminiarti. Penulis menyelesaikan pendidikan formal sekolah dasar pada tahun 2003 di SD N Bungin Tambun 01 Kaur Utara, lalu melanjutkan di Sekolah Menengah Pertama dan lulus pada tahun 2006 di SMP N 1 Kaur Utara. Kemudian dilanjutkan di Sekolah Menengah Atas dan lulus pada tahun 2009 di SMA N 2 Kaur Utara. Pada tahun 2009 penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang Perguruan Tinggi dan diterima sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu. Pada 1 Juli - 25 Agustus tahun 2012 penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Napal Putih Kabupaten Bengkulu Utara dan pada bulan September tahun 2013 penulis melaksanakan Praktek Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP N 22 Kota Bengkulu.

TABEL NILAI-NILAI UNTUK DISTRIBUSI F

