

# LAMPIRAN

**Lampiran 1. Data mentah kecepatan lari 30 meter, daya ledak tungkai, panjang tungkai dan kemampuan lompat jauh pada murid SDN 355 Tammalumu**

No	Nama Murid	Variabel –Variabel			
		Kecepatan Lari 30 Meter	Daya Ledak Tungkai	Panjang Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh
1	Fanis S	9.01	2.00	84	3.27
2	Muh. Restu	5.25	1.00	65	1.29
3	Muh. Rajal	7.43	1.66	75	2.65
4	Fahrul Islam	6.54	1.43	70	2.11
5	Nanda	7.11	1.59	74	2.45
6	Zazli Al H	7.75	1.64	79	2.67
7	Muh. Fathul	5.96	1.30	68	1.54
8	Sahrul R	8.88	1.90	80	3.12
9	Muh. Farhan	8.67	1.77	79	2.87
10	A.Alfiansah	6.61	1.21	67	1.51
11	A.Irfan Tri A	7.77	1.80	76	2.67
12	A.Alfian F	8.95	1.96	83	3.19
13	Muh. Nabil	6.07	1.42	70	1.76
14	M.Yusuf	8.62	1.87	80	3.06
15	Ahmad F	6.49	1.35	70	1.90
16	M.Surya M	7.21	1.71	76	2.45
17	M.Zammil H	8.78	1.79	78	2.81
18	Yudistira	6.78	1.44	74	2.12
19	Andar	6.66	1.54	70	1.94
20	Syauqaddin	7.23	1.61	74	2.20
21	Nur Imam J	7.19	1.50	74	2.14
22	Muh.Ikmal	7.43	1.73	74	2.45
23	Al Fikri R	7.63	1.76	76	2.45
24	Muh.Gusti H	6.22	1.34	73	2.03
25	Zul Kaedar	6.67	1.49	73	2.10
26	Muh.Nabil	8.09	1.97	80	2.78
27	Muh. Didit P	8.62	1.79	76	2.60
28	Fadil Putra	7.53	1.94	78	2.77
29	Nur A	5.37	1.07	66	1.33
30	M.Hidayat	8.70	1.98	80	2.89

## Lampiran 2. Rangkuman Deskriptif Data

### Statistics

	Kecepatan Lari	Daya Ledak Tungkai	Panjang Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh
N Valid	30	30	30	30
Missing	0	0	0	0
Mean	7.3740	1.6187	74.73	2.3707
Median	7.3300	1.6500	74.50	2.4500
Mode	7.43 <sup>a</sup>	1.79	74	2.45
Std. Deviation	1.08253	.27328	4.927	.54944
Variance	1.172	.075	24.271	.302
Range	3.76	1.00	19	1.98
Minimum	5.25	1.00	65	1.29
Maximum	9.01	2.00	84	3.27
Sum	221.22	48.56	2242	71.12

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Lampiran 3. Tabel Frekuensi Kecepatan Lari 30 Meter**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.25	1	3.3	3.3	3.3
	5.37	1	3.3	3.3	6.7
	5.96	1	3.3	3.3	10.0
	6.07	1	3.3	3.3	13.3
	6.22	1	3.3	3.3	16.7
	6.49	1	3.3	3.3	20.0
	6.54	1	3.3	3.3	23.3
	6.61	1	3.3	3.3	26.7
	6.66	1	3.3	3.3	30.0
	6.67	1	3.3	3.3	33.3
	6.78	1	3.3	3.3	36.7
	7.11	1	3.3	3.3	40.0
	7.19	1	3.3	3.3	43.3
	7.21	1	3.3	3.3	46.7
	7.23	1	3.3	3.3	50.0
	7.43	2	6.7	6.7	56.7
	7.53	1	3.3	3.3	60.0
	7.63	1	3.3	3.3	63.3
	7.75	1	3.3	3.3	66.7
	7.77	1	3.3	3.3	70.0
	8.09	1	3.3	3.3	73.3
	8.62	2	6.7	6.7	80.0
	8.67	1	3.3	3.3	83.3
	8.70	1	3.3	3.3	86.7
	8.78	1	3.3	3.3	90.0
	8.88	1	3.3	3.3	93.3
	8.95	1	3.3	3.3	96.7
	9.01	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

**Lampiran 4. Tabel Frekuensi Daya Ledak Tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.00	1	3.3	3.3	3.3
1.07	1	3.3	3.3	6.7
1.21	1	3.3	3.3	10.0
1.30	1	3.3	3.3	13.3
1.34	1	3.3	3.3	16.7
1.35	1	3.3	3.3	20.0
1.42	1	3.3	3.3	23.3
1.43	1	3.3	3.3	26.7
1.44	1	3.3	3.3	30.0
1.49	1	3.3	3.3	33.3
1.50	1	3.3	3.3	36.7
1.54	1	3.3	3.3	40.0
1.59	1	3.3	3.3	43.3
1.61	1	3.3	3.3	46.7
1.64	1	3.3	3.3	50.0
1.66	1	3.3	3.3	53.3
1.71	1	3.3	3.3	56.7
1.73	1	3.3	3.3	60.0
1.76	1	3.3	3.3	63.3
1.77	1	3.3	3.3	66.7
1.79	2	6.7	6.7	73.3
1.80	1	3.3	3.3	76.7
1.87	1	3.3	3.3	80.0
1.90	1	3.3	3.3	83.3
1.94	1	3.3	3.3	86.7
1.96	1	3.3	3.3	90.0
1.97	1	3.3	3.3	93.3
1.98	1	3.3	3.3	96.7
2.00	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**Lampiran 5. Data Frekuensi Panjang Tungkai**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 65	1	3.3	3.3	3.3
66	1	3.3	3.3	6.7
67	1	3.3	3.3	10.0
68	1	3.3	3.3	13.3
70	4	13.3	13.3	26.7
73	2	6.7	6.7	33.3
74	5	16.7	16.7	50.0
75	1	3.3	3.3	53.3
76	4	13.3	13.3	66.7
78	2	6.7	6.7	73.3
79	2	6.7	6.7	80.0
80	4	13.3	13.3	93.3
83	1	3.3	3.3	96.7
84	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

**Lampiran 6. Data Frekuensi Kemampuan Lompat Jauh**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1.29	1	3.3	3.3	3.3
1.33	1	3.3	3.3	6.7
1.51	1	3.3	3.3	10.0
1.54	1	3.3	3.3	13.3
1.76	1	3.3	3.3	16.7
1.90	1	3.3	3.3	20.0
1.94	1	3.3	3.3	23.3
2.03	1	3.3	3.3	26.7
2.10	1	3.3	3.3	30.0
2.11	1	3.3	3.3	33.3
2.12	1	3.3	3.3	36.7
2.14	1	3.3	3.3	40.0
2.20	1	3.3	3.3	43.3
2.45	4	13.3	13.3	56.7
2.60	1	3.3	3.3	60.0
2.65	1	3.3	3.3	63.3
2.67	2	6.7	6.7	70.0
2.77	1	3.3	3.3	73.3
2.78	1	3.3	3.3	76.7
2.81	1	3.3	3.3	80.0
2.87	1	3.3	3.3	83.3
2.89	1	3.3	3.3	86.7
3.06	1	3.3	3.3	90.0
3.12	1	3.3	3.3	93.3
3.19	1	3.3	3.3	96.7
3.27	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

### Lampiran 7. Uji Normalitas Data

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kecepatan Lari	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Daya Ledak Tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Panjang Tungkai	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%
Kemampuan Lompat Jauh	30	100.0%	0	0.0%	30	100.0%

#### Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan Lari	.142	30	.127	.953	30	.206
Daya Ledak Tungkai	.098	30	.200*	.955	30	.227
Panjang Tungkai	.108	30	.200*	.970	30	.553
Kemampuan Lompat Jauh	.124	30	.200*	.964	30	.397

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction



### Lampiran 8. Hasil Analisis Korelasi Pearson

#### Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kecepatan Lari	7.3740	1.08253	30
Daya Ledak Tungkai	1.6187	.27328	30
Panjang Tungkai	74.73	4.927	30
Kemampuan Lompat Jauh	2.3707	.54944	30

#### Correlations

		Kecepatan Lari	Daya Ledak Tungkai	Panjang Tungkai	Kemampuan Lompat Jauh
Kecepatan Lari	Pearson Correlation	1	.918**	.926**	.947**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000
	N	30	30	30	30
Daya Ledak Tungkai	Pearson Correlation	.918**	1	.934**	.952**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000
	N	30	30	30	30
Panjang Tungkai	Pearson Correlation	.926**	.934**	1	.972**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000
	N	30	30	30	30
Kemampuan Lompat Jauh	Pearson Correlation	.947**	.952**	.972**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	30	30	30	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Lampiran 9. Hasil Analisis Regression X1 terhadap Y

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Kecepatan Lari <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.947 <sup>a</sup>	.897	.893	.17989

a. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7.849	1	7.849	242.545	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.906	28	.032		
	Total	8.755	29			

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Kecepatan Lari

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-1.173	.230		-5.103	.000
	Kecepatan Lari	.481	.031	.947	15.574	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

### Lampiran 10. Hasil Analisis Regression X2 terhadap Y

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Daya Ledak Tungkai <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.952 <sup>a</sup>	.906	.902	.17170

a. Predictors: (Constant), Daya Ledak Tungkai

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	7.929	1	7.929	268.974	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.825	28	.029		
	Total	8.755	29			

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Daya Ledak Tungkai

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.727	.191		-3.795	.001
	Daya Ledak Tungkai	1.913	.117	.952	16.400	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

### Lampiran 11. Hasil Analisis Regression X3 terhadap Y

#### Variables Entered/Removed<sup>a</sup>

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Panjang Tungkai <sup>b</sup>		Enter

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. All requested variables entered.

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.972 <sup>a</sup>	.946	.944	.13040

a. Predictors: (Constant), Panjang Tungkai

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.279	1	8.279	486.866	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.476	28	.017		
	Total	8.755	29			

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

b. Predictors: (Constant), Panjang Tungkai

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-5.734	.368		-15.578	.000
	Panjang Tungkai	.108	.005	.972	22.065	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

### Lampiran 12. Hasil Analisis Regression X1, X2 dan X3 terhadap Y

**Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai <sup>b</sup>		Enter

- a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh  
 b. All requested variables entered.

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.983 <sup>a</sup>	.967	.963	.10546

- a. Predictors: (Constant), Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	8.466	3	2.822	253.701	.000 <sup>b</sup>
	Residual	.289	26	.011		
	Total	8.755	29			

- a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh  
 b. Predictors: (Constant), Panjang Tungkai, Kecepatan Lari, Daya Ledak Tungkai

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	
	B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	-3.701	.583		-6.344	.000
	Kecepatan Lari	.120	.052	.236	2.298	.030
	Daya Ledak Tungkai	.486	.219	.242	2.223	.035
	Panjang Tungkai	.059	.013	.528	4.623	.000

a. Dependent Variable: Kemampuan Lompat Jauh

**Lampiran 13 : Dokumentasi Penelitian****Kegiatan Berdo'a****Kegiatan Pemanasan**



**Tes Kecepatan Lari 30 M**



**Tes Daya Ledak Tungkai**





**Tes Panjang Tungkai**



**Tes Kemampuan Lompat Jauh**

## RIWAYAT HIDUP



**Andi Musakkar Arsyad**, dilahirkan di Tammalumu pada tanggal 22 Agustus 1983, penulis merupakan anak ke 3 ( tiga ) dari 5 ( Lima ) bersaudara, buah hati dari pasangan suami-istri Almarhum Bapak Andi Arsyad dan Almarhumah Ibu Andi Besse AB.

Memulai pendidikan di SD Negeri 355 Tammalumu pada Tahun 1990 sampai Tahun 1995, kemudian pada tahun yang sama penulis melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Suli pada Tahun 1995 sampai Tahun 1998, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 1 Larompong pada Tahun 1998 sampai 2001, kemudian penulis melanjutkan pendidikan di Universitas Terbuka pada Tahun 2007 sampai 2009 Program Studi D.II Pendidikan Olahraga dan mendapatkan gelar Ahli Madya Pendidikan Olahraga ( A.Ma.Pd.OR ), dan melanjutkan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Palopo pada tahun 2017 dan terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S.I Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Palopo.

Penulis saat ini aktif sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada SD Negeri 355 Tammalumu.

Penulis juga aktif di organisasi KKG ( Kelompok Kerja Guru Olahraga ) Sekolah Dasar se-Kecamatan Suli dan Suli Barat.