

Lampiran 1

Tabel 5. Data mentah Hasil Penelitian

No	Nama	Short	Medium	Long
1	m. Avicenna	4.18	4.10	4.23
2	Bintang duto buwono	4.15	4.08	4.17
3	Muhammad Vino	4.31	4.18	4.25
4	Husain ghifari	4.25	4.13	4.21
5	m. iqbaal fadhilla	4.21	4.15	4.3
6	m. fadhil fauzi	4.23	4.11	4.19
7	Irwan adi putra	4.21	4.08	4.23
8	Meiko setiawan	4.17	4.09	4.15
9	Wahyu Anom	4.22	4.13	4.19
10	Nuraulia intifadhah	4.28	4.17	4.25

Lampiran 2

Tabel 6. Uji Reliabilitas dengan rumus mean

No	Short	Medium	Long
1	4.15	4.08	4.15
2	4.17	4.08	4.17
3	4.18	4.09	4.19
4	4.21	4.1	4.19
5	4.21	4.11	4.21
6	4.22	4.13	4.23
7	4.23	4.13	4.23
8	4.25	4.15	4.25
9	4.28	4.17	4.25
10	4.31	4.18	4.3
Σ	42.21	41.22	42.17

a. Short start

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{4.15 + 4.17 + 4.18 + 4.21 + 4.21 + 4.22 + 4.23 + 4.25 + 4.28 + 4.31}{10}$$

$$\bar{X} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n x_i = 4,22$$

b. Medium start

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{4.08 + 4.08 + 4.09 + 4.10 + 4.11 + 4.13 + 4.13 + 4.15 + 4.17 + 4.18}{10}$$

$$\bar{X} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n x_i = 4,12$$

c. Long start

$$\bar{X} = \frac{x_1 + x_2 + x_3 + \dots + x_n}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{4.15 + 4.17 + 4.19 + 4.19 + 4.21 + 4.23 + 4.23 + 4.25 + 4.25 + 4.30}{10}$$

$$\bar{X} = \frac{1}{N} \sum_{i=1}^n x_i = 4,21$$

Lampiran 3

Tabel 7. Uji reliabilitas dengan rumus modus

No	Short	Medium	Long
1	4.15	4.08	4.17
2	4.17	4.08	4.23
3	4.18	4.09	4.15
4	4.21	4.1	4.23
5	4.21	4.11	4.19
6	4.22	4.13	4.21
7	4.23	4.13	4.19
8	4.25	4.15	4.3
9	4.28	4.17	4.25
10	4.31	4.18	4.25
	42.21	41.22	42.17

a. Short start

$$M_o = L + i \frac{b_1}{b_1 + b_2}$$

$$M_o = 4.21$$

b. Medium Start

$$M_o = L + i \frac{b_1}{b_1 + b_2}$$

$$M_o = 4.08$$

c. Long start

$$M_o = L + i \frac{b_1}{b_1 + b_2}$$

$$M_o = 4.23$$

Lampiran 4

Tabel 8. Uji reliabilitas dengan rumus median

No	Short	Medium	Long
1	4.15	4.08	4.17
2	4.17	4.08	4.23
3	4.18	4.09	4.15
4	4.21	4.1	4.23
5	4.21	4.11	4.19
6	4.22	4.13	4.21
7	4.23	4.13	4.19
8	4.25	4.15	4.3
9	4.28	4.17	4.25
10	4.31	4.18	4.25
	42.21	41.22	42.17

a. Short start

$$Me=Q_2 = \frac{\frac{x}{n} + \frac{x}{n} + 1}{2}$$

$$= \frac{\frac{4.21}{2} + \frac{4.22}{2} + 1}{2}$$

$$= 4.31$$

b. Medium start

$$Me=Q_2 = \frac{\frac{4.11}{2} + \frac{4.13}{2} + 1}{2}$$

$$= 4.12$$

c. Long start

$$Me=Q_2 = \frac{\frac{4.19}{2} + \frac{4.21}{2} + 1}{2}$$

$$= 4.20$$

Lampiran 5. Perhitungan Kenaikan Persentasi Perolehan Kecepatan waktu

	Short	Medium	Long
--	-------	--------	------

mean	4.221	4.122	4.217
modus	4.21	4.08	4.23
median	4.215	4.12	4.22

1. Mean , short start : medium start

Data awal short : 4.22, medium 4.12

Perhitungan persentasi kenaikan

$$4.22 - 4.12 = 0.13 \text{ detik}$$

$$0,13/4.22 = 0.03$$

$$0.03 \times 100\% = 3\%$$

Jadi, rata-rata kenaikan catatan waktu dengan menggunakan medium start jika dibandingkan dengan short start adalah 0.13 detik atau sebesar 3%.

2. Mean, Short start : Long start

data awal short : 4.22, long 4.21

perhitungan persentasi

$$4.22 - 4.21 = 0.01 \text{ detik}$$

$$0.01/4.22 = 0,002$$

$$0.002 \times 100\% = 0,23 \%$$

Jadi, rata-rata kenaikan catatan waktu dengan menggunakan long start jika dibandingkan dengan short start adalah 0.01 detik atau sebesar 0.23%.

3. Mean, Medium start : Long start

Data awal medium : 4.12, long start : 4,21

Perhitungan persentasi

$$4.12 - 4.21 = - 0.09 \text{ detik}$$

$$0.09/4.12 = - 0.021$$

$$0,021 \times 100\% = -2,18 \%$$

Jika medium start dibandingkan dengan long start mengalami penurunan catatan waktu sebesar 0.09 detik atau sebesar 2.18%.

Berdasarkan ketiga perbandingan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perolehan catatan waktu terbaik adalah dengan teknik medium start dengan rata rata 4,12 detik.

4. modus, Short start : medium start

Data awal short : 4.21, long medium : 4,08

Perhitungan persentasi

$$4.21 - 4.08 = 0.13 \text{ detik}$$

$$0.13/4.21 = 0.030$$

$$0,030 \times 100\% = 3 \%$$

Jadi, modus kenaikan catatan waktu dengan menggunakan medium start jika dibandingkan dengan short start adalah 0.13 detik atau sebesar 3%.

5. modus, short start : Long start

Data awal short : 4.21, long medium : 4,23

Perhitungan persentasi

$$4.21 - 4.23 = 0.02 \text{ detik}$$

$$0.02/4.21 = 0.004$$

$$0,004 \times 100\% = 0,4 \%$$

Jika short start dibandingkan dengan long start mengalami penurunan catatan waktu sebesar 0.02 detik atau sebesar 0.4%.

6. modus, medium start : Long start

Data awal medium : 4.08, long start : 4,23

Perhitungan persentasi

$$4.08 - 4.23 = -0.15 \text{ detik}$$

$$-0.15/4.21 = -0.036$$

$$-0.036 \times 100\% = -3,67 \%$$

Jika medium start dibandingkan dengan long start hasilnya mengalami penurunan catatan waktu sebesar 0.15 detik atau sebesar 3.67%.

Berdasarkan ketiga perbandingan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perolehan catatan waktu terbaik adalah dengan teknik medium start dengan nilai yang lebih dominan 4,08 detik.

7. median, Short start : medium start

Data awal short : 4.21, long medium : 4,12

Perhitungan persentasi

$$4.21 - 4.12 = 0.09 \text{ detik}$$

$$0.09/4.21 = - 0.0213$$

$$0,0213 \times 100\% = 2,13 \%$$

Jadi, berdasarkan nilai tengah tersebut dapat dilihat kenaikan catatan waktu dengan menggunakan medium start jika dibandingkan dengan short start adalah 0.09 detik atau sebesar 2,13%.

8. modus, short start : medium start

Data awal short : 4.21, long : 4,22

Perhitungan persentasi

$$4.21 - 4.22 = - 0.01 \text{ detik}$$

$$0.01/4.21 = - 0.002$$

$$0,002 \times 100\% = -0,23 \%$$

Jika short start dibandingkan dengan long start mengalami penurunan catatan waktu sebesar 0.01 detik atau sebesar 0.23%.

9. modus, medium start : Long start

Data awal medium : 4.12, long start : 4,22

Perhitungan persentasi

$$4.12 - 4.22 = -0.10 \text{ detik}$$

$$-0.10/4.12 = -0.24$$

$$-0.024 \times 100\% = -2.42 \%$$

Jika medium start dibandingkan dengan long start hasilnya mengalami penurunan catatan waktu sebesar 0.10 detik atau sebesar 2.42%.

Berdasarkan ketiga perbandingan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa perolehan catatan waktu terbaik adalah dengan teknik medium start dengan nilai tengah 4,12 detik.

Lampiran 6. Foto penelitian



Gambar 26 : test lari 30 meter

Sumber : foto penelitian



Gambar 27 : test lari 30 meter

Sumber : foto penelitian



Gambar 28 : test lari 30 meter

Sumber : foto penelitian



Gambar 29 : test lari 30 meter

Sumber : foto penelitian



Gambar 16 : test lari 30 meter

Sumber : foto penelitian