

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 1. Persiapan Pemanasan Sebelum Melaksanakan Kegiatan Pre-Test di Padepokan Pencak Silat SMI Bali.



Gambar 2. Pelaksanaan Pre -Test Daya Ledak Otot Tungkai(*Standing Broad Jump*)



Gambar 3. Pelaksanaan Pre-Test Frekuensi Tendangan Lurus Depan Pencak Silat



Gambar 4. Pelaksanaan Pelatihan *Plyometric Stair Jump*



Gambar 5. Pelaksanaan Pelatihan *Plyometric Reaction Box Jump*



Gambar. 6. Check Suhu Tubuh dan Pemakaian Hand Sanitiser



Gambar 7. Post-Tes Daya Ledak Otot Tungkai(*Standing Broad Jump*)



Gambar 8. Post-Tes Frekuensi Tendangan Lurus Depan Pencak Silat



Gambar 9. Pendinginan, penutup, berdoa dan istirahat makan dan minum



Gambar 10. Semua Tim Pedukung Pelaksanaan Penelitian



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Pelaksanaan Pelatihan Plyometric Stair Jump

No	Hari dan Tanggal	Materi Program	Repetisi	Set	Intensitas	Recovery
1	Sabtu, 23 Oktober 2021	<p>Tes Awal</p> <p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>Strecthing</i> - Pengarahan cara tes awal (<i>Standing Broad Jump</i> dan Frekuensi Tendangan Lurus depan) <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pengambilan tes awal <i>standing broad jump</i> 3 X lompatan masing-masing atlet - Pengambilan tes frekuensi tendangn lurus depan 2 X <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 			100%	2-5 menit

2	Senin, 25 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
3	Rabu, 27 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
4	Jumat, 29 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> 	5	3	70%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
5	Senin, 1 Nopember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
6	Rabu, 3 Nopember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit

7	Jumat, 5 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
8	Senin, 8 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
9	Rabu, 10 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> 	6	4	75%	2-5 menit

		<p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
10	Jumat, 12 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
11	Senin, 15 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit

12	Rabu, 17 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
13	Jumat, 19 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
14	Senin, 22 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>stretching</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> 	7	5	80%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
15	Rabu, 24 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
16	Jumat, 26 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit

17	Senin, 29 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
18	Rabu, 1 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
19	Jumat, 3 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> 	7	5	80%	2-5 menit

		<p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
20	<p>Senin, 6 Desember 2021</p>	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	8	6	85%	2-5 menit
21	<p>Rabu, 8 Desember 2021</p>	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	8	6	85%	2-5 menit

22	Jumat, 10 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	8	6	85%	2-5 menit
23	Senin, 13 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
24	Rabu, 15 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan 	7	5	80%	2 - 5 menit

		<p><i>plyometric stair jump</i></p> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
25	Jumat, 17 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric stair jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
26	Minggu 19 Desember 2021	<p>Tes akhir</p> <p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/presensi - Pengarahan tes akhir - <i>Jogging</i> - <i>Strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test <i>standing broad jump</i> 3 X lompatan - Test frekuensi tendangan 			100%	2-5 menit

		lurus depan 3 X c. Pendinginan - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup				
--	--	--	--	--	--	--

Lampiran 2. Program Pelaksanaan Pelatihan Plyometric Reaction Box Jump

No	Hari dan Tanggal	Materi Program	Repetisi	Set	Intensitas	Recovery
1	Sabtu, 23 Oktober 2021	Tes Awal a. Pemanasan (15 menit) - Berdoa/presensi - <i>Jogging</i> - <i>Stretching</i> - Pengarahan cara tes awal (<i>Standing Broad Jump</i> dan Frekuensi Tendangan Lurus depan) b. Inti (60 menit) - Pengambilan tes awal <i>standing broad jump</i> 3 X lompatan masing-masing atlet - Pengambilan tes frekuensi tendangan			100%	2-5 menit

		<p>lurus depan 2 X</p> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
2	Senin, 25 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
3	Rabu, 27 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab 	5	3	70%	2-5 menit

		- Doa penutup				
4	Jumat, 29 Oktober 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <p>Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i></p> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
5	Senin, 1 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit

6	Rabu, 3 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
7	Jumat, 5 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	5	3	70%	2-5 menit
8	Senin, 8 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p>	6	4	75%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
9	Rabu, 10 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
10	Jumat, 12 Nopember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p>	6	4	75%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
11	Senin, 15 Nopember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strechting</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
12	Rabu, 17 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strechting</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit

13	Jumat, 19 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	6	4	75%	2-5 menit
14	Senin, 22 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
15	Rabu, 24 November 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/pre sensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) 	7	5	80%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
16	Jumat, 26 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
17	Senin, 29 November 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p>	7	5	80%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
18	Rabu, 1 Desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strechting</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
19	Jumat, 3 Desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strechting</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strechting</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit

20	Senin, 6 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	8	6	85%	2-5 menit
21	Rabu, 8 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	8	6	85%	2-5 menit
22	Jumat, 10 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> 	8	6	85%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
23	Senin, 13 Desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> c. Pendinginan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
24	Rabu, 15 Desember 2021	<ul style="list-style-type: none"> a. Pemanasan (15 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> b. Inti (60 menit) <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric</i> 	7	5	80%	2 - 5 menit

		<p><i>reaction box jump</i></p> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				
25	Jumat, 17 Desember 2021	<p>a. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/absensi - <i>Jogging</i> - <i>strecthing</i> <p>b. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Melakukan latihan <i>plyometric reaction box jump</i> <p>c. Pendinginan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Strecthing</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 	7	5	80%	2-5 menit
26	Minggu 19 Desember 2021	<p>Tes akhir</p> <p>d. Pemanasan (15 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Berdoa/prensensi - Pengarahan tes akhir - <i>Jogging</i> - <i>Strecthing</i> <p>e. Inti (60 menit)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Test <i>standing broad jump</i> 3 X lompatan 			100%	2-5 menit

		<ul style="list-style-type: none"> - Test frekuensi tendangan lurus depan 3 X 				
		<p>f. Pendinginan</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Stretching</i> - Evaluasi/tanya jawab - Doa penutup 				

Lampiran 3. Data Penelitian Pelatihan Plyometric Stair Jump

NO	NAMA	DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI			FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN		
		PRE-TEST	POST-TEST	GAINS SKOR	PRE-TEST	POST-TEST	GAINS SKOR
1	Ni Gusti Ayu Rosia Pratiwi 16	205	213	8	23	26	3
2	Ni Kadek Indah Rahmayanti 17	180	186	6	25	27	2
3	Ni Komang Kris Cahyani Wulandari 16	180	187	7	24	28	4
4	Desta Adi satya 21	230	235	5	25	28	3
5	I Komang Rayvan Prastiawan14	220	228	8	22	24	2
6	Ni Gusti ayu Fiona Wenda 14	180	188	8	20	23	3
7	AA Made Putri Widari 14	180	186	6	20	23	3
8	Ida Ayu Kadek Agnesia Permata Sari 16	188	198	10	17	21	4
9	Ni Komang Ayu Widianari 12	166	175	9	19	24	5
10	Kadek Nia Mertasari 15	180	188	8	20	23	3
11	I Gst Kade kadi Diansastrawan14	204	210	6	21	23	2
12	Senopati Wicaksana 13	190	195	5	17	20	3
13	Ni Putu sintya Suparidewi 12	160	167	7	17	21	4
14	I Gede Aditya Pratama Putra 14	177	185	8	17	19	2
15	Bintang Januar 16	195	200	5	16	17	1

Lampiran 4. Data Penelitian Pelatihan Plyometric Reaction Box Jump

NO	NAMA	DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI			FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN		
		PRE-TEST	POST-TEST	GAINS SKOR	PRE-TEST	POST-TEST	GAINS SKOR
1	Putu Eka Asriani Putri 17	195	200	5	23	25	2
2	Raden satrio Agung Sanjaya 18	242	245	3	25	25	0
3	Ni Kadek Budi Latsmi Sriani 14	180	183	3	23	24	1
4	I Kadek agus Putra Yasa 14	222	225	3	24	26	2
5	I PT Gede Kusuma Wijaya 14	225	228	3	21	23	2
6	Ni Kadek Dwi Pradyandari 15	194	195	1	20	22	2
7	I Made Putra Perwira 14	210	212	2	24	27	3
8	Firdarma Mustla Dewa Naja Devara 17	230	235	5	25	29	4
9	Farel Bagus A 15	216	220	4	19	22	3
10	I Kadek Desta Dwi Andika 12	190	194	4	24	25	1
11	Khoirul Mustofa 14	205	208	3	22	24	2
12	Firman Riadi 19	224	228	4	23	24	1
13	AA Istri Ayu Mas Dewi 14	173	178	5	18	18	0
14	Shahrul 18	210	213	3	18	19	1
15	Risky Ramadan Putra 17	210	215	5	19	20	1

Lampiran 5. Hasil Analisis Data Deskriptif Daya Ledak Otot Tungkai

Frequencies

Notes

Output Created		14-DEC-2021 07:20:59
Comments		
Input	Data	E:\DATA PAK WAYAN SUMADITA\DATA MENTAH DESKRIPTIF.sav
	Active Dataset	DataSet1
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	15
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=PPSJ PPRBJ KONVEN /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN SUM /HISTOGRAM NORMAL /ORDER=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:01.79
	Elapsed Time	00:00:01.66

Statistics

		PPSJ-DLOTA	PPRBJ-DLOTA	KONVEN-DLOTA
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		7.07	3.53	.80
Median		7.00	3.00	.00
Std. Deviation		1.534	1.187	1.014
Variance		2.352	1.410	1.029
Range		5	4	3
Minimum		5	1	0
Maximum		10	5	3
Sum		106	53	12

Frequency Table

PPSJ-DLOTA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	3	20.0	20.0	20.0
	6	3	20.0	20.0	40.0
	7	2	13.3	13.3	53.3
	8	5	33.3	33.3	86.7
	9	1	6.7	6.7	93.3
	10	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

PPRBJ-DLOTA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	6.7	6.7	6.7
	2	1	6.7	6.7	13.3
	3	6	40.0	40.0	53.3
	4	3	20.0	20.0	73.3
	5	4	26.7	26.7	100.0
Total	15	100.0	100.0		

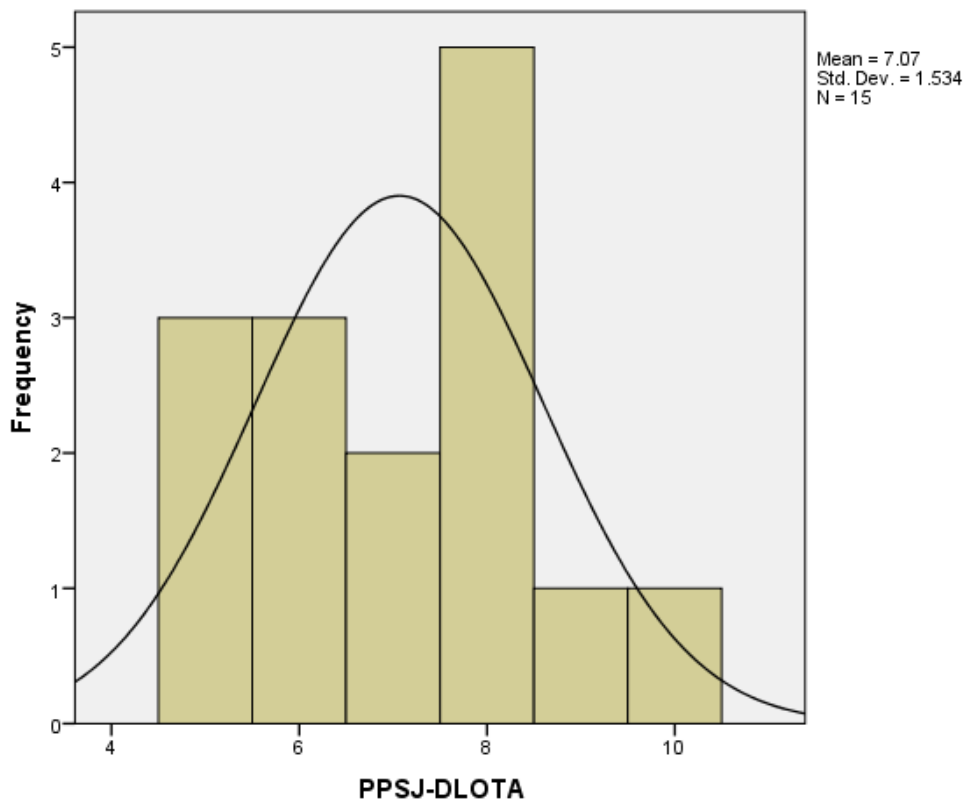
KONVEN-DLOTA

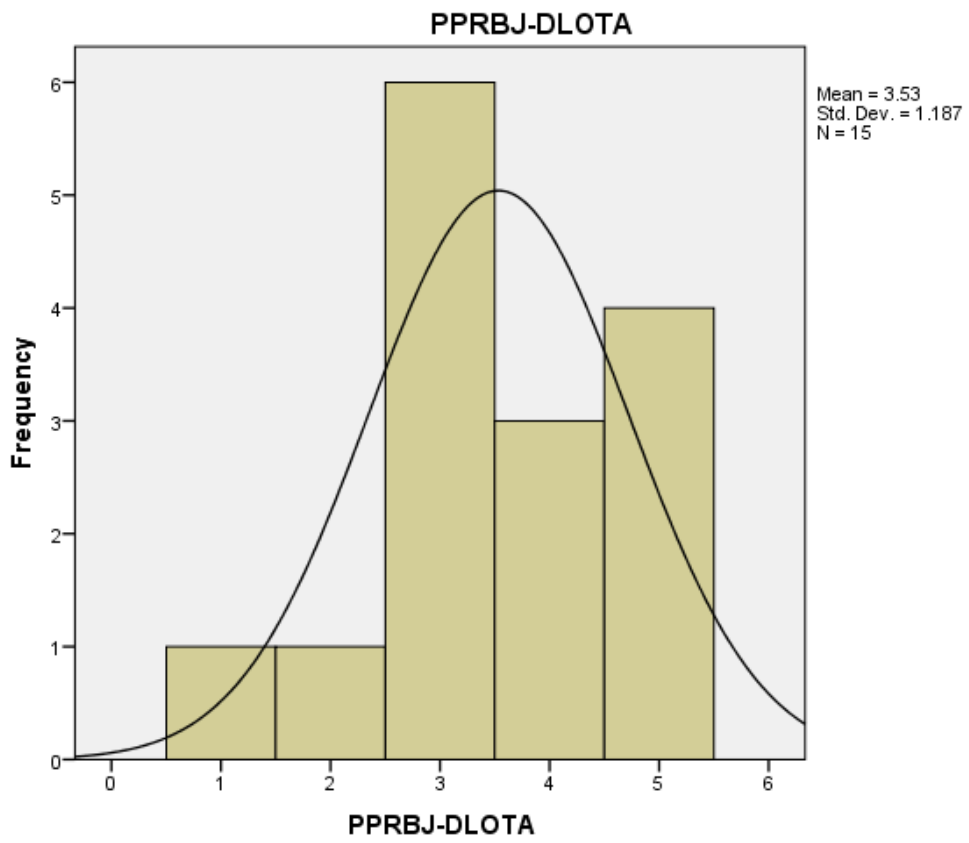
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	8	53.3	53.3	53.3
	1	3	20.0	20.0	73.3
	2	3	20.0	20.0	93.3
	3	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

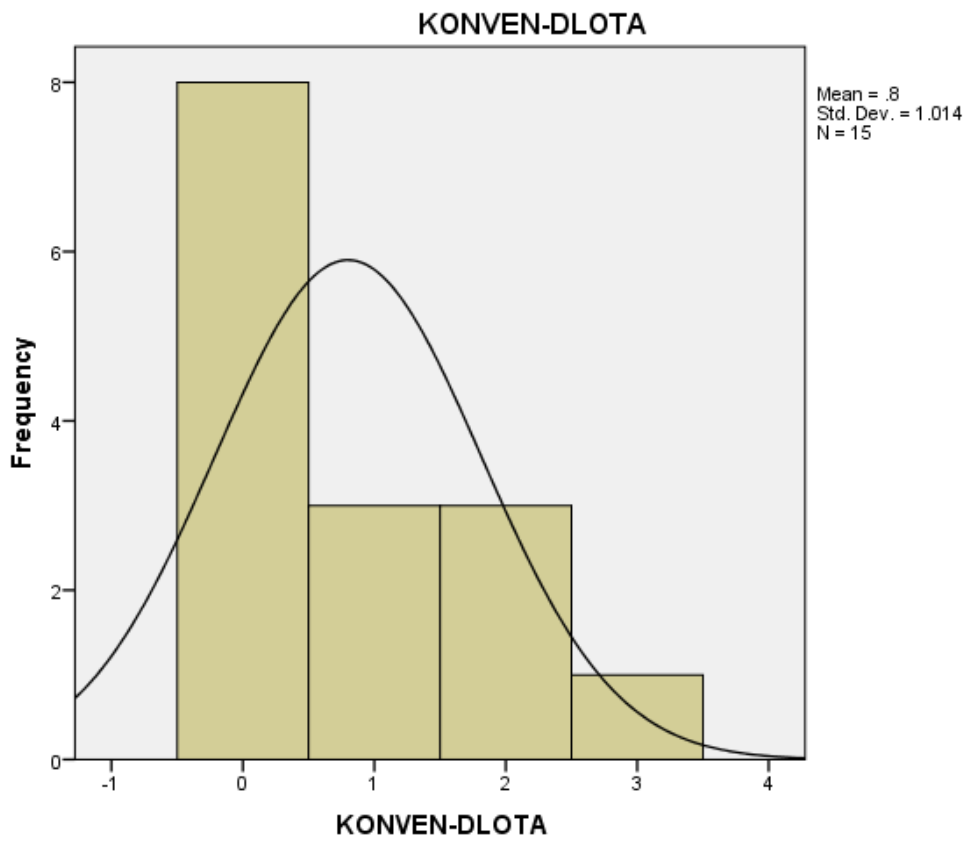
Histogram



PPSJ-DLOTA







Lampiran 6. Hasil Analisis Data Deskriptif Frekuensi Tendangan Lurus Depan Pencak Silat.

Frequencies

Notes		
Output Created		14-DEC-2021 07:26:10
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	15
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data.
Syntax		<pre> FREQUENCIES VARIABLES=PPSJ PPRBJ KONVEN /STATISTICS=STDDEV VARIANCE RANGE MINIMUM MAXIMUM MEAN MEDIAN SUM /HISTOGRAM NORMAL /ORDER=ANALYSIS. </pre>
Resources	Processor Time	00:00:01.90
	Elapsed Time	00:00:01.62

[DataSet0]

Statistics

		PPSJ-FTLDA	PPRBJ-FTLDA	KONVEN-FTLDA
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		2.93	1.67	.60
Median		3.00	2.00	1.00
Std. Deviation		1.033	1.113	.632
Variance		1.067	1.238	.400
Range		4	4	2
Minimum		1	0	0
Maximum		5	4	2
Sum		44	25	9

Frequency Table

PPSJ-FTLDA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	6.7	6.7	6.7
	2	4	26.7	26.7	33.3
	3	6	40.0	40.0	73.3
	4	3	20.0	20.0	93.3
	5	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

PPRBJ-FTLDA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	2	13.3	13.3	13.3
	1	5	33.3	33.3	46.7
	2	5	33.3	33.3	80.0
	3	2	13.3	13.3	93.3
	4	1	6.7	6.7	100.0
Total		15	100.0	100.0	

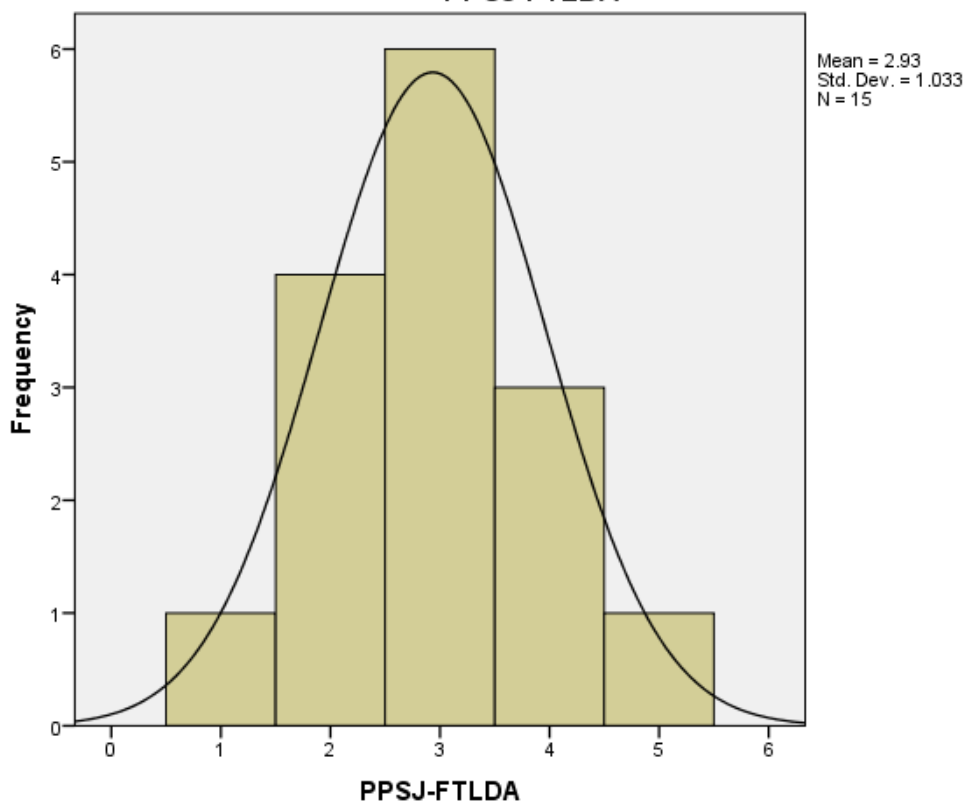
KONVEN-FTLDA

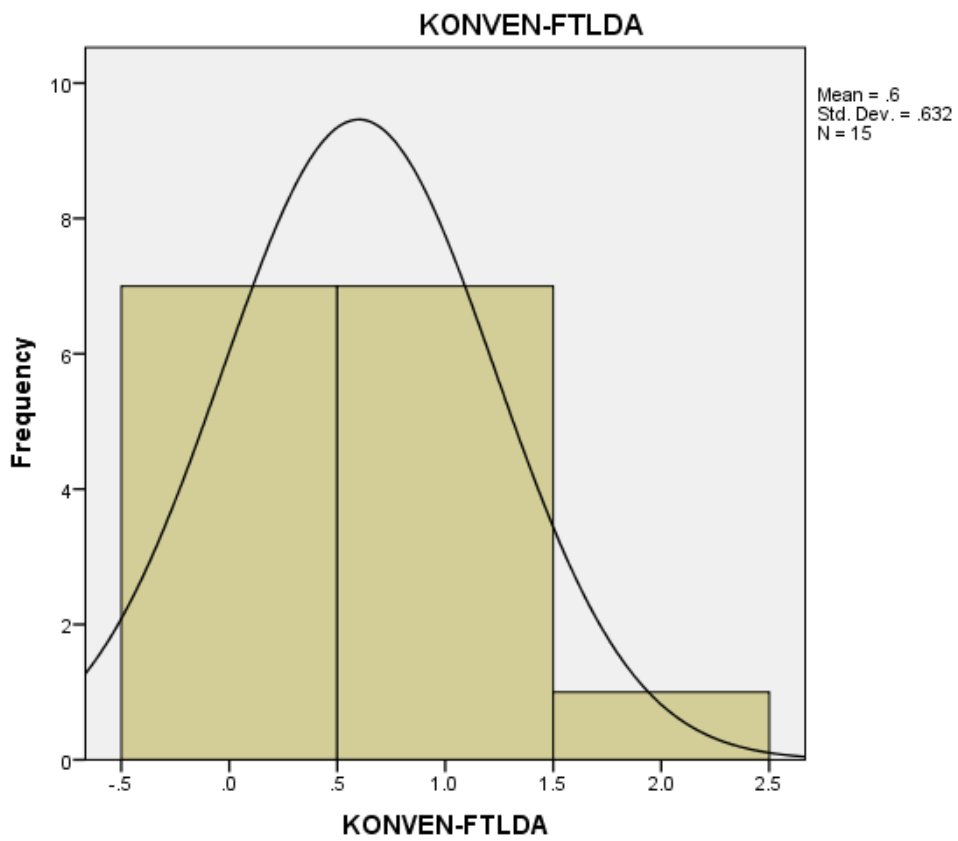
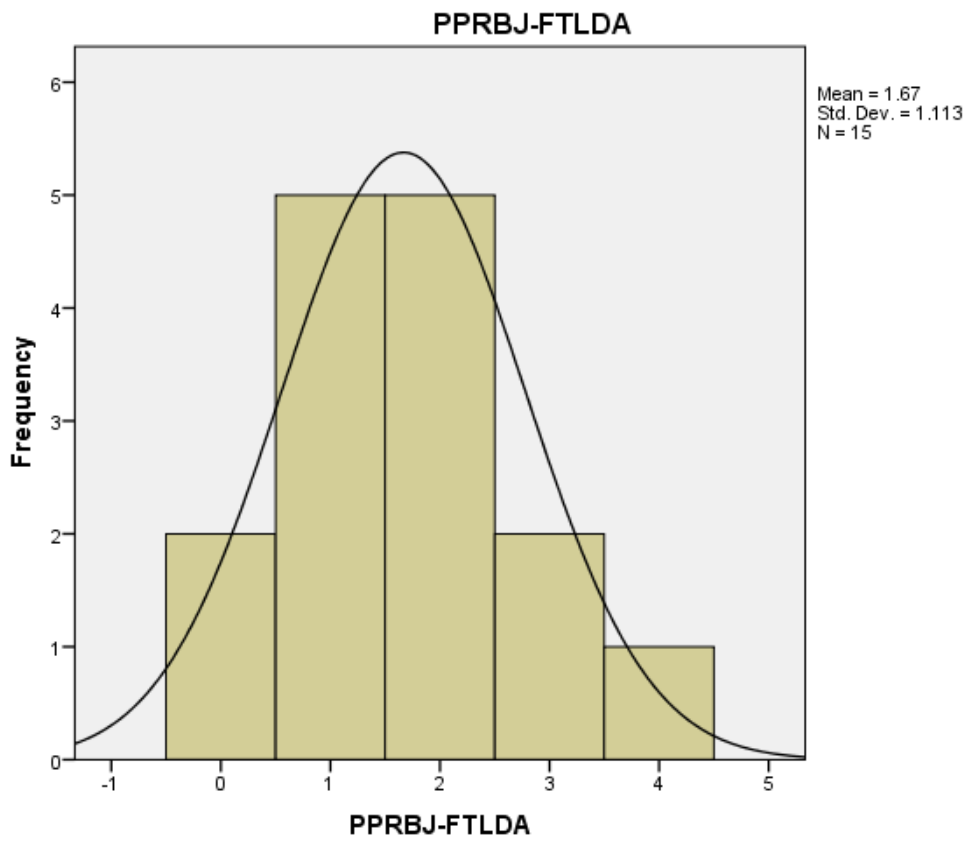
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	7	46.7	46.7	46.7
	1	7	46.7	46.7	93.3
	2	1	6.7	6.7	100.0
	Total	15	100.0	100.0	

Histogram



PPSJ-FTLDA





Lampiran 7.Hasil Analisis Data Normal dan Homogen

Explore

Notes

Output Created	13-DEC-2021 00:23:43	
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	30
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values for dependent variables are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on cases with no missing values for any dependent variable or factor used.
Syntax	EXAMINE VARIABLES=DLOTA FTLDA BY MP /PLOT NPLOT SPREADLEVEL /STATISTICS DESCRIPTIVES /CINTERVAL 95 /MISSING LISTWISE /NOTOTAL.	
Resources	Processor Time	00:00:02.28
	Elapsed Time	00:00:02.25

Case Processing Summary

		Cases					
		Valid		Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
DLOTA	PPSJ	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	PPRBJ	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
FTLDA	PPSJ	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%
	PPRBJ	15	100.0%	0	0.0%	15	100.0%

Descriptives

MP		Statistic	Std. Error		
DLOTA	PPSJ	Mean	7.07	.396	
		95% Confidence Interval for Lower Bound	6.22		
		Mean	Upper Bound	7.92	
		5% Trimmed Mean	7.02		
		Median	7.00		
		Variance	2.352		
		Std. Deviation	1.534		
		Minimum	5		
		Maximum	10		
		Range	5		
		Interquartile Range	2		
		Skewness	.146	.580	
		Kurtosis	-.782	1.121	
		PPRBJ	PPRBJ	Mean	3.53
95% Confidence Interval for Lower Bound	2.88				
Mean	Upper Bound			4.19	
5% Trimmed Mean	3.59				
Median	3.00				
Variance	1.410				
Std. Deviation	1.187				
Minimum	1				
Maximum	5				
Range	4				
Interquartile Range	2				
Skewness	-.387			.580	
Kurtosis	-.127			1.121	
FTLDA	PPSJ			Mean	2.93
		Lower Bound	2.36		

	95% Confidence Interval for Upper Bound Mean	3.51	
	5% Trimmed Mean	2.93	
	Median	3.00	
	Variance	1.067	
	Std. Deviation	1.033	
	Minimum	1	
	Maximum	5	
	Range	4	
	Interquartile Range	2	
	Skewness	.149	.580
	Kurtosis	.010	1.121
PPRBJ	Mean	1.67	.287
	95% Confidence Interval for Lower Bound Mean	1.05	
	Upper Bound	2.28	
	5% Trimmed Mean	1.63	
	Median	2.00	
	Variance	1.238	
	Std. Deviation	1.113	
	Minimum	0	
	Maximum	4	
	Range	4	
	Interquartile Range	1	
	Skewness	.412	.580
	Kurtosis	-.010	1.121

Tests of Normality

MP	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
DLOTA	PPSJ	.195	15	.129	.923	15	.210
	PPRBJ	.207	15	.084	.891	15	.070
FTLDA	PPSJ	.208	15	.081	.932	15	.293
	PPRBJ	.192	15	.141	.926	15	.235

a. Lilliefors Significance Correction



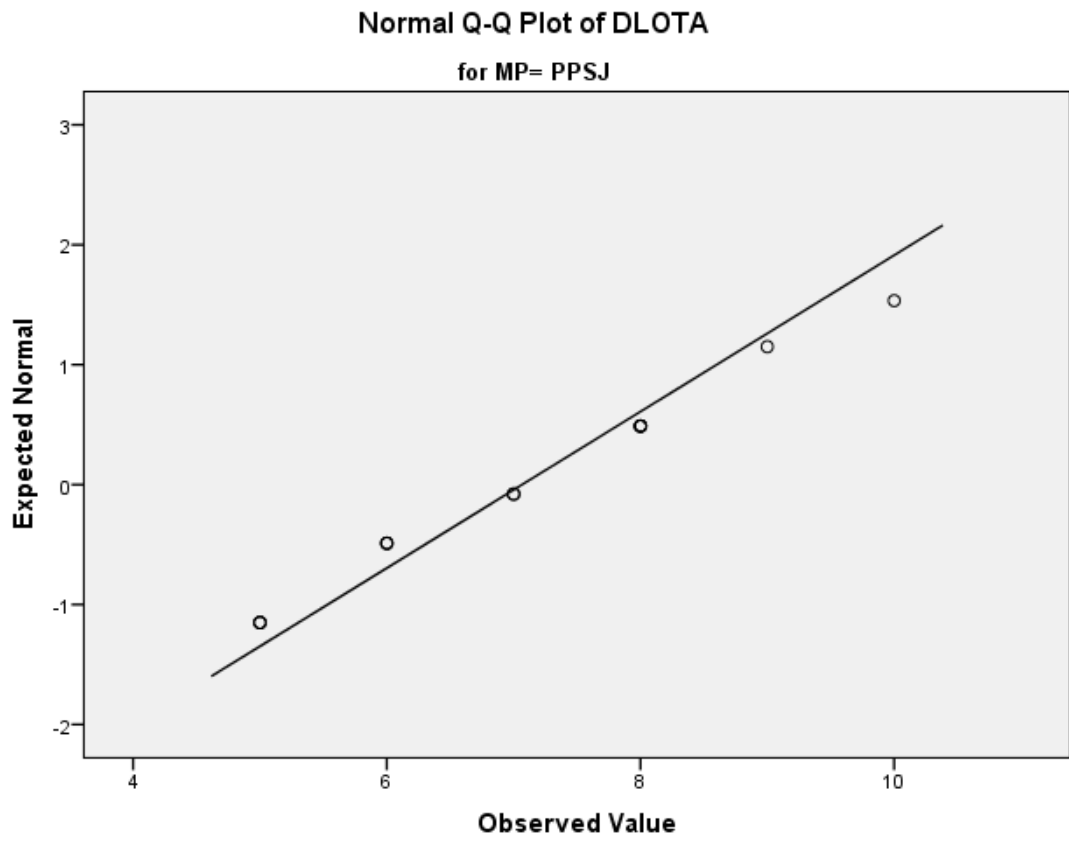
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
DLOTA	Based on Mean	1.337	1	28	.257
	Based on Median	1.174	1	28	.288
	Based on Median and with adjusted df	1.174	1	27.719	.288
	Based on trimmed mean	1.266	1	28	.270
FTLDA	Based on Mean	.315	1	28	.579
	Based on Median	.255	1	28	.618
	Based on Median and with adjusted df	.255	1	27.917	.618
	Based on trimmed mean	.318	1	28	.577



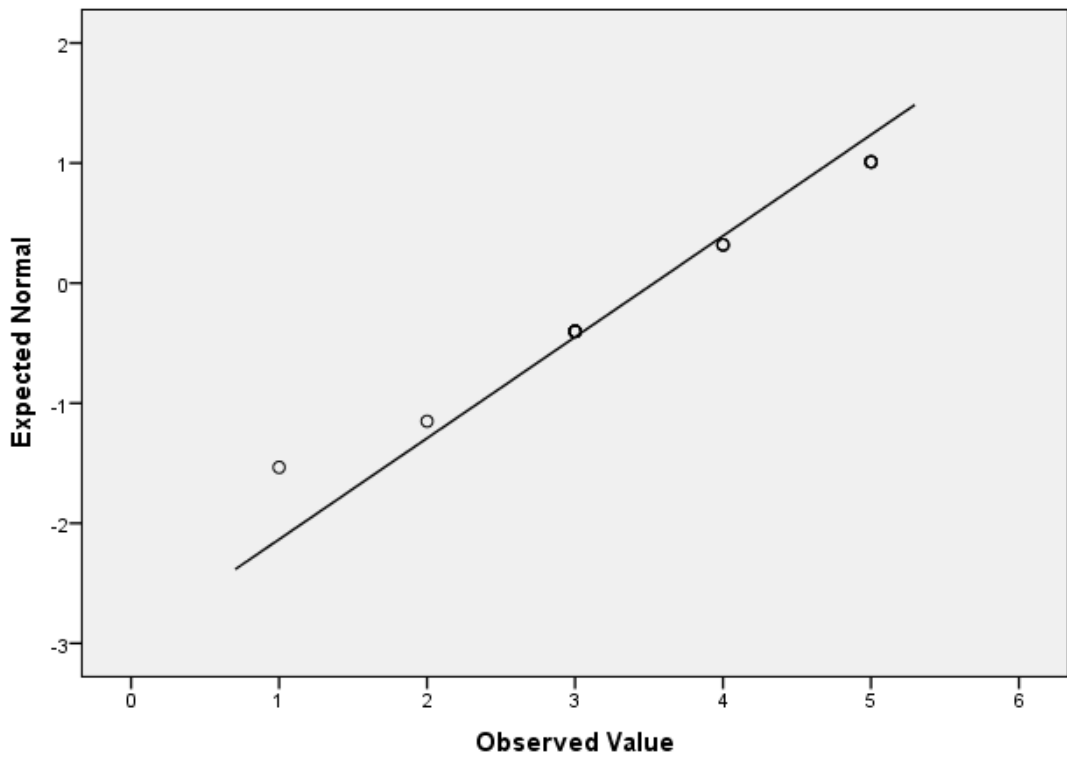
DLOTA

Normal Q-Q Plots

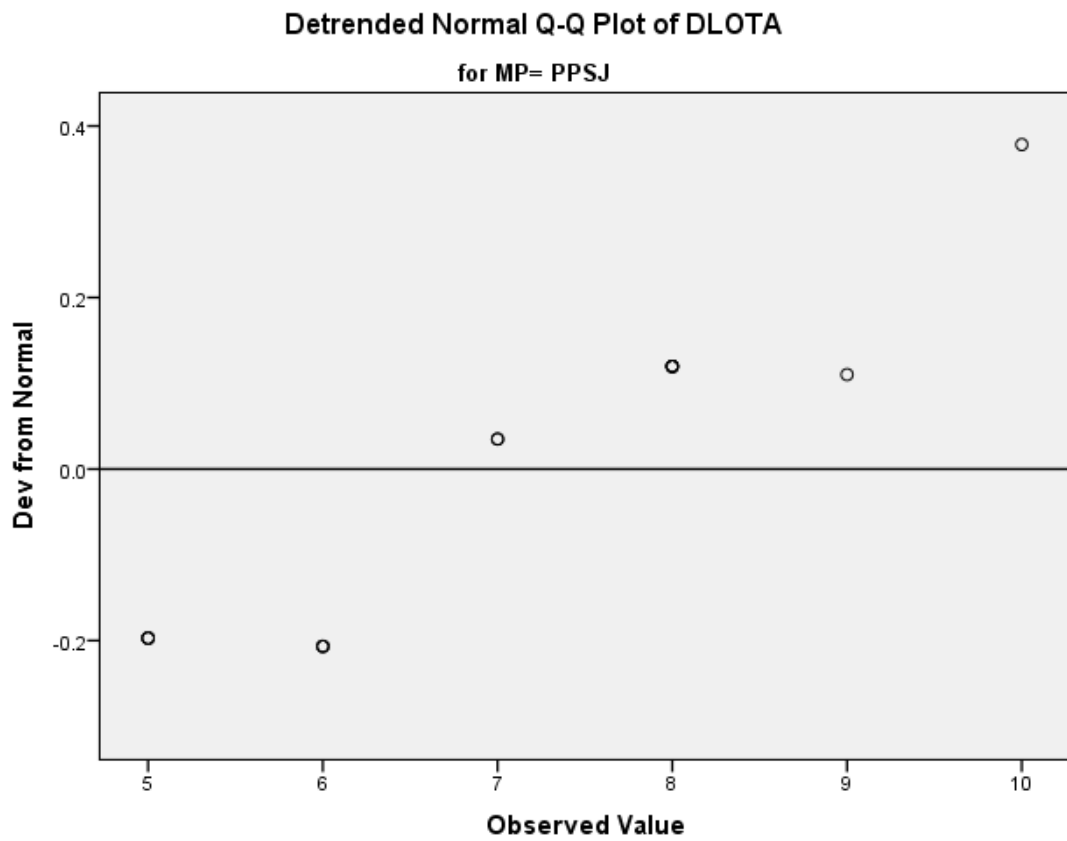


Normal Q-Q Plot of DLOTA

for MP= PPRBJ

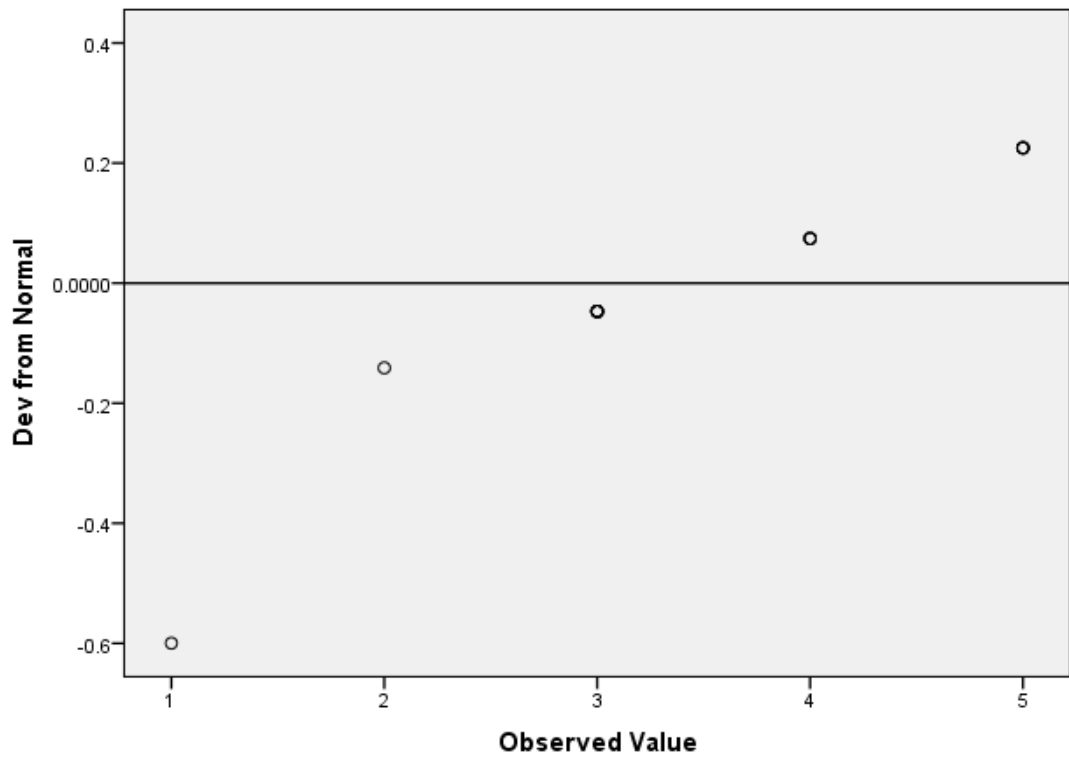


Detrended Normal Q-Q Plots

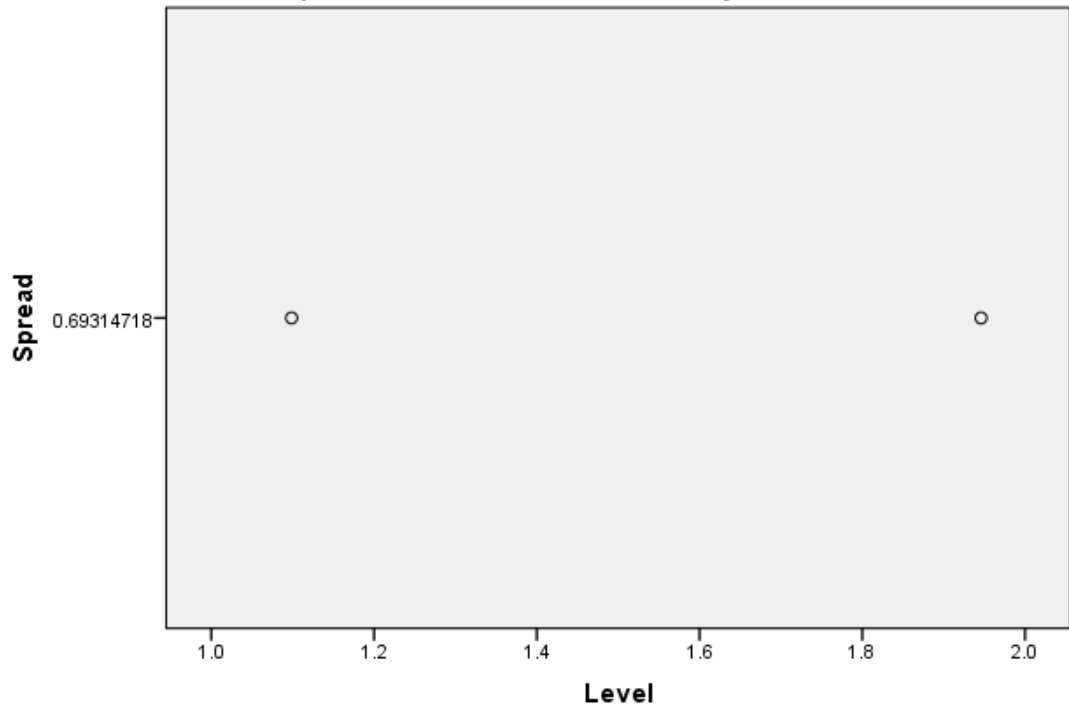


Detrended Normal Q-Q Plot of DLOTA

for MP= PPRBJ



Spread vs. Level Plot of DLOTA by MP



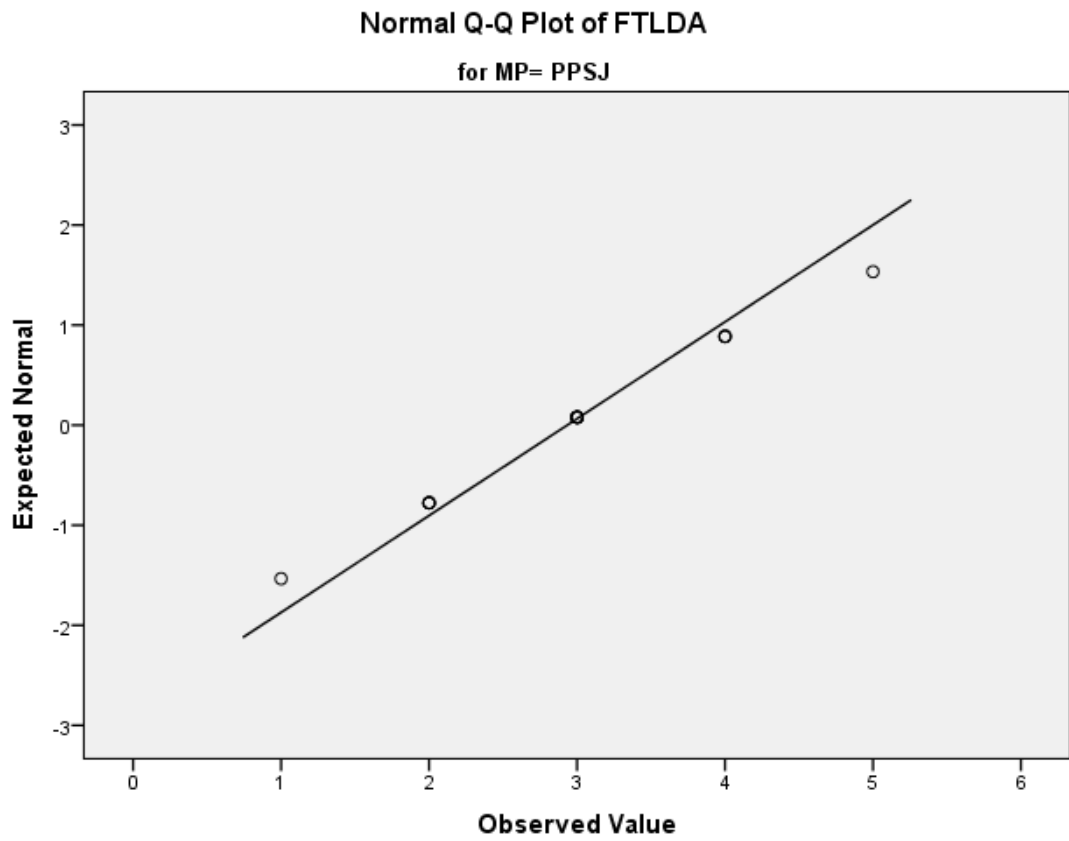
* Plot of LN of Spread vs LN of Level

Slope = .000 Power for transformation = 1.000

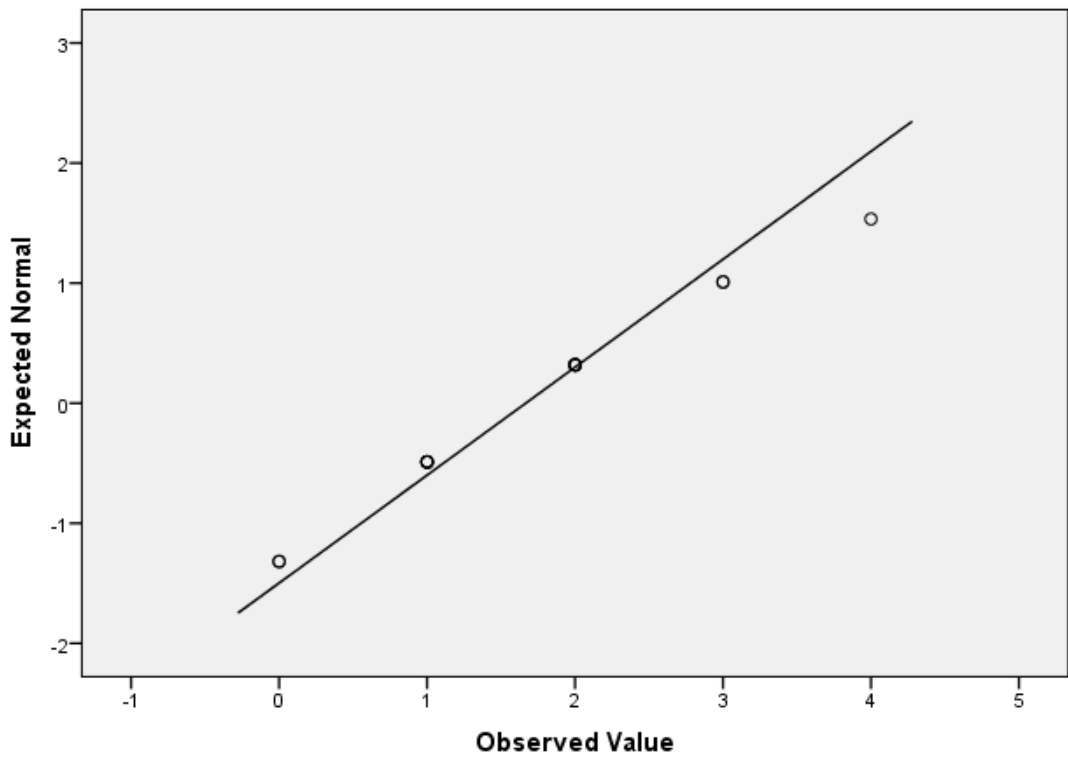


FTLDA

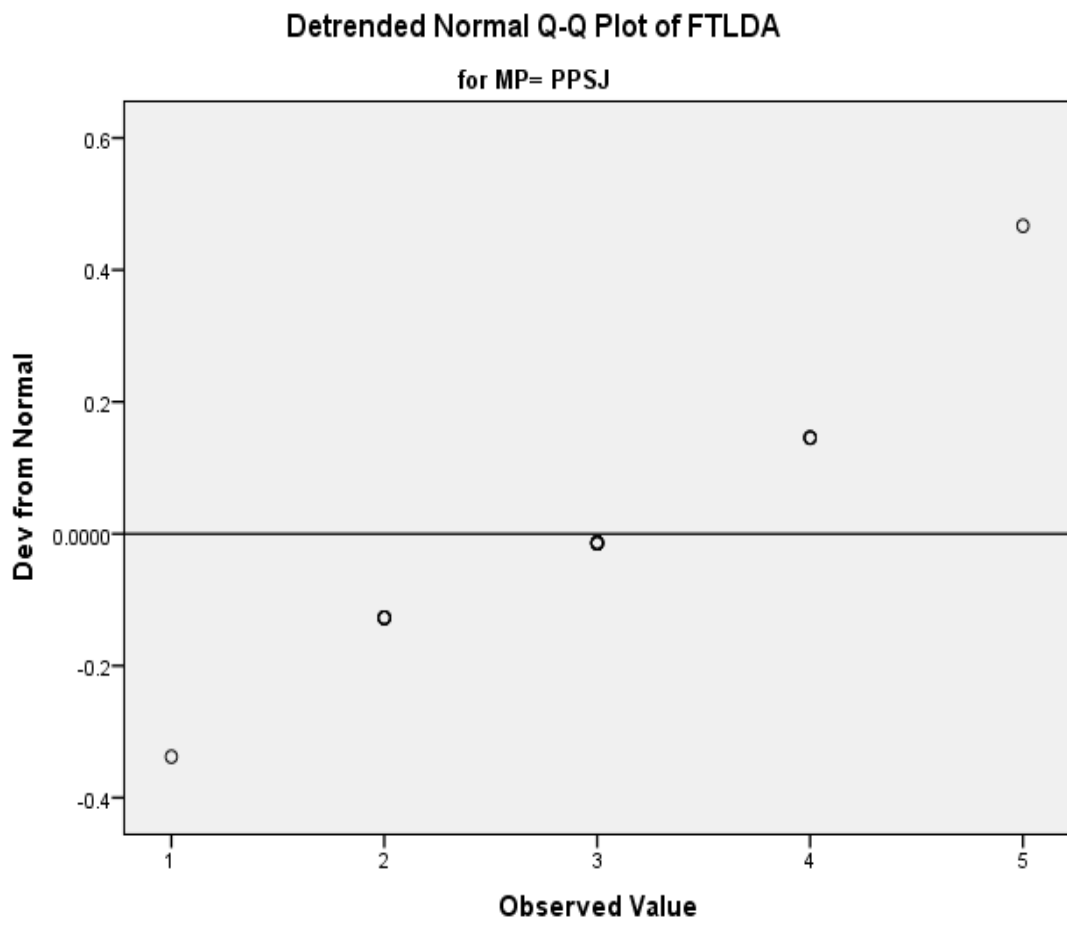
Normal Q-Q Plots



Normal Q-Q Plot of FTLDA
for MP= PPRBJ

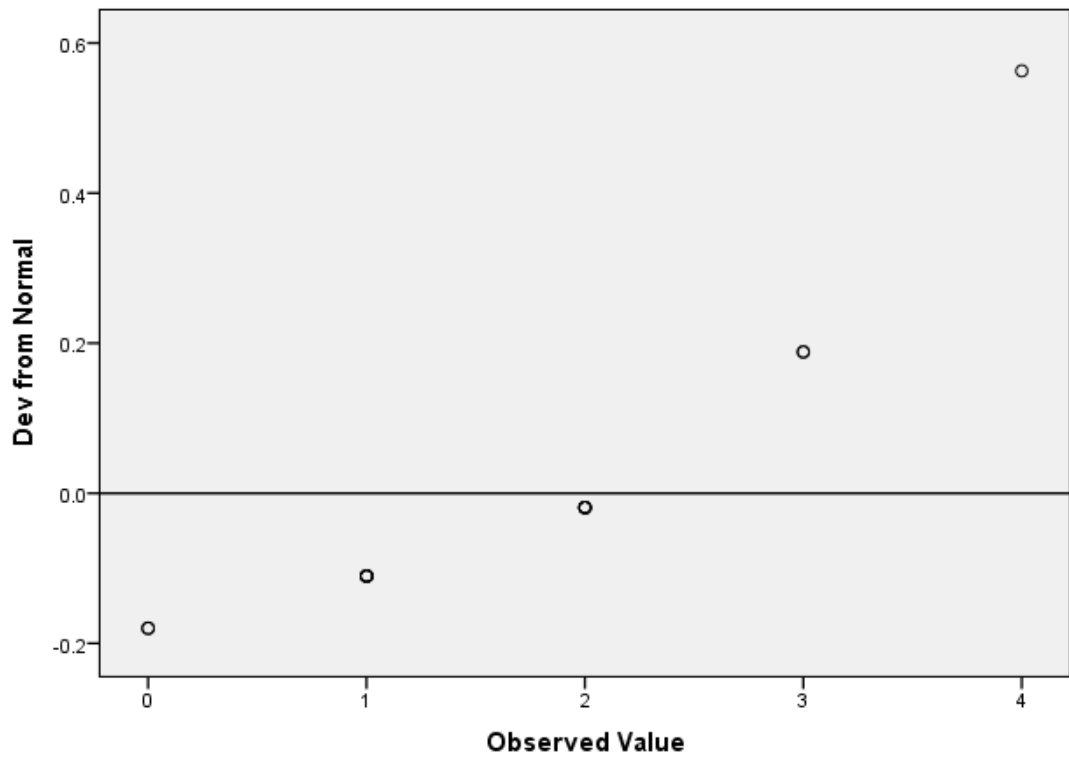


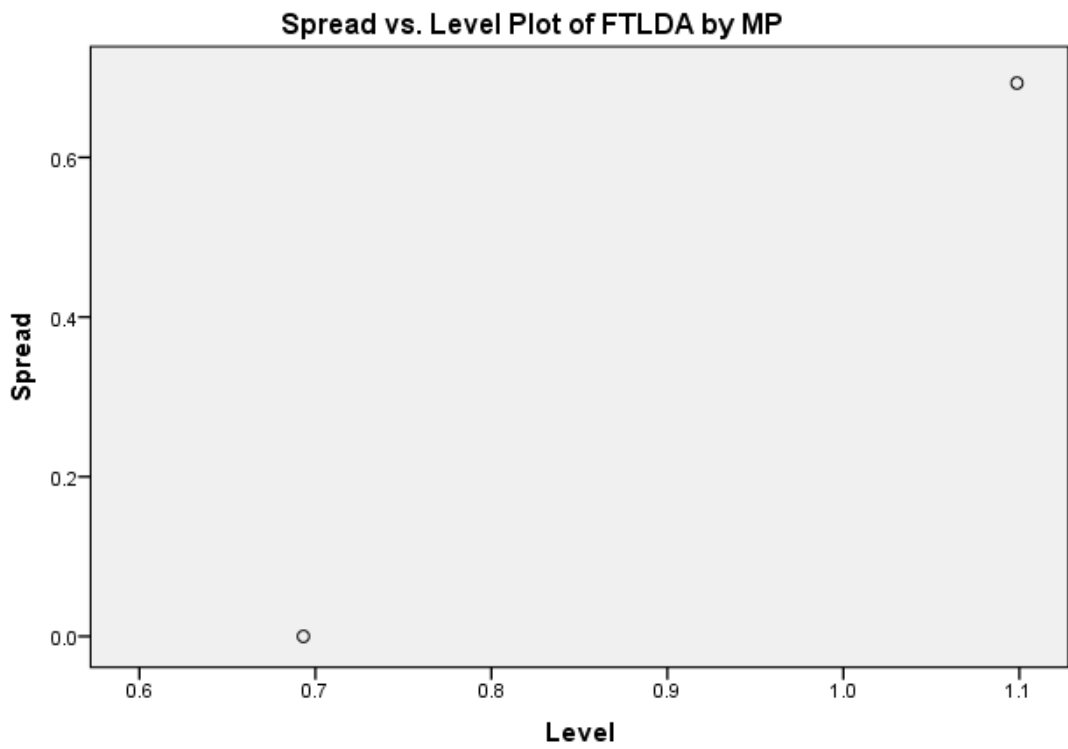
Detrended Normal Q-Q Plots



Detrended Normal Q-Q Plot of FTLDA

for MP= PPRBJ





* Plot of LN of Spread vs LN of Level
Slope = 1.710 Power for transformation = -.710



Lampiran 8. Hasil Analisis Data Kolinieritas

Correlations

		Notes
Output Created		13-DEC-2021 00:26:47
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	30
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each pair of variables are based on all the cases with valid data for that pair.
Syntax		CORRELATIONS /VARIABLES=DLOTA FTLDA /PRINT=TWOTAIL NOSIG /MISSING=PAIRWISE.
Resources	Processor Time	00:00:00.00
	Elapsed Time	00:00:00.00

Correlations			
		DLOTA	FTLDA
DLOTA	Pearson Correlation	1	.538**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	30	30
FTLDA	Pearson Correlation	.538**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	30	30

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

Lampiran 9. Hasil Analisis Data Manova
General Linear Model

Notes

Output Created		13-DEC-2021 00:24:59
Comments		
Input	Data	
	Active Dataset	DataSet0
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	30
	File	
Missing Value Handling	Definition of Missing	User-defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics are based on all cases with valid data for all variables in the model.
Syntax		GLM DLOTA FTLDA BY MP /METHOD=SSTYPE(3) /INTERCEPT=INCLUDE /EMMEANS=TABLES(MP) COMPARE ADJ(LSD) /PRINT=DESCRIPTIVE HOMOGENEITY /CRITERIA=ALPHA(.05) /DESIGN= MP.
Resources	Processor Time	00:00:00.02
	Elapsed Time	00:00:00.02

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
MP	1	PPSJ	15
	2	PPRBJ	15

Descriptive Statistics

	MP	Mean	Std. Deviation	N
DLOTA	PPSJ	7.07	1.534	15
	PPRBJ	3.53	1.187	15
	Total	5.30	2.246	30
FTLDA	PPSJ	2.93	1.033	15
	PPRBJ	1.67	1.113	15
	Total	2.30	1.236	30

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	3.462
F	1.065
df1	3
df2	141120.000
Sig.	.363

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.^a

a. Design: Intercept + MP

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.947	239.188 ^b	2.000	27.000	.000
	Wilks' Lambda	.053	239.188 ^b	2.000	27.000	.000
	Hotelling's Trace	17.718	239.188 ^b	2.000	27.000	.000
	Roy's Largest Root	17.718	239.188 ^b	2.000	27.000	.000
MP	Pillai's Trace	.652	25.252 ^b	2.000	27.000	.000
	Wilks' Lambda	.348	25.252 ^b	2.000	27.000	.000
	Hotelling's Trace	1.871	25.252 ^b	2.000	27.000	.000
	Roy's Largest Root	1.871	25.252 ^b	2.000	27.000	.000

a. Design: Intercept + MP

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
DLOTA	1.337	1	28	.257
FTLDA	.315	1	28	.579

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.^a

a. Design: Intercept + MP

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F
Corrected Model	DLOTA	93.633 ^a	1	93.633	49.780
	FTLDA	12.033 ^b	1	12.033	10.442
Intercept	DLOTA	842.700	1	842.700	448.018
	FTLDA	158.700	1	158.700	137.715
MP	DLOTA	93.633	1	93.633	49.780
	FTLDA	12.033	1	12.033	10.442
Error	DLOTA	52.667	28	1.881	
	FTLDA	32.267	28	1.152	
Total	DLOTA	989.000	30		
	FTLDA	203.000	30		
Corrected Total	DLOTA	146.300	29		
	FTLDA	44.300	29		

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Sig.
Corrected Model	DLOTA	.000
	FTLDA	.003
Intercept	DLOTA	.000
	FTLDA	.000
MP	DLOTA	.000
	FTLDA	.003
Error	DLOTA	
	FTLDA	
Total	DLOTA	
	FTLDA	
Corrected Total	DLOTA	
	FTLDA	

a. R Squared = .640 (Adjusted R Squared = .627)

b. R Squared = .272 (Adjusted R Squared = .246)

Estimated Marginal Means

MP

Estimates

Dependent Variable	MP	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
DLOTA	PPSJ	7.067	.354	6.341	7.792
	PPRBJ	3.533	.354	2.808	4.259
FTLDA	PPSJ	2.933	.277	2.366	3.501
	PPRBJ	1.667	.277	1.099	2.234

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b
						Lower Bound
DLOTA	PPSJ	PPRBJ	3.533*	.501	.000	2.508
	PPRBJ	PPSJ	-3.533*	.501	.000	-4.559
FTLDA	PPSJ	PPRBJ	1.267*	.392	.003	.464
	PPRBJ	PPSJ	-1.267*	.392	.003	-2.070

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) MP	(J) MP	95% Confidence Interval for Difference
			Upper Bound
DLOTA	PPSJ	PPRBJ	4.559
	PPRBJ	PPSJ	-2.508
FTLDA	PPSJ	PPRBJ	2.070
	PPRBJ	PPSJ	-.464

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the .05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.652	25.252 ^a	2.000	27.000	.000
Wilks' lambda	.348	25.252 ^a	2.000	27.000	.000
Hotelling's trace	1.871	25.252 ^a	2.000	27.000	.000
Roy's largest root	1.871	25.252 ^a	2.000	27.000	.000

Each F tests the multivariate effect of MP. These tests are based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Exact statistic

Univariate Tests

Dependent Variable		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
DLOTA	Contrast	93.633	1	93.633	49.780	.000
	Error	52.667	28	1.881		
FTLDA	Contrast	12.033	1	12.033	10.442	.003
	Error	32.267	28	1.152		

The F tests the effect of MP. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.



Lampiran 10. Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362)
32558 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2814/UN48.14/PP/2021
Prihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran : Cover Judul, Persetujuan Pb I, II, dan Dewan Penguji.

Kepada

Yth : 1. Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia(SMI) Komda Bali
2. Kepala SMP PGRI 1 Denpasar
di - Denpasar

Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya: Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia(SMI) Komda Bali dan Kepala SMP PGRI 1 Denpasar.

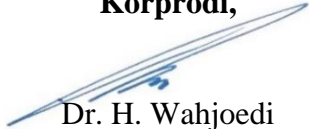
berkenan memberikan **“ijin melakukan pengambilan data”**. Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : I Wayan Sumadita
NIM : 2029121008
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan *Plyometric Stair Jump* dan *Reaction Box Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Frekuensi Tendangan Lurus Depan Atlet Pencak Silat Satria Muda Indonesia (SMI) Bali
Tempat pengambilan data : Padepokan Perguruan Pencak Silat SMI Bali dan SMP PGRI 1 Denpasar

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan perkenan Bapak, kami ucapkan terima kasih..

Singaraja, 15 Oktober 2021

Korprodi,

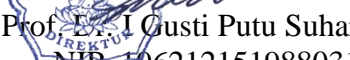

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,


Dr. I Ketut Iwan Swadesi, M.Or
NIP. 197305112001121001

Mengetahui

Direktur


Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
NIP. 196212151988031002

Lampiran 11. Surat Permohonan ijin penelitian SMP PGRI 1 Denpasar

YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN

PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

YPLP KOTA PGRI DENPASAR

SMP PGRI 1 DENPASAR

STATUS TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jalan Gunung Patuha X Nomor 2 Denpasar

☎ 482389

Email : grissajayadps@gmail.com



SURAT KETERANGAN

N o m o r : 063 / K.I.1 / C.9 / 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SMP PGRI 1 Denpasar menerangkan bahwa :

Nama : I WAYAN SUMADITA
Tempat / Tanggal Lahir : Denpasar, 18 Juli 1983
N I M : 2029121008
Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha

Memang benar yang tersebut diatas telah melaksanakan Pengambilan Data dari tanggal 23 Oktober 2021 s/d 18 Desember 2021 untuk penelitian dengan judul Tesis ” **PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP* DAN *REACTION BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA (SMI) BALI ”**

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Denpasar, 30 Desember 2021
Kepala SMP PGRI 1 Denpasar

DR. INENGAH SUKAMA, S.Pd, MM
NIP 19661231 200005 1 006

Tembusan

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 12. Surat Keterangan Penelitian SMI Bali



**PERGURUAN PENCAK SILAT
SATRIA MUDA INDONESIA**

KOMDA BALI

Sekretariat: Jl. Kalimutu No. 35 Denpasar Telp. (0361)7940977, 08123612433



SURAT KETERANGAN

No m o r: 005 / K1.1/ C.9/ 2021

Yang bertanda tangan dibawah ini Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Komda Bali menerangkan babwa:

Nama : I WAYAN SUMADITA
Tempat / Tanggal Lahir : Denpasar, 8 Juli 1983
NIM : 2029121008
Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana
Undiksha

Memang benar yang tersebut diatas telah melaksanakan Pengambilan Data dari tanggal 23 Oktober 2021 s/d 18 Desember 2021 untuk penelitian dengan judul Tesis" PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP* DAN *REACTION BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA (SMI) BALI"

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 30 Desember 2021
Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia
(PPS - SMI) Komda Bali


DR. P. MM. G. A. H. SUKAMA, S.Pd, MM

Tembusan

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 13. Surat Permohonan Ijin Penelitian SMP PGRI 1 Denpasar



**YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
YPLP KOTA PGRI DENPASAR**

SMP PGRI 1 DENPASAR

STATUS TERAKREDITASI "A"

Alamat : Jalan Gunung Patuha X Nomor 2 Denpasar ☎ 482389
Email : grissajayadps@gmail.com

Nomor : 046 / K.I.1 / E.15 / 2021

Lamp : -

Hal : Ijin Pengambilan Data Penelitian

Kepadamber

Yth. Bapak Direktur

Universitas Pendidikan Ganesha

Up. Korprodi Universitas Pendidikan Ganesha

Pascasarjana

Program Studi Pendidikan Olahraga

di-

Singaraja

Dengan hormat

Menunjuk surat nomor : 2814 / UN 48.14 / PP / 2021, Perihal Ijin Pengambilan Data, maka dengan ini selaku Kepala SMP PGRI 1 Denpasar menyatakan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama : I WAYAN SUMADITA
Tempat / Tanggal Lahir : Denpasar, 18 Juli 1983
N I M : 2029121008
Program Studi : S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha

dijinkan untuk Pengambilan Data dari tanggal 23 Oktober 2021 s/d 23 Desember 2021 di SMP PGRI 1 Denpasar dengan judul Tesis : " PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP* DAN *REACTION BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN ATLET PENCAK SILAT Satria Muda Indonesia (SMI) Bali "

Demikian surat ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 18 Oktober 2021
Kepala SMP PGRI 1 Denpasar




DR. I NENGAH SUKAMA, S.Pd, MM
NIP 19661231 200005 1 006

Tembusan

1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 14. Surat Permohonan Ijin Penelitian SMI Bali



PERGURUAN PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA KOMDA BALI



Sekretariat : Jl. Kalimutu No. 35 Denpasar Telp. (0361) 7940977 , 08123612433

Nomor : 003 / K.I.1 / E.15 / 2021
Lamp : -
Hal : Ijin Pengambilan Data Penelitian

Kepada
Yth. Bapak Direktur
Universitas Pendidikan Ganesha
Up. Korprodi Universitas Pendidikan Ganesha
Pascasarjana
Program Studi Pendidikan Olahraga
di-
Singaraja

Dengan hormat

Menunjuk surat nomor : 2814 / UN 48.14 / PP / 2021, Perihal Ijin Pengambilan Data, maka dengan ini selaku Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia (SMI) Komda Bali menyatakan bahwa yang tersebut di bawah ini :

Nama	: I WAYAN SUMADITA
Tempat / Tanggal Lahir	: Denpasar, 18 Juli 1983
N I M	: 2029121008
Program Studi	: S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha

dijijinkan untuk Pengambilan Data pada tanggal 23 Oktober 2021 s/d 18 Desember 2021 di Padepokan Perguruan Pencak Silat SMI Bali dengan judul Tesis : " PENGARUH PELATIHAN *PLYOMETRIC STAIR JUMP* DAN *REACTION BOX JUMP* TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN FREKUENSI TENDANGAN LURUS DEPAN ATLET PENCAK SILAT SATRIA MUDA INDONESIA (SMI) BALI "

Demikian surat ini dibuat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 18 Oktober 2021
Ketua Umum PPS Satria Muda Indonesia
(PPS - SMI) Komda Bali


DR. I NENGAH SUKAMA, S.Pd, MM

Tembusan
1. Yang bersangkutan
2. Arsip

Lampiran 15. Pacing Box ukuran L 40 Cm X P 60 Cm



Lampiran 16. Stop Watch Casio MS – 70 W dan Pluit FOX 40 Pearl



Lampiran 17. Meteran PROHEX 100m/330ft



Lampiran 18. Bedak Cussons baby



Lampiran 19. Digital Thermometer



Lampiran 20. Peti Box Kayu ukuran L 30 cm dan P 40 cm



Lampiran 21. Tangga tinggi 30 cm



Lampiran 22. Matras untuk tes Standing broad jump



RIWAYAT HIDUP



Sumadita merupakan putra pertama dari tiga bersaudara pasangan dari Bapak I Made Tersa dan Ibu Ni Ketut Nendri. Lahir di Denpasar, 18 Juli 1983. Menyelesaikan pendidikan di tingkat sekolah dasar di SD 16 Dauh Puri Denpasar Bali menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMP PGRI 1 Denpasar Bali dan menyelesaikan sekolah menengah atas di SMK Harapan Denpasar, kemudian melanjutkan ke FPOK IKIP PGRI BALI dan pernah mewakili pencak silat Bali pada POPWIL III di Jawa Tengah Tahun 2000, pada POPNAS di Sumatra Selatan Tahun 2001, pada POMNAS di Kalimantan Selatan Tahun 2007, pernah mengikuti pendidikan dan latihan karakter building atlet satlak prima untuk SEA GAMES tahun 2011 di PUSDIKPASSUS KOPASSUS-BATUJAJAR KOMPI-B, pernah mengikuti *World Championship VOVINAM* di Vietnam tahun 2011. Kini melanjutkan studi pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga. Saat ini telah memiliki seorang istri atas nama Ni Made Surya Astiari dan dikarunia 3 orang anak bernama I Wayan Genta Satria Diyandra, I Made Agastya Ganesh Diyanawa dan Ni Komang Kalyna Gauri Diyamika. Riwayat pekerjaan sebagai, Ketua Harian SMI Kota Denpasar, Pelatih Privat Beladiri Orang Asing, Guru PJOK di SMP PGRI 1 Denpasar Bali, Guru PJOK di SMA Negeri 5 Denpasar Bali, Waka Bidang Kesiswaan selama 4 tahun di SMA Negeri 5 Denpasar Bali dan Waka Bidang Sarana Prasarana mulai 1 Januari 2022 SMA Negeri 5 Denpasar Bali.