

## LAMPIRAN

Lampiran 1.

Data Sampel Penelitian

NO	NAMA	UMUR	JENIS KELAMIN
1.	Ferdi Darmawan	14	Laki-Laki
2.	Andre Setyawan	14	Laki-Laki
3.	Candra Firmansyah	14	Laki-Laki
4.	Andik Putra Setyo	14	Laki-Laki
5.	Bintang Adi Saputra	14	Laki-Laki
6.	Sifa Maulana	14	Laki-Laki
7.	Defga	14	Laki-Laki
8.	Aditya Permana	14	Laki-Laki
9.	Oka Prayitno	14	Laki-Laki
10.	Nola Ayu Ningtyas	14	Perempuan
11.	Tyas Putriana	14	Perempuan
12.	Mayang	14	Perempuan
13.	Neza Maharani	14	Perempuan
14.	Merani	14	Perempuan
15.	Tantra Dewi Puspita Sari	14	Perempuan
16.	Alan Budiawan	14	Laki-laki
17.	Sendi	14	Laki-Laki
18.	Muhammad Azis	14	Laki-Laki
19.	Farel	14	Laki-Laki
20.	Ekik Saputra	14	Laki-Laki
21.	Afa Mustafa	14	Laki-Laki
22.	Haviva Widias Putri	14	Perempuan
23.	Ajeng Dwi Putri Christyna	14	Perempuan
24.	Rakha	14	Laki-Laki
25.	Hengky	14	Laki-Laki
26.	Sinta Puspita Sari	14	Perempuan
27.	Khalila Sesya Putri Aulelha	14	Perempuan
28.	Ayu Ratna	14	Perempuan
29.	Handika Wahyu Utomo	14	Laki-Laki
30.	Claudiya Laura Bulan Marcela	14	Perempuan

## Lampiran 2.

## Data Hasil Perengkingan Setelah T Score Pada Subjek Penelitian

NO	NAMA	SETELAH T-SCORE		JUMLAH
		DAYA LEDAK	KETEPATAN	
1	Ferdi Darmawan	44	41	86
2	Alan Budiawan	67	51	118
3	Sendi	59	55	113
4	Andik Putra Setyo	52	41	94
5	Bintang Adi Saputra	50	38	88
6	Muhammad Azis	63	58	121
7	Farel	60	71	131
8	Aditya Permana	58	41	99
9	Oka Prayitno	33	45	78
10	Ekik Saputra	59	58	117
11	Afa Mustafa	60	61	121
12	Andre Setyawan	39	41	80
13	Candra Firmansyah	44	38	83
14	Haviva Widias Putri	62	61	123
15	Ajeng Dwi Putri Christyna	67	61	128
16	Defga	56	41	97
17	Sifa Maulana	42	38	80
18	Rakha	56	68	123
19	Hengky	48	68	115
20	Nola Ayu Ningtyas	36	45	80
21	Tyas Putiana	33	45	78
22	Ayu Ratna	57	51	108
23	Handika Wahyu Utomo	50	55	105
24	Mayang	39	41	80
25	Neza Maharani	44	38	83
26	Sinta Puspita Sari	53	58	111
27	Khalila Sesya Putri Aulelha	51	55	106
28	Tantra Dewi Puspita Sari	37	45	81
29	Merani	39	41	80
30	Claudiya Laura Bulan Marcela	42	51	94



Lampiran 3.

Pembagian Kelompok Dengan *Ordinal Pairing* Berdasarkan Hasil *Pretest*

<b>Kelompok Perlakuan</b>	<b>Rangking</b>	<b>Rangking</b>	<b>Kelompok Kontrol</b>
Ferdi Darmawan	1	2	Alan Budiawan
Andik Putra Setyo	4	3	Sendi
Bintang Adi Saputra	5	6	Muhammad Azis
Aditya Permana	8	7	Farel
Oka Prayitno	9	10	Ekik Saputra
Candra Firmansyah	12	11	Haviva Widias Putri
Defga	13	14	Ajeng Dwi Putri Christyna
Sifa Maulana	16	15	Rakha
Nola Ayu Ningtyas	17	18	Hengky
Mayang	20	19	Ayu Ratna
Neza Maharani	21	22	Handika Wahyu Utomo
Tantra Dewi Puspita Sari	24	23	Sinta Puspita Sari
Merani	25	26	Khalila Sesya Putri Aulelha
Andre Setyawan	28	27	Afa Mustafa
Tyas Putriana	29	30	Claudiya Laura Bulan Marcela



## Lampiran 4. Surat Tugas


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
**JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

---

**SURAT TUGAS**  
 Nomor: 21.10/UN48.12.6/PP/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

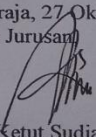
1. Nama : Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes.  
 NIP : 196705272001121001  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Gede Doddy Tisna, M.S.,S.Or.,M.Or  
 NIP : 198405212008121002  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Sebagai : Pembimbing II


Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Pandu Dwinata Mandaka  
 NIM : 1816021002  
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan  
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan  
 Judul : Pengaruh Model Latihan Bola Gantung Terhadap Ketepatan Smash Bola Voli Putra Peserta Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Purwoharjo


Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 27 Oktober 2021  
 Ketua Jurusan

  
 Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd.,M.Kes.  
 NIP. 196705272001121001

  
 Ketut Budaya Astra, S.Pd., M.Or.  
 NIP: 196804081997031002

## Lampiran 5. Surat Ijin Melakukan Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI TINGGI**  
**UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**  
**FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**  
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali  
 Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

---

Singaraja, 113 Mei 2022

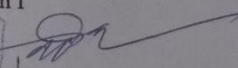
No : 130/UN48.12.1/PP/2022  
 Lampiran : -  
 Prihal : Melakukan Penelitian

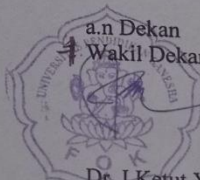
Yth. : Kepala SMP N 2 Purwoharjo  
 di  
 Purwoharjo

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa dibawah ini untuk menggunakan obyek penelitian.


Nama : Pandu Dwinata Nandaka  
 NIM : 1816021002  
 Prodi : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan  
 Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Purwoharjo.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami ucapkan terima kasih.



a.n Dekan  
 Wakil Dekan I  
  
 Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or  
 NIP 196805172001121001

## Lampiran 6. Surat Persetujuan dan Pemberian Ijin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANYUWANGI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMP NEGERI 2 PURWOHARJO**  
 Jl. PB. Sudirman No. 54 Telp. (0333) 392628 Bulurejo – Purwoharjo – Banyuwangi  
 Kode Pos 68483 - E-mail : smpn2purwoharjo@yahoo.co.id - NPSN : 20525634

---

Purwoharjo, 24 Mei 2022

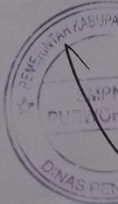
Kepada,

Nomor : 421.3738 /429.245.201190/2022	Yth. : Sdr. Dekan Prodi Ilmu Keolahragaan
Lamp. : -	dan kesehatan UNDIKSHA
Perihal : <b>Persetujuan dan Pemberian Izin</b>	Di <b>Tempat</b>
	<b>Penelitian</b>

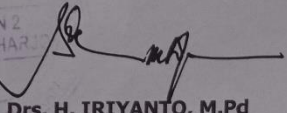
Memperhatikan surat dari Universitas Pendidikan Ganesha Fakultas Olahraga dan Kesehatan Nomor 130/UN48.12.1/PP/2022 tanggal 13 Mei 2022 Perihal Melakukan Penelitian, kami selaku Kepala SMPN 2 Purwoharjo, Kec. Purwoharjo Kab. Banyuwangi memberikan izin penelitian, yang mana penelitian tersebut oleh mahasiswa :

Nama	: Pandu Dwinata Nandaka
NIM	: 1816021002
Prodi	: Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Metode Latihan Bola Gantung Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Ketepatan Smash Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 2 Purwoharjo
Tempat	: SMP Negeri 2 Purwoharjo

Demikian surat persetujuan ini kami buat agar dapat digunakan sebagaimana mestinya, atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terimakasih.



Kepala Sekolah



**Drs. H. IRIYANTO, M.Pd**  
 NIP.19620713 198903 1 008





Lampiran 7

Gambar 01. Memberikan Pengarahan Tentang Bola Gantung



Gambar 02. Pemanasan



Gambar 03. Metode Latihan Bola Gantung



Gambar04. *Pretest Ketepatan Smash*



Gambar 05. *Pretest* Daya Ledak Otot Tungkai





Gambar 06. *Posttest* Ketepatan Smash





Gambar 07. *Posttest* Daya Ledak Otot Tungkai

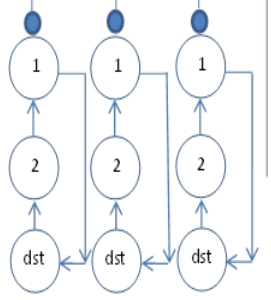
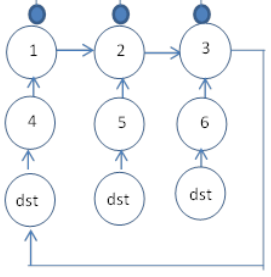


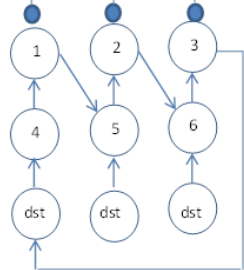
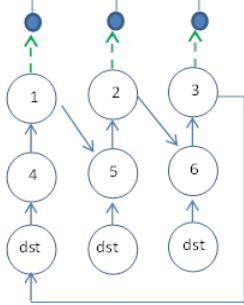


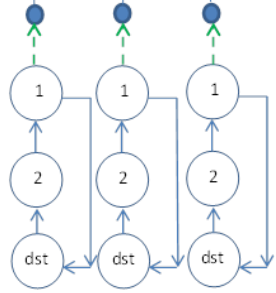
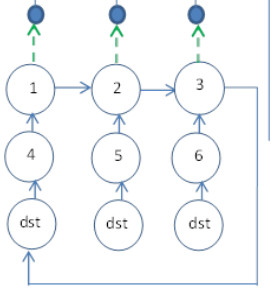
Lampiran 08. Progam Latihan Bola Gantung

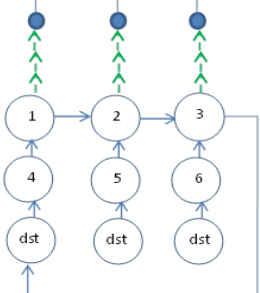
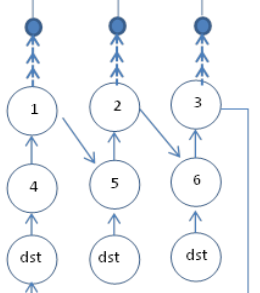
Intensitas : 60%-75%						
Repetisi : 9-12						
Frekuensi : 18 kali pertemuan ( Selasa, Kamis, Sabtu)						
Tanggal	Latihan	Intensitas	Densitas Latihan	Set	Repetisi	Jenis Latihan
MINGGU I						

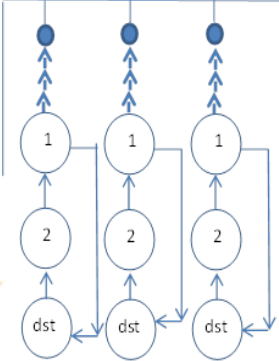


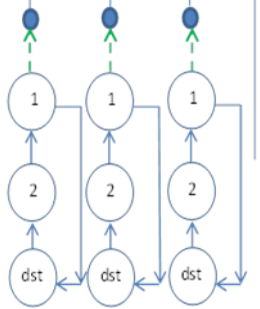
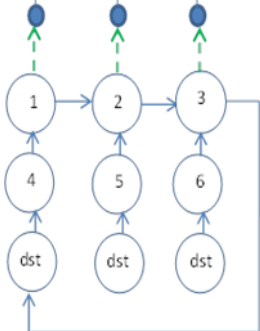
31 Mei 2022	1	60%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	3	9	 <p>1. smash tanpa awalan</p> <p>2.setelah smash peserta pertama pindah ke belakang dan seterusnya</p>
2 Juni 2022	2	60%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit)	3	9	 <p>smash dilakukan tanpa awalan</p> <p>Setelah smash peserta geser kesamping, untuk smash kemabli dan seterusnya</p>

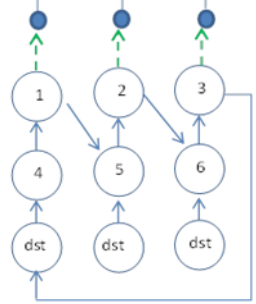
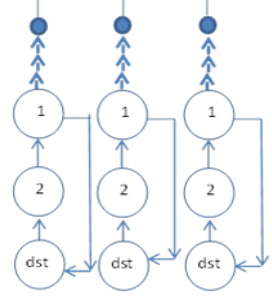
			Doa dan evaluasi (2menit)			
4 Juni 2022	3	60%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	3	9	 <p>1.Smash dilakukan tanpa awalan</p> <p>2.Smash dilakukan seperti pola zig-zag</p>
MINGGU II						
7 Juni 2022	4	65%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b>	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah</p>

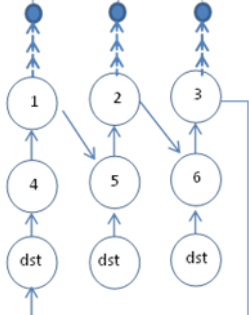
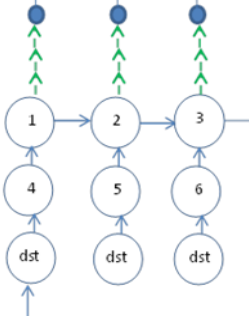
			Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)			2.Smash dilakukan seperti pola zig-zag
9 Juni 2022	5	65%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah 2.Setelah smash peserta pertama pindah ke belakang dan seterusnya</p>
11 Juni 2022	6	65%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit)	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah 2. Setelah smash peserta geser</p>

			<p><b>Tahap III</b></p> <p>Pendinginan (10menit)</p> <p>Doa dan evaluasi (2menit)</p>			kesamping, untuk smash kembali dan seterusnya
<b>MINGGU III</b>						
14 Juni 2022	7	70%	<p>60 menit:</p> <p><b>Tahap I</b></p> <p>Doa dan pengarahan (1menit)</p> <p>Pemanasan(10menit)</p> <p>Jogging (5menit)</p> <p><b>Tahap II</b></p> <p>Latihan Bola Gantung (30menit)</p> <p>Istirahat (2menit)</p> <p><b>Tahap III</b></p> <p>Pendinginan (10menit)</p> <p>Doa dan evaluasi (2menit)</p>	4	11	 <p>1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash</p> <p>2.Setelah smash peserta geser kesamping, untuk smash kembali</p>
16 Juni 2022	8	70%	<p>60 menit:</p> <p><b>Tahap I</b></p> <p>Doa dan pengarahan (1menit)</p> <p>Pemanasan(10menit)</p> <p>Jogging (5menit)</p> <p><b>Tahap II</b></p>	4	11	 <p>1. Smash dilakukan dengan awalan normal smash</p>

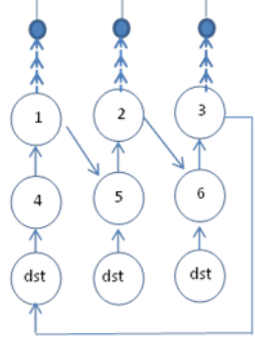
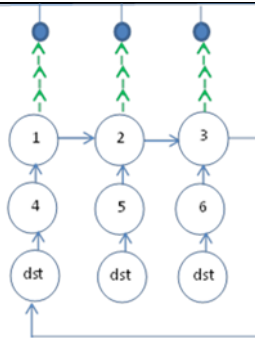
			Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)			2.Smash dilakukan seperti pola zig-zag
18 Juni 2022	9	70%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	4	11	 <p>1.Smash dilakukan          dengan awalan          normal smash          2.Setelah smash          peserta pertama          pindah ke belakang          dan seterusnya</p>
MINGGU IV						

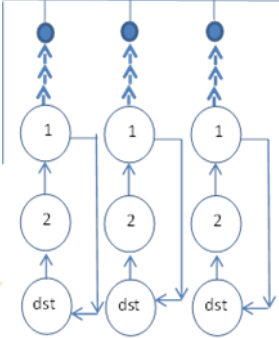
21 Juni 2022	10	65%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah</p> <p>2.Setelah smash peserta pertama pindah ke belakang dan seterusnya</p>
23 Juni 2022	11	65%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit)	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah</p> <p>2.Setelah smash peserta geser kesamping, untuk smash kembali dan seterusnya</p>

			Doa dan evaluasi (2menit)			
30 Juli 2022	12	65%	60 menit:  <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit)  <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit)  <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	3	10	 <p>1.Smash dilakukan dengan satu langkah</p> <p>2.Smash dilakukan seperti pola zig-zag.</p>
MINGGU V						
2 Juli 2022	13	70%	60 menit:  <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit)  <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit)  <b>Tahap III</b>	4	.11	 <p>1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash</p> <p>2.Setelah smash peserta pertama</p>

			Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)			pindah ke belakang dan seterusnya
5 Juli 2022	14	70%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	4	11	 <p>1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash 2.Smash dilakukan seperti pola zig-zag.</p>
7 Juli 2022	15	70%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit)	4	11	 <p>1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash</p>



			<b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)			2.Setelah smash peserta geser kesamping, untuk smash kembali dan seterusnya
<b>MINGGU VI</b>						
12 Juli 2022	16	75%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	4	12	 <ol style="list-style-type: none"><li>Smash dilakukan dengan awalan normal smash</li><li>Smash dilakukan seperti pola zig-zag.</li></ol>
14 Juli 2022	17	75%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b>	4	12	

			Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)			1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash 2.Setelah smash peserta geser kesamping, untuk smash kembali dan seterusnya
16 Juli 2022	18	75%	60 menit: <b>Tahap I</b> Doa dan pengarahan (1menit) Pemanasan(10menit) Jogging (5menit) <b>Tahap II</b> Latihan Bola Gantung (30menit) Istirahat (2menit) <b>Tahap III</b> Pendinginan (10menit) Doa dan evaluasi (2menit)	4	12	 1.Smash dilakukan dengan awalan normal smash 2.Setelah smash peserta pertama pindah ke belakang dan seterusnya

Lampiran 09.

Data Hasil Uji Normalitas Kelompok Perlakuan Dan Kontrol dengan Menggunakan Progam SPSS 16.0

Hasil Uji Normalitas Data Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Metode Latihan Bola Gantung

kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil pretest eksperimen	.180	15	.200*	.939	15	.374
posttest eksperimen	.146	15	.200*	.964	15	.758
pretest kontrol	.144	15	.200*	.916	15	.167
posttest kontrol	.154	15	.200*	.904	15	.108

Kelompok	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil pretest eksperimen	.172	15	.200*	.945	15	.449
posttest eksperimen	.152	15	.200*	.964	15	.754
pretest kontrol	.212	15	.068	.817	15	.006
posttest kontrol	.173	15	.200*	.876	15	.042

a. Lilliefors Significance Correction

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



Lampiran 10.

Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Perlakuan Dan Kelompok Kontrol dengan Bantuan Program SPSS 16.0

Hasil Uji Homogenitas Data Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Metode Latihan Bola Gantung

**Test of Homogeneity of Variance**

Kelompok daya Ledak otot tungkai	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil Based on Mean	2.019	1	28	.166
Based on Median	1.414	1	28	.244
Based on Median and with adjusted df	1.414	1	24.005	.246
Based on trimmed mean	1.970	1	28	.171



### Test of Homogeneity of Variance

Kelompok Ketepatan	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	2.135	1	28	.155
Based on Median	1.864	1	28	.183
Based on Median and with adjusted df	1.864	1	23.548	.185
Based on trimmed mean	2.107	1	28	.158

Lampiran 11.

Hasil Uji Hipotesis Kelompok Perlakuan dan Kontrol Menggunakan Bantuan Progam SPSS 16.0

Kelompok	Ketepatan Smash	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Hasil	Equal variances assumed	2.135	.155	4.347	28	.000	2.400	.552	1.269	3.531
	Equal variances not assumed			4.347	23.285	.000	2.400	.552	1.259	3.541

Kelompok Daya Ledak Otot Tungaki	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2- tailed)	Mean Differen ce	Std. Error Differ ence	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
HasilB olaGant ung	2.019	.166	5.230	28	.000	10.267	1.963	6.245	14.288
			5.230	24.707	.000	10.267	1.963	6.221	14.311



## Lampiran 12.

Data *Pretest-Posttest* Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Perlakuan

NO	NAMA	DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI		GAIN SCORE
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	Ferdi Darmawan	50	70	20
2.	Andre Setyawan	49	63	14
3.	Candra Firmansyah	50	67	17
4.	Andik Putra Setyo	57	64	7
5.	Bintang Adi Saputra	55	63	8
6.	Sifa Maulana	48	64	16
7.	Defga	60	66	6
8.	Aditya Permana	62	70	8
9.	Oka Prayitno	40	60	20
10.	Nola Ayu Ningtyas	42	53	11
11.	Tyas Putriana	40	58	18
12.	Mayang	45	56	11
13.	Neza Maharani	50	61	11
14.	Merani	45	55	10
15.	Tantra Dewi Puspita Sari	43	48	5

## Lampiran 13

Data *Pretest-Posttest* Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Kontrol

NO	NAMA	DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI		GAIN SCORE
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	
1.	Alan Budiawan	41	47	6
2.	Sendi	40	46	6
3.	Muhammad Azis	40	47	7
4.	Farel	42	46	4
5.	Ekik Saputra	43	47	4
6.	Afa Mustafa	46	52	6
7.	Haviva Widias Putri	45	50	5
8.	Ajeng Dwi Putri Christyna	44	59	15
9.	Rakha	43	53	10
10.	Hengky	40	49	9
11.	Sinta Puspita Sari	43	53	10
12.	Khalila Sesya Putri Aulelha	42	59	17
13.	Ayu Ratna	40	50	10
14.	Handika Wahyu Utomo	41	55	14
15.	Claudiya Laura Bulan Marcela	43	51	8



## Lampiran 14

Data *Pretest* Ketepatan Smash Kelompok Perlakuan

NO	NAMA	KETEPATAN SMASH					$\Sigma$
		1	2	3	4	5	
1.	Ferdi Darmawan	0	2	3	2	4	11
2.	Andre Setyawan	1	2	3	3	1	10
3.	Candra Firmansyah	0	3	3	2	2	10
4.	Andik Putra Setyo	2	4	3	2	0	11
5.	Bintang Adi Saputra	2	2	3	0	3	10
6.	Sifa Maulana	3	0	2	3	2	10
7.	Defga	2	2	4	2	1	11
8.	Aditya Permana	1	3	2	2	3	11
9.	Oka Prayitno	2	1	3	3	3	12
10.	Nola Ayu Ningtyas	3	2	1	4	2	12
11.	Tyas Putriana	2	3	2	4	1	12
12.	Mayang	1	2	2	3	3	11
13.	Neza Maharani	3	2	3	2	0	10
14.	Merani	2	1	2	4	2	11
15.	Tantra Dewi Puspita Sari	2	3	2	3	2	12



## Lampiran 15

Data *Posttest* Ketepatan Smash Kelompok Perlakuan

NO	NAMA	KETEPATAN SMASH					$\Sigma$
		1	2	3	4	5	
1.	Ferdi Darmawan	5	3	4	3	4	19
2.	Andre Setyawan	2	3	5	5	3	18
3.	Candra Firmansyah	3	2	5	3	5	18
4.	Andik Putra Setyo	3	5	4	5	5	22
5.	Bintang Adi Saputra	2	5	5	3	4	19
6.	Sifa Maulana	2	3	5	2	5	17
7.	Defga	4	2	3	5	4	18
8.	Aditya Permana	4	4	5	3	5	21
9.	Oka Prayitno	2	4	1	5	5	17
10.	Nola Ayu Ningtyas	2	5	4	3	5	19
11.	Tyas Putriana	2	4	3	4	2	15
12.	Mayang	4	4	3	5	5	21
13.	Neza Maharani	3	4	2	5	4	18
14.	Merani	3	3	5	4	5	20
15.	Tantra Dewi Puspita Sari	5	5	2	3	5	20



## Lampiran 16

Data *Pretest* Ketepatan Smash Kelompok Kontrol

NO	NAMA	KETEPATAN SMASH					$\Sigma$
		1	2	3	4	5	
1.	Alan Budiawan	0	2	3	2	4	11
2.	Sendi	1	2	3	3	1	10
3.	Muhammad Azis	0	3	3	2	2	10
4.	Farel	2	4	3	2	0	11
5.	Ekik Saputra	2	2	3	0	3	10
6.	Afa Mustafa	3	0	2	3	2	10
7.	Haviva Widias Putri	2	2	4	2	1	11
8.	Ajeng Dwi Putri Christyna	1	3	2	2	3	11
9.	Rakha	2	1	3	3	3	12
10.	Hengky	3	2	1	4	2	12
11.	Sinta Puspita Sari	2	3	2	4	1	12
12.	Khalila Sesya Putri Aulelha	1	2	2	3	3	11
13.	Ayu Ratna	3	2	3	2	0	10
14.	Handika Wahyu Utomo	2	1	2	4	2	11
15.	Claudiya Laura Bulan Marcela	2	3	2	3	2	12



## Lampiran 17

Data *Posttest* Ketepatan Smash Kelompok Kontrol

NO	NAMA	KETEPATAN SMASH					$\Sigma$
		1	2	3	4	5	
1.	Alan Budiawan	2	3	2	5	4	16
2.	Sendi	3	4	1	4	3	15
3.	Muhammad Azis	2	3	3	5	4	17
4.	Farel	3	2	5	3	3	16
5.	Ekik Saputra	1	3	4	2	5	15
6.	Afa Mustafa	4	3	2	3	5	17
7.	Haviva Wideas Putri	2	4	3	5	2	16
8.	Ajeng Dwi Putri Christyna	3	4	4	2	5	18
9.	Rakha	3	4	3	3	5	18
10.	Hengky	2	2	3	5	5	17
11.	Sinta Puspita Sari	2	3	5	4	4	18
12.	Khalila Sesya Putri Aulelha	2	4	5	3	3	17
13.	Ayu Ratna	3	2	1	5	4	15
14.	Handika Wahyu Utomo	2	2	4	3	4	15
15.	Claudiya Laura Bulan Marcela	2	3	5	2	4	16