



Lampiran 1. Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Kelincahan

Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Kelincahan

No	Kelompok Eksperimen (<i>Pylometric Side Jump Sprint</i>)						Kelompok Kontrol (<i>Agility Ball</i>)					
	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Rata-Rata	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Rata-Rata
1	E1	Ketut Redi Dana Yasa	L	20.44	21.56	21.00	K1	I Kadek Randiarta	L	24.03	25.25	24.64
2	E2	Erick Lawrenz Wattimena	L	20.43	20.56	20.50	K2	I Kadek Aditya Pradnyana	L	24.03	26.27	25.15
3	E3	Muhammad Isnaini	L	22.52	24.03	23.28	K3	Putu Seidy Astawan	L	23.42	24.40	23.91
4	E4	Putu Agus Udayana	L	25.25	25.57	25.41	K4	I Wayan Ryan Setiawan	L	26.56	21.23	23.90
5	E5	Yogi Ardiansyah	L	26.07	26.56	26.32	K5	Agus Krisna	L	21.59	22.33	21.96
6	E6	Endrigo Sambeka	L	20.24	20.53	20.39	K6	Ahmad Hasbiyalla	L	19.47	19.54	19.51
7	E7	Gede Agus Saputra	L	21.23	21.57	21.40	K7	Christrio Fernando Sitepu	L	24.35	20.44	22.40
8	E8	Gede Mahendra Yasa Suardana	L	24.40	24.40	24.40	K8	I Ketut Prama Winata	L	20.51	18.21	19.36
9	E9	Handyka Prasetyo	L	22.03	22.52	22.28	K9	Gede Ari Kusuma	L	26.07	21.02	23.55
10	E10	I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa	L	18.25	19.47	18.86	K10	I Gede Widnyana	L	20.43	20.03	20.23
11	E11	I Ketut Karya Adi Saputra	L	21.23	22.39	21.81	K11	I Ketut Berlian Marantika Putra	L	21.06	19.45	20.26
12	E12	I Made Braja Mandala Bumi D	L	20.03	20.54	20.29	K12	I Made Bayu Candra Kurniawan	L	20.43	20.24	20.34
13	E13	I Nyoman Rama Adi Kusuma	L	21.02	22.03	21.53	K13	Kadek Reza Esterawan	L	22.17	22.46	22.32
14	E14	Ilham Fadli	L	20.56	21.56	21.06	K14	Rheza Yulistyan	L	20.53	18.55	19.54
15	E15	Irvan	L	23.59	24.58	24.09	K15	Komang Ferry Yusmantara	L	24.40	20.36	22.38
16	E16	Kadek Gilang Arta Wijaya	L	18.59	20.43	19.51	K16	Komang Raditya Ray Wijaya	L	22.39	22.42	22.41
17	E17	Moh. Hasbi Assidiqi	L	22.33	23.42	22.88	K17	Gede Adi Sudiarmika	L	21.33	21.23	21.28
18	E18	Muhammad Kholisul Huda	L	22.46	24.33	23.40	K18	Rochmad Ridwan	L	22.52	23.58	23.05
19	E19	Nyoman Dharma Yogi	L	19.54	20.48	20.01	K19	Putu Yuki Indra K	L	20.48	20.43	20.46
20	E20	Nyoman Putra Arya Gunawan	L	19.45	20.58	20.02	K20	A.A Gede Agung Dwijaputra	L	21.59	21.54	21.57

Lampiran 2. Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Power otot tungkai

Rekapitulasi Data Hasil Pre Test Power otot tungkai

No	Kelompok Eksperimen (Pylometric Side Jump Sprint)								Kelompok Kontrol (Agility Ball)							
	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Test 3	Rata-Rata	Katagori	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Test 3	Rata-Rata	Katagori
1	E1	Ketut Redi Dana Yasa	L	58	50	50	52.67	Sempurna	K1	I Kadek Randiarta	L	44	45	46	45.00	Baik Sekali
2	E2	Erick Lawrenz Wattimena	L	40	47	40	42.33	Baik	K2	I Kadek Aditya Pradnyana	L	40	41	42	41.00	Baik
3	E3	Muhammad Isnaini	L	40	43	40	41.00	Baik	K3	Putu Seidy Astawan	L	47	49	46	47.33	Baik Sekali
4	E4	Putu Agus Udayana	L	47	46	46	46.33	Baik Sekali	K4	I Wayan Ryan Setiawan	L	43	45	43	43.67	Baik
5	E5	Yogi Ardiansyah	L	45	43	41	43.00	Baik	K5	Agus Krisna	L	68	67	66	67.00	Baik Sekali
6	E6	Endrigo Sambeka	L	75	73	73	73.67	Sempurna	K6	Ahmad Hasbiyalla	L	73	71	72	72.00	Sempurna
7	E7	Gede Agus Saputra	L	77	79	78	78.00	Sempurna	K7	Christrio Fernando Sitepu	L	60	63	60	61.00	Baik
8	E8	Gede Mahendra Yasa Suardana	L	64	63	60	62.33	Baik Sekali	K8	I Ketut Prama Winata	L	58	59	54	57.00	Baik
9	E9	Handyka Prasetyo	L	63	65	66	64.67	Baik Sekali	K9	Gede Ari Kusuma	L	70	80	53	67.67	Baik Sekali
10	E10	I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa	L	76	77	79	77.33	Sempurna	K10	I Gede Widnyana	L	67	64	65	65.33	Baik Sekali
11	E11	I Ketut Karya Adi Saputra	L	64	68	67	66.33	Baik Sekali	K11	I Ketut Berlian Marantika Putra	L	71	70	70	70.33	Sempurna
12	E12	I Made Braja Mandala Bumi D	L	75	74	73	74.00	Sempurna	K12	I Made Bayu Candra Kurniawan	L	53	54	55	54.00	Baik
13	E13	I Nyoman Rama Adi Kusuma	L	57	55	50	54.00	Baik	K13	Kadek Reza Esterawan	L	75	70	80	75.00	Sempurna
14	E14	Ilham Fadli	L	65	68	63	65.33	Baik Sekali	K14	Rheza Yulistyawan	L	75	78	80	77.67	Sempurna
15	E15	Irvan	L	60	60	60	60.00	Baik	K15	Komang Ferry Yusmantara	L	79	78	78	78.33	Sempurna
16	E16	Kadek Gilang Arta Wijaya	L	77	76	74	75.67	Sempurna	K16	Komang Raditya Ray Wijaya	L	65	70	72	69.00	Baik Sekali
17	E17	Moh. Hasbi Assidiqi	L	68	68	68	68.00	Baik Sekali	K17	Gede Adi Sudiatmika	L	50	52	53	51.67	Cukup
18	E18	Muhammad Khoolisul Huda	L	58	60	57	58.33	Baik	K18	Rochmad Ridwan	L	65	62	62	63.00	Baik Sekali
19	E19	Nyoman Dharma Yogi	L	66	67	70	67.67	Baik Sekali	K19	Putu Yuki Indra K	L	70	80	73	74.33	Sempurna
20	E20	Nyoman Putra Arya Gunawan	L	70	73	72	71.67	Sempurna	K20	A.A Gede Agung Dwijaputra	L	78	75	76	76.33	Sempurna

Lampiran 3. Rekapitulasi Data Hasil Post Test Kelincahan

Rekapitulasi Data Hasil Post Test Kelincahan

No	Kelompok Eksperimen (Pylometric Side Jump Sprint)						Kelompok Kontrol (Agility Ball)					
	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Rata-Rata	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Rata-Rata
1	E1	Ketut Redi Dana Yasa	L	16.25	16.25	16.25	K1	I Kadek Randiarta	L	21.17	22.39	21.78
2	E2	Erick Lawrenz Wattimena	L	15.25	15.28	15.27	K2	I Kadek Aditya Pradnyana	L	20.75	22.69	21.72
3	E3	Muhammad Isnaini	L	17.55	18.56	18.06	K3	Putu Seidy Astawan	L	20.89	21.97	21.43
4	E4	Putu Agus Udayana	L	19.09	18.51	18.80	K4	I Wayan Ryan Setiawan	L	24.41	19.08	21.75
5	E5	Yogi Ardiansyah	L	19.39	18.58	18.98	K5	Agus Krisna	L	20.43	20.96	20.70
6	E6	Endrigo Sambeka	L	15.59	15.12	15.36	K6	Ahmad Hasbiyalla	L	20.46	19.53	20.00
7	E7	Gede Agus Saputra	L	16.28	17.23	16.75	K7	Christrio Fernando Sitepu	L	22.77	18.86	20.82
8	E8	Gede Mahendra Yasa Suardana	L	18.59	18.57	18.58	K8	I Ketut Prama Winata	L	20.55	17.84	19.19
9	E9	Handyka Prasetyo	L	16.57	17.70	17.13	K9	Gede Ari Kusuma	L	23.97	19.02	21.49
10	E10	I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa	L	15.47	14.54	15.01	K10	I Gede Widnyana	L	19.55	19.45	19.50
11	E11	I Ketut Karya Adi Saputra	L	16.35	17.51	16.93	K11	I Ketut Berlian Marantika Putra	L	20.72	18.86	19.79
12	E12	I Made Braja Mandala Bumi D	L	16.39	15.53	15.96	K12	I Made Bayu Candra Kurniawan	L	19.42	19.23	19.32
13	E13	I Nyoman Rama Adi Kusuma	L	16.42	17.20	16.81	K13	Kadek Reza Esterawan	L	20.43	21.02	20.72
14	E14	Ilham Fadli	L	16.35	17.25	16.80	K14	Rheza Yulistyanawan	L	20.29	18.65	19.47
15	E15	Irvan	L	18.16	19.13	18.65	K15	Komang Ferry Yusmantara	L	22.67	19.23	20.95
16	E16	Kadek Gilang Arta Wijaya	L	17.24	17.56	17.40	K16	Komang Raditya Ray Wijaya	L	20.67	21.00	20.83
17	E17	Moh. Hasbi Assidiqi	L	17.30	18.28	17.79	K17	Gede Adi Sudiarmika	L	20.34	19.93	20.14
18	E18	Muhammad Khoolisul Huda	L	17.16	19.03	18.09	K18	Rochmad Ridwan	L	20.85	21.74	21.30
19	E19	Nyoman Dharma Yogi	L	16.23	15.57	15.90	K19	Putu Yuki Indra K	L	20.25	20.20	20.23
20	E20	Nyoman Putra Arya Gunawan	L	15.59	17.29	16.44	K20	A.A Gede Agung Dwijaputra	L	20.49	20.49	20.49

Lampiran 4. Rekapitulasi Data Hasil Post Test Power otot tungkai

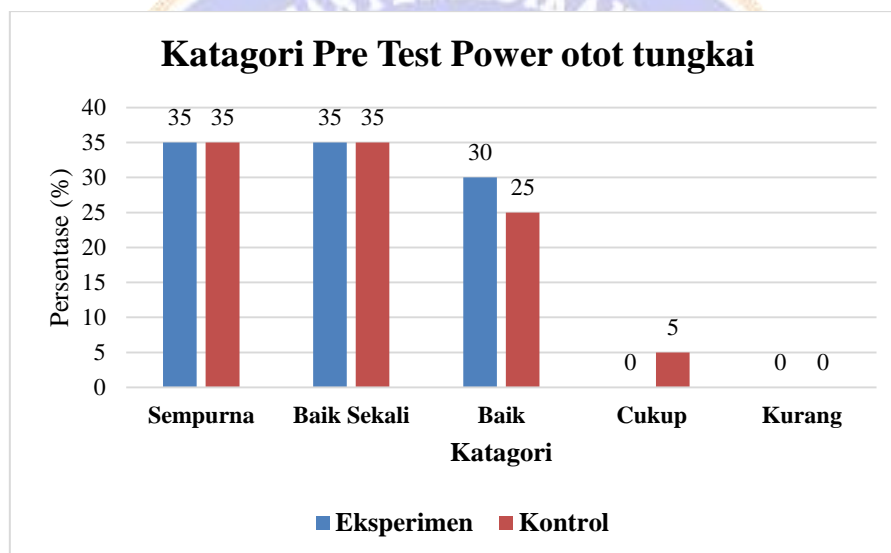
Rekapitulasi Data Hasil Post Test Power otot tungkai

No	Kelompok Eksperimen (Pylometric Side Jump Sprint)								Kelompok Kontrol (Agility Ball)							
	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Test 3	Rata-Rata	Katagori	Kode	Nama	JK	Test 1	Test 2	Test 3	Rata-Rata	Katagori
1	E1	Ketut Redi Dana Yasa	L	64	60	60	61.33	Sempurna	K1	I Kadek Randiarta	L	44	46	45	45.00	Baik Sekali
2	E2	Erick Lawrenz Wattimena	L	50	54	51	51.67	Sempurna	K2	I Kadek Aditya Pradnyana	L	40	42	42	41.33	Baik
3	E3	Muhammad Isnaini	L	48	51	50	49.67	Sempurna	K3	Putu Seidy Astawan	L	49	48	47	48.00	Sempurna
4	E4	Putu Agus Udayana	L	56	55	55	55.33	Sempurna	K4	I Wayan Ryan Setiawan	L	43	43	43	43.00	Baik
5	E5	Yogi Ardiansyah	L	54	51	51	52.00	Sempurna	K5	Agus Krisna	L	66	67	67	66.67	Baik Sekali
6	E6	Endrigo Sambeka	L	82	82	82	82.00	Sempurna	K6	Ahmad Hasbiyalla	L	72	72	72	72.00	Sempurna
7	E7	Gede Agus Saputra	L	87	86	88	87.00	Sempurna	K7	Christrio Fernando Sitepu	L	60	63	62	61.67	Baik
8	E8	Gede Mahendra Yasa Suardana	L	73	71	70	71.33	Sempurna	K8	I Ketut Prama Winata	L	59	58	55	57.33	Baik
9	E9	Handyka Prasetyo	L	73	72	75	73.33	Sempurna	K9	Gede Ari Kusuma	L	70	69	65	68.00	Baik Sekali
10	E10	I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa	L	85	86	88	86.33	Sempurna	K10	I Gede Widnyana	L	67	65	66	66.00	Baik Sekali
11	E11	I Ketut Karya Adi Saputra	L	73	77	76	75.33	Sempurna	K11	I Ketut Berlian Marantika Putra	L	71	70	71	70.67	Sempurna
12	E12	I Made Braja Mandala Bumi D	L	83	82	83	82.67	Sempurna	K12	I Made Bayu Candra Kurniawan	L	54	54	55	54.33	Baik
13	E13	I Nyoman Rama Adi Kusuma	L	64	64	62	63.33	Baik Sekali	K13	Kadek Reza Esterawan	L	76	73	76	75.00	Sempurna
14	E14	Ilham Fadli	L	73	76	75	74.67	Sempurna	K14	Rheza Yulistyawan	L	77	79	79	78.33	Sempurna
15	E15	Irvan	L	69	69	70	69.33	Baik Sekali	K15	Komang Ferry Yusmantara	L	79	78	80	79.00	Sempurna
16	E16	Kadek Gilang Arta Wijaya	L	84	85	86	85.00	Sempurna	K16	Komang Raditya Ray Wijaya	L	70	68	71	69.67	Baik Sekali
17	E17	Moh. Hasbi Assidiqi	L	77	76	79	77.33	Sempurna	K17	Gede Adi Sudiatmika	L	51	53	52	52.00	Cukup
18	E18	Muhammad Khoolisul Huda	L	67	69	67	67.67	Baik Sekali	K18	Rochmad Ridwan	L	64	62	63	63.00	Baik Sekali
19	E19	Nyoman Dharma Yogi	L	76	75	78	76.33	Sempurna	K19	Putu Yuki Indra K	L	75	76	74	75.00	Sempurna
20	E20	Nyoman Putra Arya Gunawan	L	79	80	80	79.67	Sempurna	K20	A.A Gede Agung Dwijaputra	L	77	76	76	76.33	Sempurna

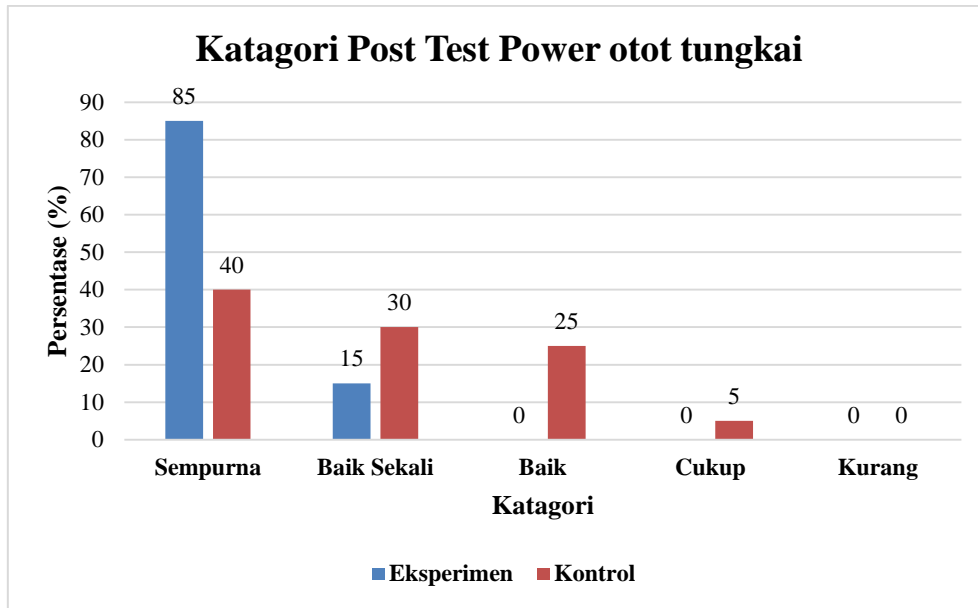
Lampiran 5. Rekapitulasi Katagori Power otot tungkai

Rekapitulasi Katagori Power otot tungkai**Data Hasil Pre Test**

Tinggi Lompatan		Katagori	Eksperimen		Kontrol	
Putra (Cm)	Putri (Cm)		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 70	>48	Sempurna	7	35	7	35
62 – 69	44 – 47	Baik Sekali	7	35	7	35
53 - 61	38 – 43	Baik	6	30	5	25
46 - 52	33 – 37	Cukup	0	0	1	5
38 - 45	29 - 32	Kurang	0	0	0	0
Jumlah			20	100	20	100

**Data Hasil Post Test**

Tinggi Lompatan		Katagori	Eksperimen		Kontrol	
Putra (Cm)	Putri (Cm)		Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
> 70	>48	Sempurna	17	85	8	40
62 – 69	44 – 47	Baik Sekali	3	15	6	30
53 - 61	38 – 43	Baik	0	0	5	25
46 - 52	33 – 37	Cukup	0	0	1	5
38 - 45	29 - 32	Kurang	0	0	0	0
Jumlah			20	100	20	100



Lampiran 6. Rekapitulasi Data Hasil Penelitian

Rekapitulasi Data Hasil Penelitian

No	Kelompok Eksperimen (<i>Pylometric Side Jump Sprint</i>)				Kelompok Kontrol (<i>Agility Ball</i>)			
	Kelincahan		Power otot tungkai		Kelincahan		Power otot tungkai	
	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
1	21.00	16.25	52.67	61.33	24.64	21.78	45.00	45.00
2	20.50	15.27	42.33	51.67	25.15	21.72	41.00	41.33
3	23.28	18.06	41.00	49.67	23.91	21.43	47.33	48.00
4	25.41	18.80	46.33	55.33	23.90	21.75	43.67	43.00
5	26.32	18.98	43.00	52.00	21.96	20.70	67.00	66.67
6	20.39	15.36	73.67	82.00	19.51	20.00	72.00	72.00
7	21.40	16.75	78.00	87.00	22.40	20.82	61.00	61.67
8	24.40	18.58	62.33	71.33	19.36	19.19	57.00	57.33
9	22.28	17.13	64.67	73.33	23.55	21.49	67.67	68.00
10	18.86	15.01	77.33	86.33	20.23	19.50	65.33	66.00
11	21.81	16.93	66.33	75.33	20.26	19.79	70.33	70.67
12	20.29	15.96	74.00	82.67	20.34	19.32	54.00	54.33
13	21.53	16.81	54.00	63.33	22.32	20.72	75.00	75.00
14	21.06	16.80	65.33	74.67	19.54	19.47	77.67	78.33
15	24.09	18.65	60.00	69.33	22.38	20.95	78.33	79.00
16	19.51	17.40	75.67	85.00	22.41	20.83	69.00	69.67
17	22.88	17.79	68.00	77.33	21.28	20.14	51.67	52.00
18	23.40	18.09	58.33	67.67	23.05	21.30	63.00	63.00
19	20.01	15.90	67.67	76.33	20.46	20.23	74.33	75.00
20	20.02	16.44	71.67	79.67	21.57	20.49	76.33	76.33
Minimum	18.86	15.01	41.00	49.67	19.36	19.19	41.00	41.33
Maksimum	26.32	18.98	78.00	87.00	25.15	21.78	78.33	79.00
Rata-Rata	21.92	17.05	62.12	71.07	21.91	20.58	62.83	63.12
Standar Deviasi	2.038	1.223	12.051	11.980	1.767	0.847	12.119	12.219
Varian	4.154	1.497	145.220	143.527	3.122	0.718	146.871	149.301

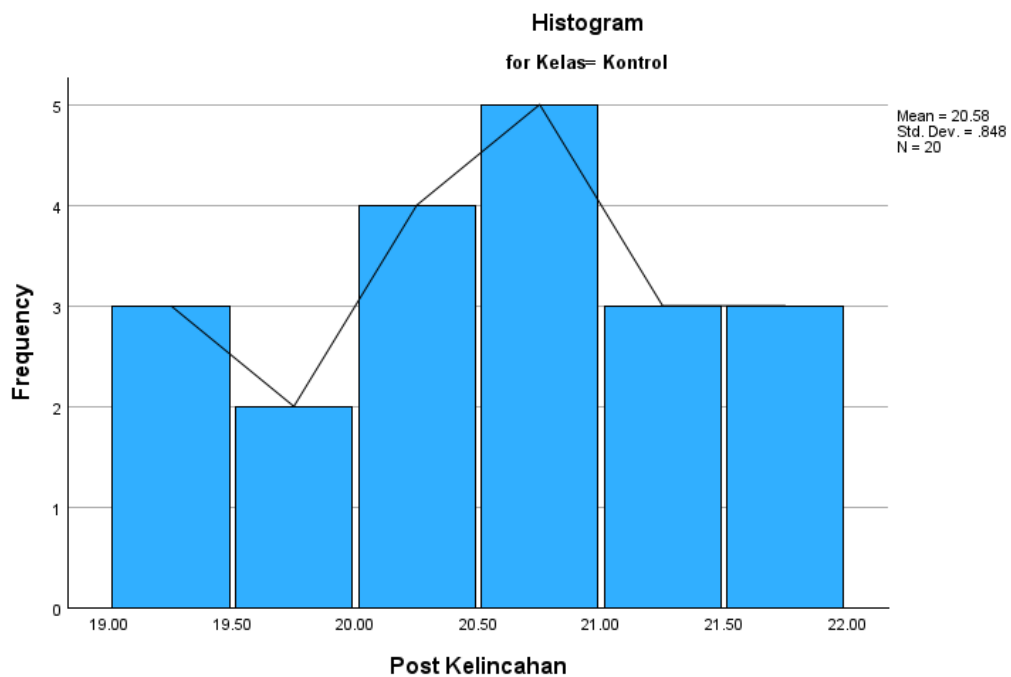
Lampiran 7. Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis

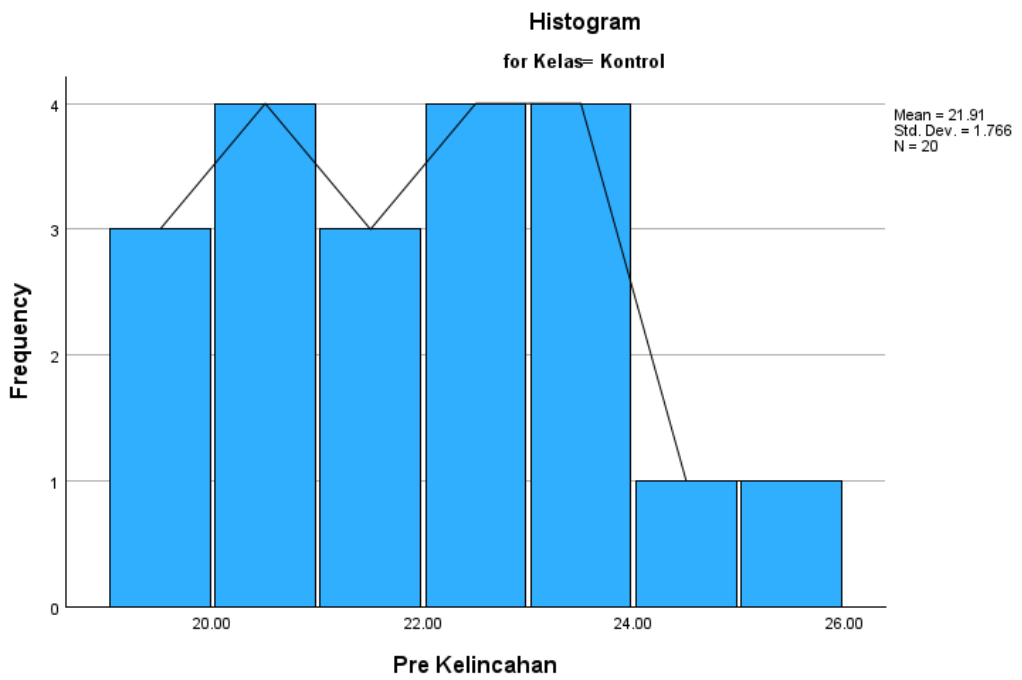
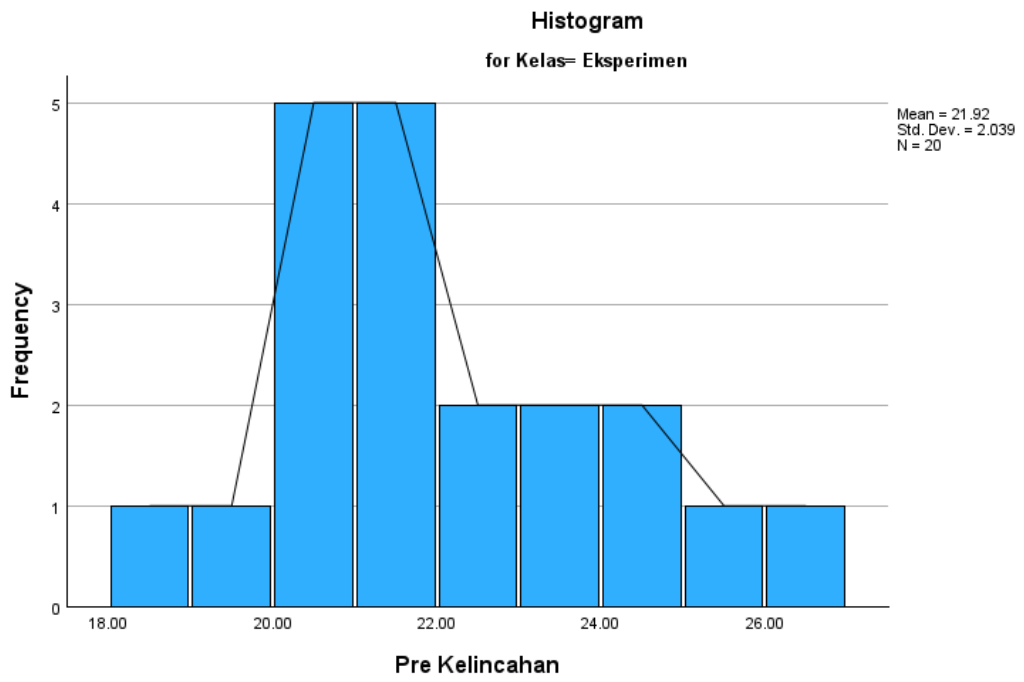
Hasil Uji Asumsi dan Hipotesis**1. Statistik Deskriptif****Descriptive Statistics**

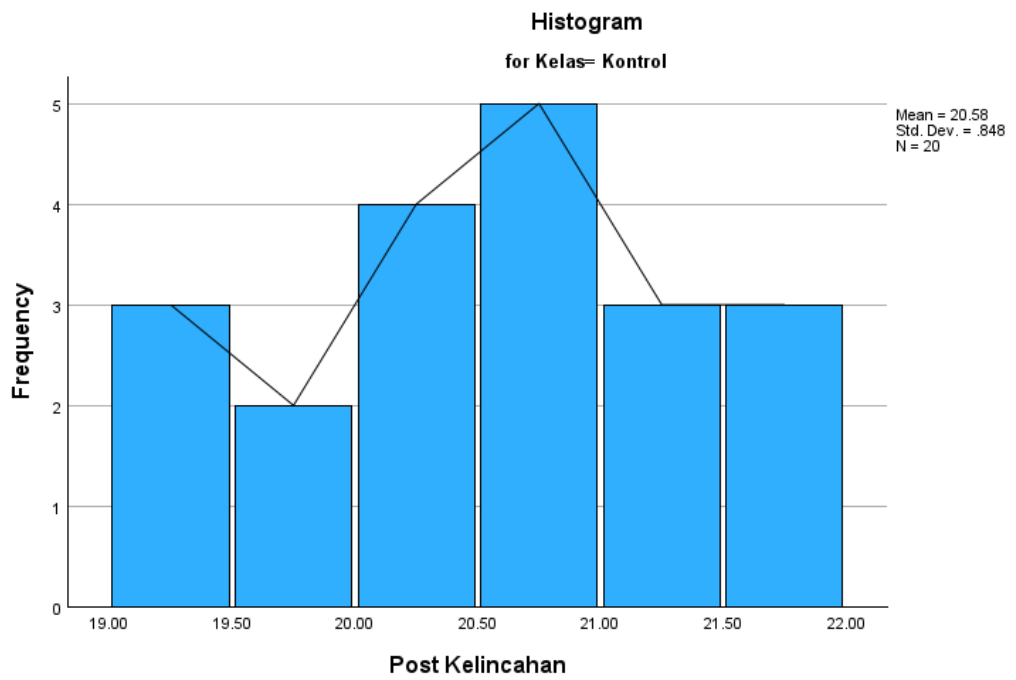
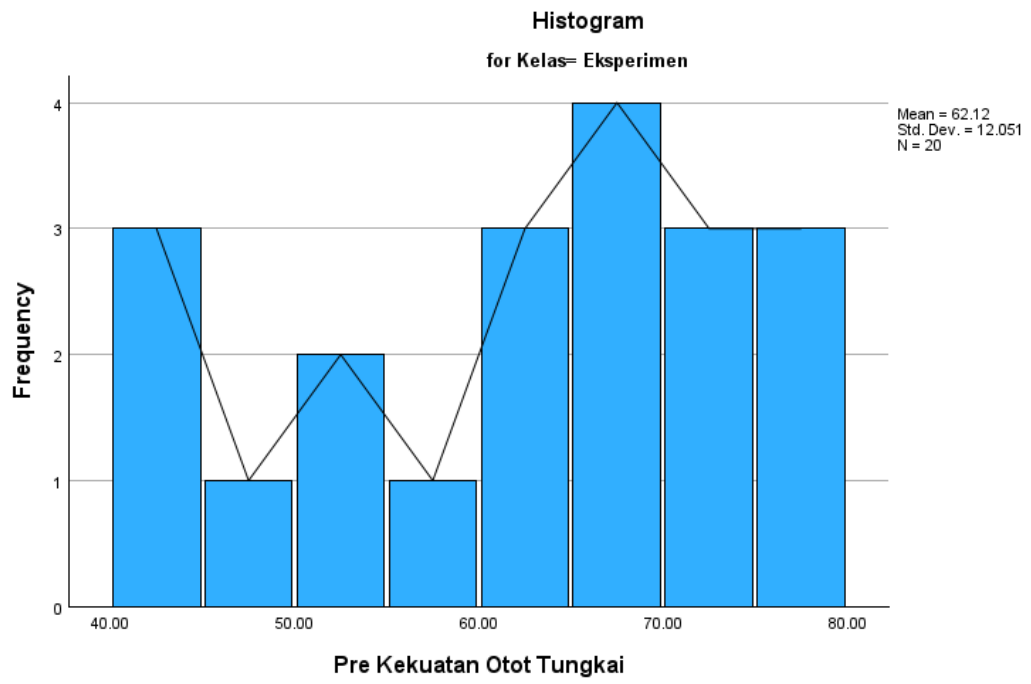
	Kelas	Mean	Std. Deviation	N
Pre Kelincahan	Eksperimen	21.9220	2.03851	20
	Kontrol	21.9110	1.76644	20
	Total	21.9165	1.88273	40
Pre Power otot tungkai	Eksperimen	62.1165	12.05143	20
	Kontrol	62.8330	12.11839	20
	Total	62.4747	11.93453	40

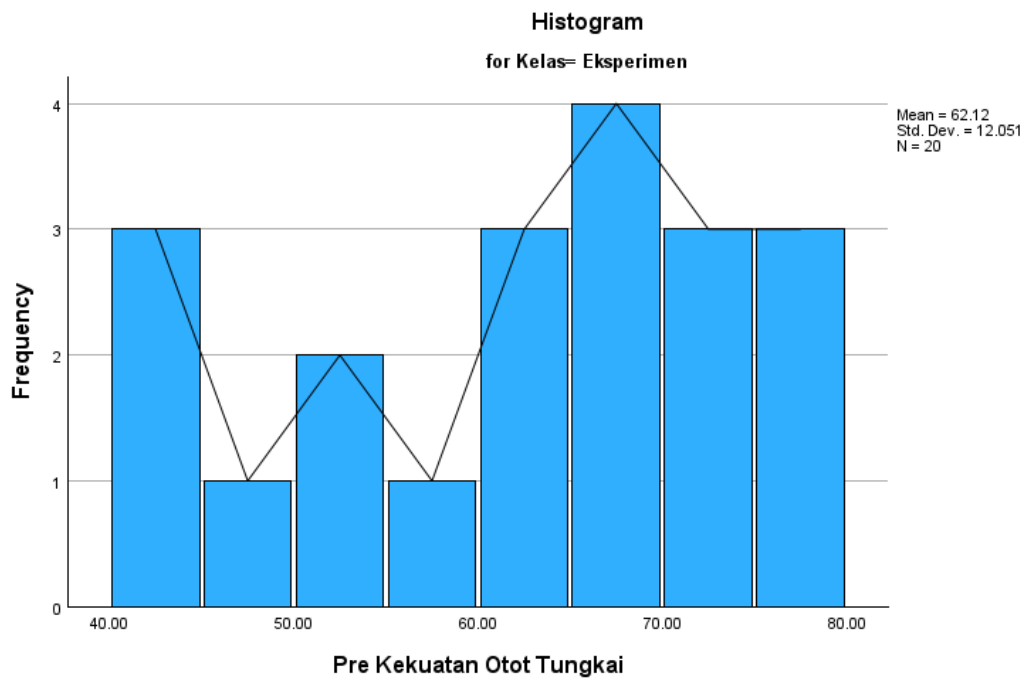
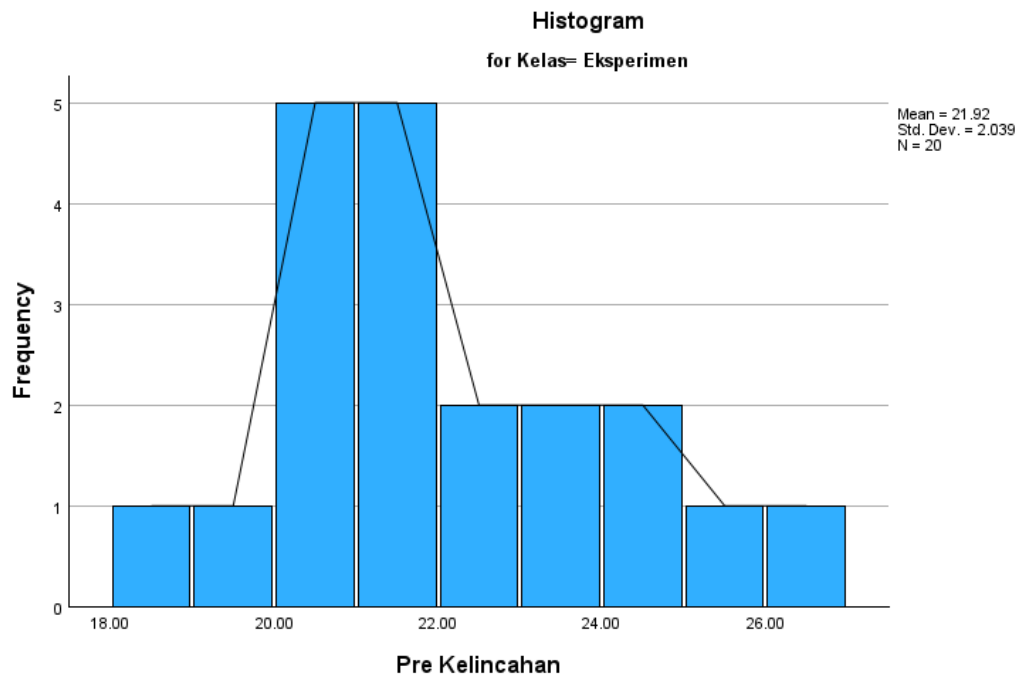
Descriptive Statistics

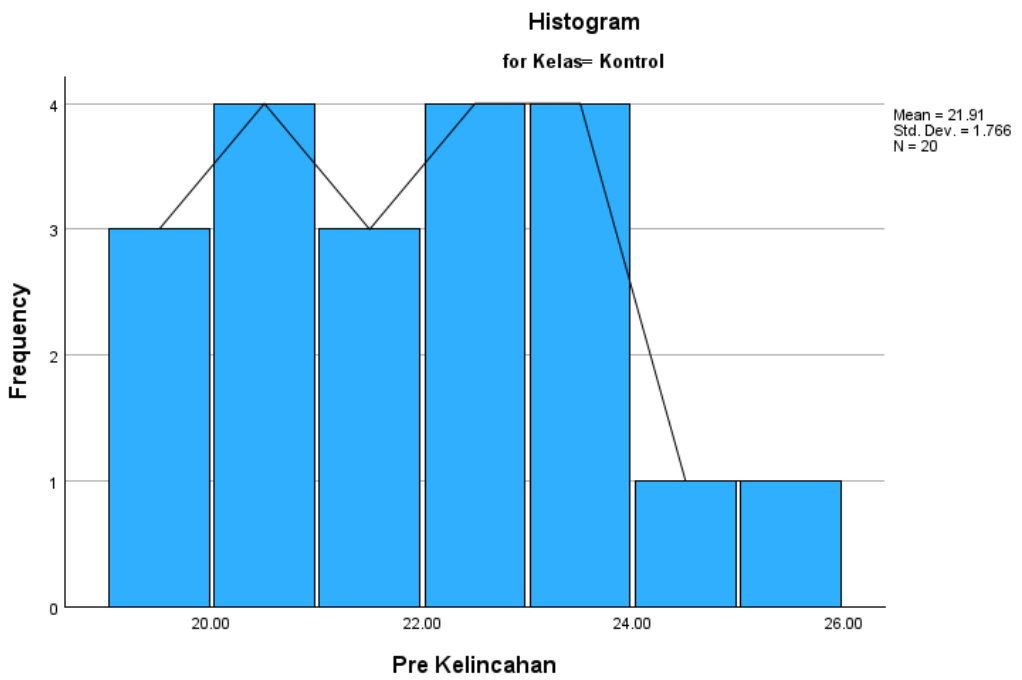
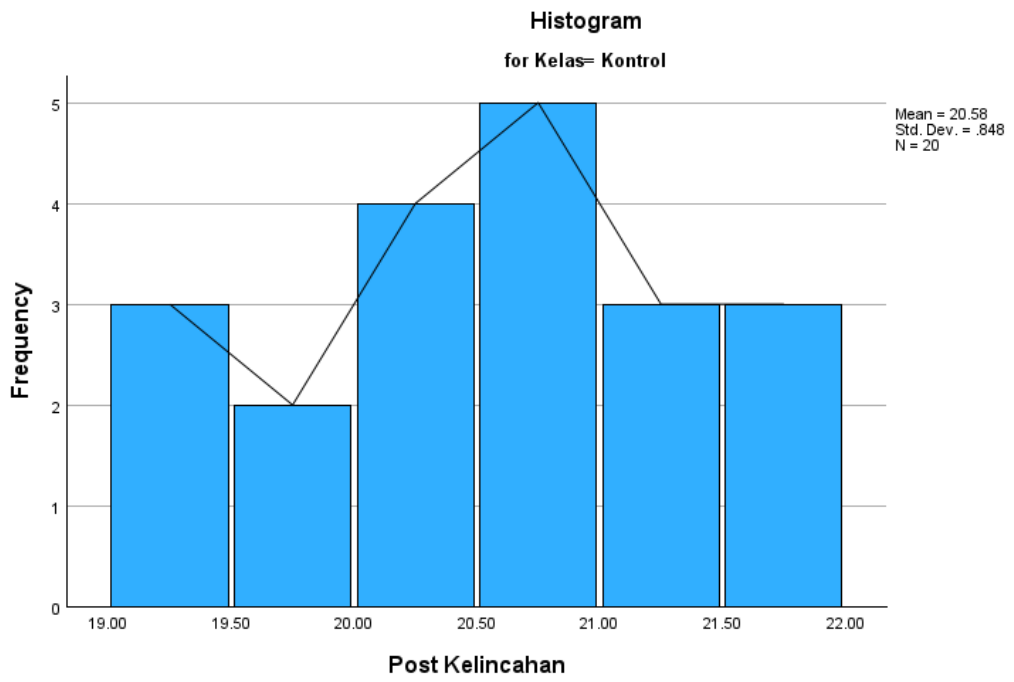
	Kelas	Mean	Std. Deviation	N
Post Kelincahan	Eksperimen	17.0480	1.22259	20
	Kontrol	20.5810	.84826	20
	Total	18.8145	2.06864	40
Post Power otot tungkai	Eksperimen	71.0660	11.98002	20
	Kontrol	63.1165	12.21924	20
	Total	67.0913	12.60416	40

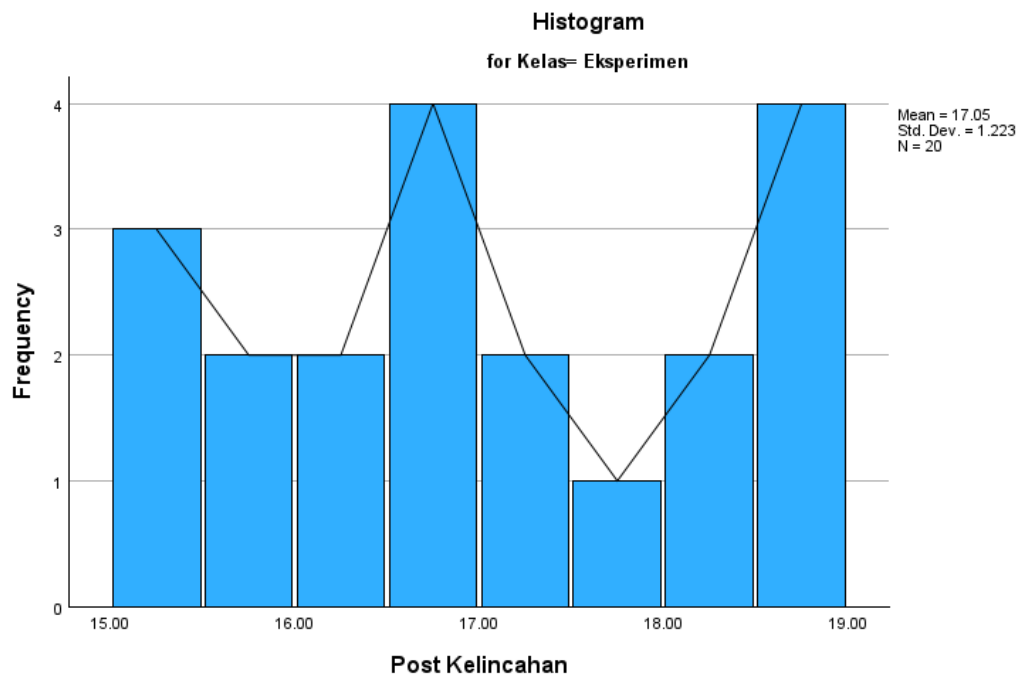
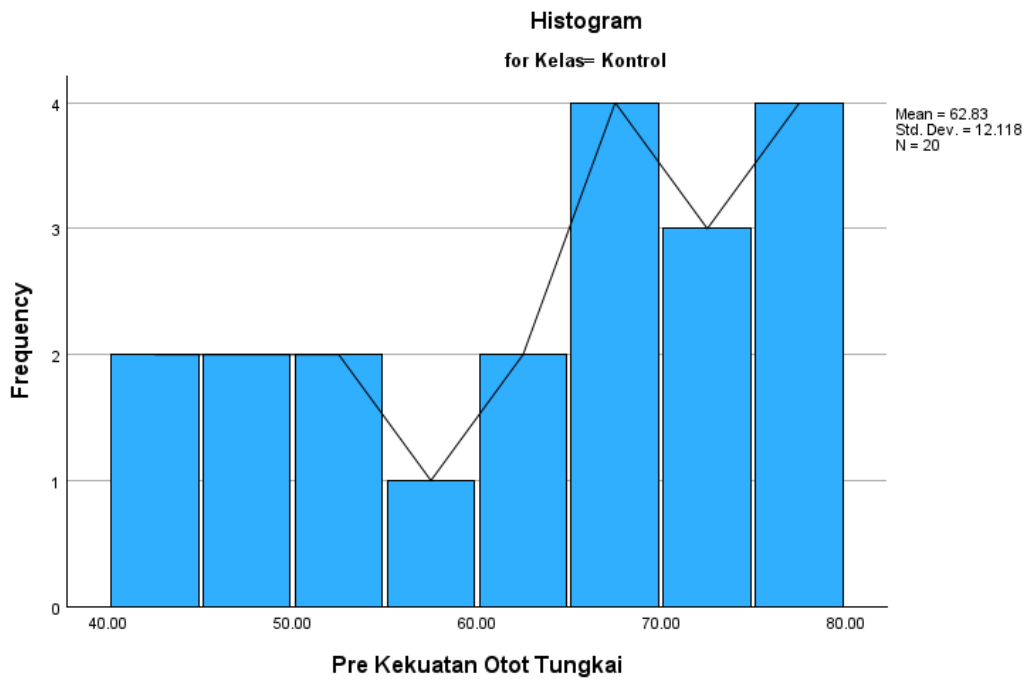
2. Histogram

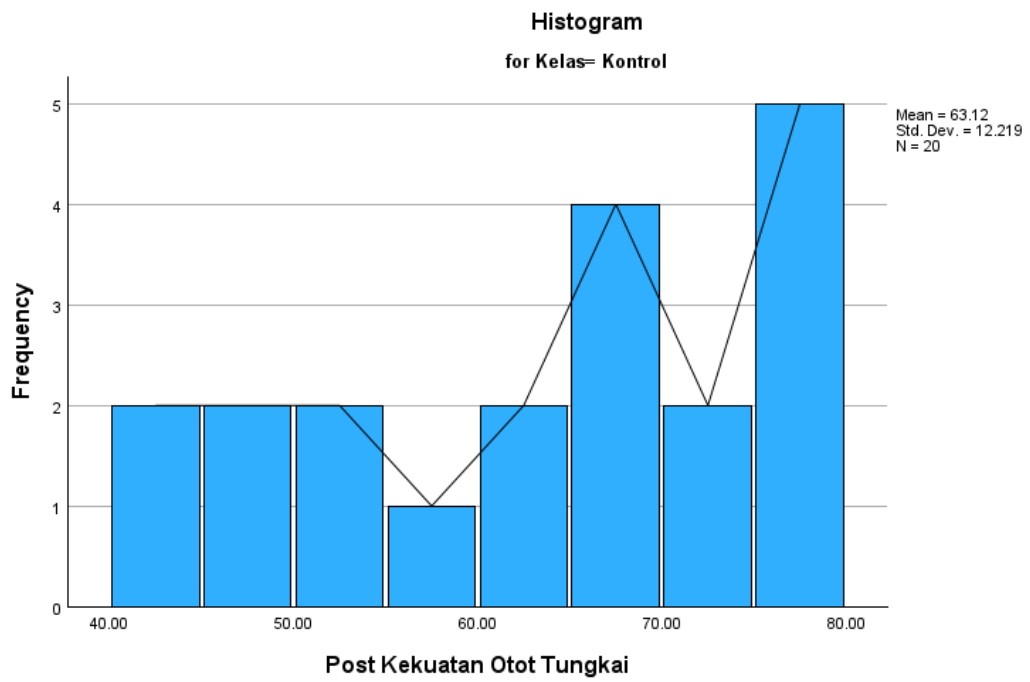
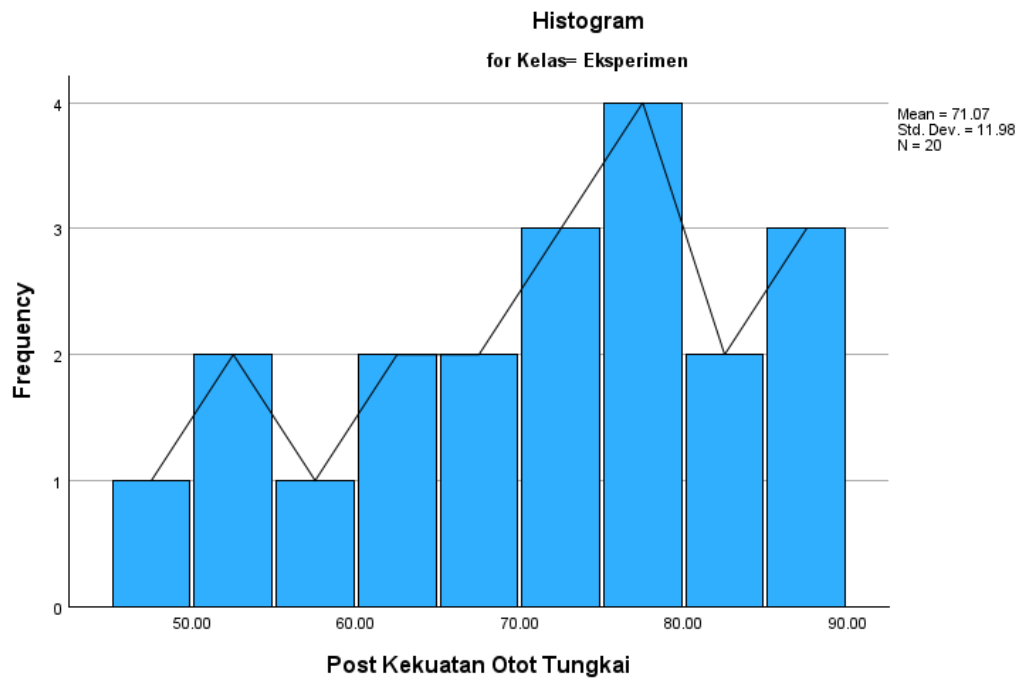












3. Hasil Uji Normalitas

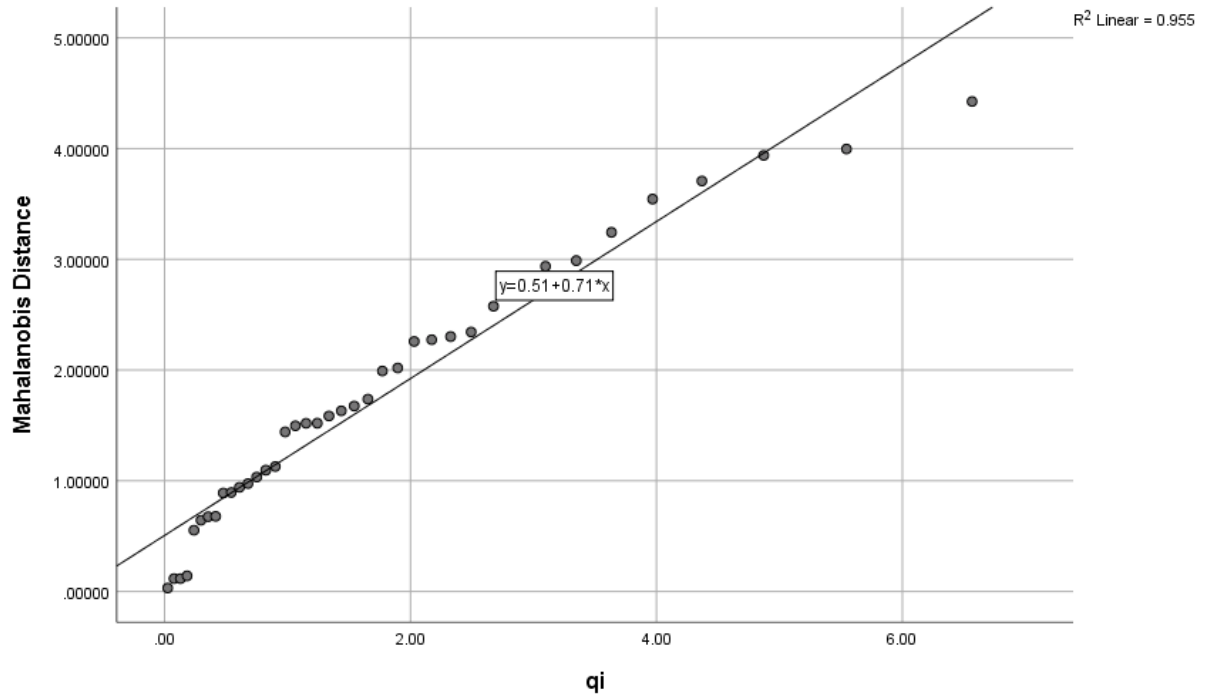
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Kelincahan	Eksperimen	.126	20	.200 [*]	.953	20	.423
	Kontrol	.144	20	.200 [*]	.951	20	.376
Pre Power otot tungkai	Eksperimen	.134	20	.200 [*]	.924	20	.119
	Kontrol	.135	20	.200 [*]	.923	20	.114
Post Kelincahan	Eksperimen	.096	20	.200 [*]	.957	20	.493
	Kontrol	.106	20	.200 [*]	.941	20	.252
Post Power otot tungkai	Eksperimen	.125	20	.200 [*]	.927	20	.138
	Kontrol	.143	20	.200 [*]	.925	20	.122

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

a. Lilliefors Significance Correction



4. Hasil Uji Normalitas Multivariat



Correlations

		Mahalanobis Distance	qi
Mahalanobis Distance	Pearson Correlation	1	.977**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
qi	Pearson Correlation	.977**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

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



5. Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre Kelincahan	Based on Mean	.397	1	38	.532
	Based on Median	.196	1	38	.661
	Based on Median and with adjusted df	.196	1	35.424	.661
	Based on trimmed mean	.320	1	38	.575
Pre Power otot tungkai	Based on Mean	.019	1	38	.892
	Based on Median	.014	1	38	.905
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	37.995	.905
	Based on trimmed mean	.018	1	38	.894
Post Kelincahan	Based on Mean	2.801	1	38	.102
	Based on Median	2.437	1	38	.127
	Based on Median and with adjusted df	2.437	1	33.375	.128
	Based on trimmed mean	2.830	1	38	.101
Post Power otot tungkai	Based on Mean	.043	1	38	.836
	Based on Median	.026	1	38	.872
	Based on Median and with adjusted df	.026	1	38.000	.872
	Based on trimmed mean	.047	1	38	.829

6. Hasil Uji Homogenitas Matriks Varians Kovarians

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	2.752
F	.865
df1	3
df2	259920.000
Sig.	.458

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

a. Design: Intercept + Kelas

7. Hasil Uji Korelasi

Correlations

		Pre Kelincahan	Pre Power otot tungkai
Pre Kelincahan	Pearson Correlation	1	.585**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	40	40
Pre Power otot tungkai	Pearson Correlation	.585**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	40	40

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

Correlations

		Post Kelincahan	Post Power otot tungkai
Post Kelincahan	Pearson Correlation	1	.472**
	Sig. (2-tailed)		.002
	N	40	40
Post Power otot tungkai	Pearson Correlation	.472**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	
	N	40	40

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

8. Hasil Uji Manova Satu Jalur (Lengkap)

POST TEST

Descriptive Statistics

Kelas		Mean	Std. Deviation	N
Post Kelincahan	Eksperimen	17.0480	1.22259	20
	Kontrol	20.5810	.84826	20
	Total	18.8145	2.06864	40
Post Power otot tungkai	Eksperimen	71.0660	11.98002	20
	Kontrol	63.1165	12.21924	20
	Total	67.0913	12.60416	40

Multivariate Tests^a

Effect	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept Pillai's Trace	.998	10143.345 ^b	2.000	37.000	.000

	Wilks' Lambda	.002	10143.345 ^b	2.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	548.289	10143.345 ^b	2.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	548.289	10143.345 ^b	2.000	37.000	.000
Kelas	Pillai's Trace	.758	57.997 ^b	2.000	37.000	.000
	Wilks' Lambda	.242	57.997 ^b	2.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	3.135	57.997 ^b	2.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	3.135	57.997 ^b	2.000	37.000	.000

a. Design: Intercept + Kelas

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Post Kelincahan	124.821 ^a	1	124.821	112.742	.000
	Post Power otot tungkai	631.946 ^b	1	631.946	4.316	.045
Intercept	Post Kelincahan	14159.416	1	14159.416	12789.250	.000
	Post Power otot tungkai	180049.433	1	180049.433	1229.717	.000
Kelas	Post Kelincahan	124.821	1	124.821	112.742	.000
	Post Power otot tungkai	631.946	1	631.946	4.316	.045
Error	Post Kelincahan	42.071	38	1.107		
	Post Power otot tungkai	5563.784	38	106.415		
Total	Post Kelincahan	14326.308	40			
	Post Power otot tungkai	186245.163	40			
Corrected Total	Post Kelincahan	166.892	39			
	Post Power otot tungkai	6195.729	39			

a. R Squared = .748 (Adjusted R Squared = .741)

b. R Squared = .102 (Adjusted R Squared = .078)

Contrast Results (K Matrix)

Kelas Simple Contrast ^a	Dependent Variable	Post Power otot tungkai		
		Post Kelincahan	tungkai	
Level 1 vs. Level 2	Contrast Estimate	-3.533	7.950	
	Hypothesized Value	0	0	
	Difference (Estimate - Hypothesized)	-3.533	7.950	
	Std. Error	.333	3.826	
	Sig.	.000	.045	
	95% Confidence Interval for Difference	Lower Bound	-4.207	.203
		Upper Bound	-2.859	15.696

Multivariate Test Results

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.758	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Wilks' lambda	.242	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Hotelling's trace	3.135	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Roy's largest root	3.135	57.997 ^a	2.000	37.000	.000

a. Exact statistic

Univariate Test Results

Source	Dependent Variable	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	Post Kelincahan	124.821	1	124.821	112.742	.000
	Post Power otot tungkai	631.946	1	631.946	4.316	.045
Error	Post Kelincahan	42.071	38	1.107		
	Post Power otot tungkai	5563.784	38	146.415		

Estimates

Dependent Variable	Kelas	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Post Kelincahan	Eksperimen	17.048	.235	16.572	17.524
	Kontrol	20.581	.235	20.105	21.057
Post Power otot tungkai	Eksperimen	71.066	2.706	65.589	76.543
	Kontrol	63.116	2.706	57.639	68.594

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) Kelas	(J) Kelas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
						Lower Bound	Upper Bound
Post Kelincahan	Eksperimen	Kontrol	-3.533 [*]	.333	.000	-4.207	-2.859
	Kontrol	Eksperimen	3.533 [*]	.333	.000	2.859	4.207
Post Power otot tungkai	Eksperimen	Kontrol	7.950 [*]	3.826	.045	.203	15.696
	Kontrol	Eksperimen	-7.950 [*]	3.826	.045	-15.696	-.203

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	.758	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Wilks' lambda	.242	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Hotelling's trace	3.135	57.997 ^a	2.000	37.000	.000
Roy's largest root	3.135	57.997 ^a	2.000	37.000	.000

Each F tests the multivariate effect of Kelas. 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.
Post Kelincahan	Contrast	124.821	1	124.821	112.742	.000
	Error	42.071	38	1.107		
Post Power otot tungkai	Contrast	631.946	1	631.946	4.316	.045
	Error	5563.784	38	146.415		

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

PRE TEST

Descriptive Statistics

	Kelas	Mean	Std. Deviation	N
Pre Kelincahan	Eksperimen	21.9220	2.03851	20
	Kontrol	21.9110	1.76644	20
	Total	21.9165	1.88273	40
Pre Power otot tungkai	Eksperimen	62.1165	12.05143	20
	Kontrol	62.8330	12.11839	20
	Total	62.4747	11.93453	40

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	.469
F	.147
df1	3
df2	259920.000
Sig.	.931

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

a. Design: Intercept + Kelas

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.997	6760.771 ^b	2.000	37.000	.000
	Wilks' Lambda	.003	6760.771 ^b	2.000	37.000	.000
	Hotelling's Trace	365.447	6760.771 ^b	2.000	37.000	.000
	Roy's Largest Root	365.447	6760.771 ^b	2.000	37.000	.000
Kelas	Pillai's Trace	.001	.023 ^b	2.000	37.000	.977
	Wilks' Lambda	.999	.023 ^b	2.000	37.000	.977
	Hotelling's Trace	.001	.023 ^b	2.000	37.000	.977
	Roy's Largest Root	.001	.023 ^b	2.000	37.000	.977

a. Design: Intercept + Kelas

b. Exact statistic

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pre Kelincahan	Based on Mean	.397	1	38	.532
	Based on Median	.196	1	38	.661
	Based on Median and with adjusted df	.196	1	35.424	.661
	Based on trimmed mean	.320	1	38	.575
Pre Power otot tungkai	Based on Mean	.019	1	38	.892
	Based on Median	.014	1	38	.905
	Based on Median and with adjusted df	.014	1	37.995	.905
	Based on trimmed mean	.018	1	38	.894

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

a. Design: Intercept + Kelas



Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Pre Kelincahan	.001 ^a	1	.001	.000	.986
	Pre Power otot tungkai	5.134 ^b	1	5.134	.035	.852
Intercept	Pre Kelincahan	19213.319	1	19213.319	5281.412	.000
	Pre Power otot tungkai	156123.776	1	156123.776	1069.003	.000
Kelas	Pre Kelincahan	.001	1	.001	.000	.986
	Pre Power otot tungkai	5.134	1	5.134	.035	.852
Error	Pre Kelincahan	138.241	38	3.638		
	Pre Power otot tungkai	5549.755	38	146.046		
Total	Pre Kelincahan	19351.561	40			
	Pre Power otot tungkai	161678.665	40			
Corrected Total	Pre Kelincahan	138.242	39			
	Pre Power otot tungkai	5554.889	39			

a. R Squared = .000 (Adjusted R Squared = -.026)

b. R Squared = .001 (Adjusted R Squared = -.025)

Contrast Results (K Matrix)

Kelas Simple Contrast ^a	Dependent Variable	Pre Kelincahan	Pre Power otot tungkai	
Level 1 vs. Level 2	Contrast Estimate	.011	-.716	
	Hypothesized Value	0	0	
	Difference (Estimate - Hypothesized)	.011	-.716	
	Std. Error	.603	3.822	
	Sig.	.986	.852	
	95% Confidence Interval for Difference	Lower Bound	-1.210	-8.453
		Upper Bound	1.232	7.020

a. Reference category = 2

Multivariate Test Results

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Wilks' lambda	.999	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Hotelling's trace	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Roy's largest root	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977

a. Exact statistic

Univariate Test Results

Source	Dependent Variable	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Contrast	Pre Kelincahan	.001	1	.001	.000	.986
	Pre Power otot tungkai	5.134	1	5.134	.035	.852
Error	Pre Kelincahan	138.241	38	3.638		
	Pre Power otot tungkai	5549.755	38	146.046		

Estimates

Dependent Variable	Kelas	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Pre Kelincahan	Eksperimen	21.922	.426	21.059	22.785
	Kontrol	21.911	.426	21.048	22.774
Pre Power otot tungkai	Eksperimen	62.117	2.702	56.646	67.587
	Kontrol	62.833	2.702	57.363	68.303

Pairwise Comparisons

Dependent Variable	(I) Kelas	(J) Kelas	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^a	95% Confidence Interval for Difference ^a	
						Lower Bound	Upper Bound
Pre Kelincahan	Eksperimen	Kontrol	.011	.603	.986	-1.210	1.232
	Kontrol	Eksperimen	-.011	.603	.986	-1.232	1.210
Pre Power otot tungkai	Eksperimen	Kontrol	-.716	3.822	.852	-8.453	7.020
	Kontrol	Eksperimen	.716	3.822	.852	-7.020	8.453

Based on estimated marginal means

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

Multivariate Tests

	Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Pillai's trace	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Wilks' lambda	.999	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Hotelling's trace	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977
Roy's largest root	.001	.023 ^a	2.000	37.000	.977

Each F tests the multivariate effect of Kelas. 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.
Pre Kelincahan	Contrast	.001	1	.001	.000	.986
	Error	138.241	38	3.638		
Pre Power otot tungkai	Contrast	5.134	1	5.134	.035	.852
	Error	5549.755	38	146.046		

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



Lampiran 8. Hasil Analisis LSD Power otot tungkai

Hasil Analisis LSD Power otot tungkai

Dari analisis MANOVA diperoleh selisih skor rata-rata kelompok atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Pylometric Side Jump Sprint* dan atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Agility Ball* ($\mu(i) - \mu(j)$) adalah 7,950. Nilai $t_{\text{tabel}} = t_{(0,025;38)} = 2,334$. Berdasarkan analisis MANOVA diperoleh nilai MSE untuk variabel dependent **Power otot tungkai** adalah 106,145. Maka besar batas nilai penolakan (LSD) dapat dihitung sebagai berikut.

$$LSD = t_{(\alpha/2, N-k)} \cdot \sqrt{\frac{2 \cdot MSE}{n}}$$

Dengan:

- α = taraf signifikansi (5%)
- N = jumlah sampel total
- k = jumlah kelompok
- n = jumlah sampel dalam kelompok

Maka didapat:

$$LSD = t_{(0,5/2,40-2)} \cdot \sqrt{\frac{2 \cdot 106,415}{20}}$$

$$LSD = t_{(0,025,38)} \cdot \sqrt{\frac{212,830}{20}}$$

$$LSD = 2,334 \times 3,262$$

$$LSD = 7,613$$

Sehingga didapatkan hasil bahwa $7,950 > 7,613$ dengan kata lain ($\mu(i) - \mu(j) > LSD$) yang berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada variabel **Power otot tungkai** terdapat perbedaan skor rata-rata yang signifikan antara kelompok atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Pylometric Side Jump Sprint* dan atlet bulutangkis yang berlatih dengan Metode latihan *Agility Ball*.

Lampiran 9. Hasil Analisis LSD Kelincahan

Hasil Analisis LSD Kelincahan

Dari analisis MANOVA diperoleh selisih skor rata-rata kelompok atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Pylometric Side Jump Sprint* dan atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Agility Ball* ($\mu(i) - \mu(j)$) adalah 3,533. Nilai $t_{\text{tabel}} = t_{(0,025;38)} = 2,334$. Berdasarkan analisis MANOVA diperoleh nilai MSE untuk variabel dependent **Kelincahan** adalah 1,107. Maka besar batas nilai penolakan (LSD) dapat dihitung sebagai berikut.

$$LSD = t_{(\alpha/2, N-k)} \cdot \sqrt{\frac{2 \cdot MSE}{n}}$$

Dengan:

- α = taraf signifikansi (5%)
- N = jumlah sampel total
- k = jumlah kelompok
- n = jumlah sampel dalam kelompok

Maka didapat:

$$LSD = t_{(0,5/2, 40-2)} \cdot \sqrt{\frac{2 \cdot 1,107}{20}}$$

$$LSD = t_{(0,025, 38)} \cdot \sqrt{\frac{2,214}{20}}$$

$$LSD = 2,334 \times 0,333$$

$$LSD = 0,777$$

Sehingga didapatkan hasil bahwa $3,533 > 0,777$ dengan kata lain ($\mu(i) - \mu(j) > LSD$) yang berarti H_0 ditolak dan dapat disimpulkan bahwa pada variable **Kelincahan** terdapat perbedaan skor rata-rata yang signifikan antara kelompok atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Pylometric Side Jump Sprint* dan atlet bulutangkis yang berlatih dengan metode latihan *Agility Ball*.

Lampiran 10. Surat Izin Melaksanakan Penelitian

Surat Izin Melaksanakan Penelitian

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
 Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon 081999446444
 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 3949/UN48.14/PP/2023
 Perihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
 Lampiran : Cover Judul, Persetujuan Pb I, II, Dewan Penguji, Keterangan Ahli

Kepada

Yth. : Dosen Pengampu Mata Kuliah Pembinaan Prestasi
 Bulutangkis

di -

Singaraja

Dengan **hormat**, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya:

Ibu Dr. Luh Putu Tuti Ariani, S.Pd., M.Fis selaku pembina atlet pembinaan prestasi bulutangkis FOK Undiksha

berkenan memberikan "**ijin Melakukan Penelitian**". Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : Kadek Santhi Pratiwi
 NIM : 2229121002
 Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH PELATIHAN PYLOMETRIC SIDE JUMPT SPRINT DAN AGILITY BALLS TERHADAP POWER TUNGKAI DAN KELINCAHAN ATLET PEMBINAAN PRESTASI BULUTANGKIS FOK UNDIKSHA
 Tempat : Pembinaan Prestasi Bulutangkis FOK Undiksha
 pengambilan data

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

Singaraja, 15 September 2023

Korprodi,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd., M.Or
 NIP. 198003112008121002

Sekprodi,

Dr. Kadek Yogi Parta Lesmana, M.Pd
 NIP. 198410252008121002



Prof. Dr. I Nyoman Jampel, M.Pd
 NIP. 19591010198603100

Lampiran 11. Program Latihan

PROGRAM LATIHAN1) Peregangan Statis (*static*)

Peregangan statis adalah peregangan yang dilakukan dengan posisi tubuh bertahan (tidak berpindah tempat). Otot-otot diregangkan sampai batas rasa sakit dan latihan berikutnya terasa sakit artinya latihannya agak berlebihan menurut Baley dalam Fenanlampir (2020:176). Lamanya waktu peregangan untuk mencapai hasil optimal dalam satu gerakan yaitu 10-30 detik. Menurut (Handayani, 2019:57) menyatakan peregangan statis meningkatkan rentang gerakan fungsional termasuk olahraga dan gerakan yang dilakukan setiap hari.

2) Peregangan Dinamis (*ballistic*)

Peregangan dinamis dilakukan dengan menggerakkan anggota tubuh secara berirama, berbagai macam gerakan dilakukan dengan memutar atau menatulkan anggota-anggota tubuh, sehingga otot-otot terasa teregangkan, maka ruang gerak sendi yang digerakkan meningkat secara perlahan (Fenanlampir, 2020:178). Menurut (Prawira, 2022:88) menyatakan bahwa peregangan dinamis adalah gabungan tubuh atau kaki dengan tidak mempertahankan ketegangan maksimal. Setiap gerakan peregangan dinamis dilakukan secara berulang dengan hitungan 2 x 8.

3) Aktivitas Formal

Aktivitas yang dilakukan pada teknik dasar cabang olahraga yang diteliti. Tujuan kegiatan ini untuk membantu melatih kelentukan otot-otot pendukung dalam aktivitas bergerak, meningkatkan suhu otot dalam tubuh dan memperbaiki kontraksi otot dan kecepatan refleks.

a. Pelatihan Inti

Pelatihan inti dimulai dengan pelatihan pliometrik yaitu pelatihan *Side Jump Sprint* dan pelatihan *Agility Balls*. Cara melakukan pelatihan *Side Jump Sprint* yaitu Pelaksanaan pelatihan ini adalah meloncat ke samping kanan dan kiri melewati *box* yang tingginya 35 cm sebanyak 4-10 ulangan. Setelah mendarat

pada loncatan terakhir, lakukan lari cepat sampai garis finish dengan jarak 15 meter. Hal ini mendorong atlet untuk melakukan loncatan kesamping dan lari secepat mungkin, sebagai tujuan utama latihan ini. Antisipasilah pada saat mendarat terakhir dan bersiaplah untuk lari cepat ke depan. Cara melakukan pelatihan *Agility Balls* yaitu atlet berdiri membawa bola kecil menghadap tembok sasaran, melemparkan bola ke tembok sasaran diteruskan atlet menangkap bola tersebut, gerakan dilakukan secara berulang-ulang.

Pelatihan *Side Jump Sprint* dan pelatihan *Agility Balls* pada waktu melakukan latihan harus diselingi dengan istirahat atau *recovery*. *Recovery* biasanya dilakukan saat waktu istirahat antara set satu menuju set dua. *Recovery* dapat dilakukan saat latihan maupun saat pertandingan yang dimana dibagi menjadi dua bentuk yaitu *recovery* aktif dan *recovery* pasif. Pelatihan pliometrik dan pelatihan konvensional menggunakan *recovery* pasif yang dimana proses pemulihan melakukan gerakan sedikit atau sama sekali tanpa gerakan. *Recovery* sangat penting untuk pengisian tenaga dalam melakukan gerakan kembali (Arjuna, 2020:11).

b. Pendinginan

Pendinginan adalah melemaskan otot dan organ tubuh menuju kondisi istirahat setelah melakukan pelatihan (Jatra et al., 2022:88). Pendinginan dilaksanakan 10-20 menit sesuai dengan berat ringannya pelatihan yang dilakukan. Tujuan pendinginan yaitu agar kondisi tubuh menjadi normal secara perlahan.

Pelatihan dalam penelitian ini dilakukan selama 24 kali pelatihan atau setara 8 minggu pelatihan dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam seminggu pada hari selasa, Kamis dan Minggu. Pelatihan dilakukan pada pukul 16.00 Wita di lapangan Bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha. Pelatihan pada prinsip beban bertambah (*the principle of progressive resistance*) menjelaskan bahwa pelatihan beban pada tiga tangga (*cycle*) pertama dinaikkan secara bertahap, kemudian pada *cycle* ke-empat pelatihan beban diturunkan atau disebut dengan *unloading phase*. *Unloading phase* bertujuan untuk memberikan kesempatan pada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi (mengumpulkan tenaga untuk persiapan pelatihan beban yang berat pada

tangga lima dan enam). Penambahan yang dikenal dengan sistem tangga (*the step type approach*).

Penelitian ini menggunakan skala intensitas intermediate berkombinasi dengan skala intensitas medium yaitu pada persentase 65-80%. Zone intensitas berdasarkan denyut nadi yaitu pada zone satu dengan denyut nadi sedang (150-170) sebagai pertimbangan subjek penelitian adalah Bimbingan Prestasi Bulutangkis Universitas Pendidikan Ganesha. Berikut merupakan penjabaran program pelatihan dilihat pada tabel 04 dan tabel 06:

Tabel 04. Program Pelatihan Pliometrik

Deskripsi Program Pelatihan Pliometrik						
Pelaksanaan Program Pelatihan <i>Side Jump Sprint</i>						
Intensitas	:	65 – 85% (Medium)				
Repetisi	:	9-10 repetisi				
Set	:	3 – 5 set				
Frekuensi	:	3 kali dalam seminggu (selasa, kamis minggu)				
Lama pelatihan	:	8 minggu (24 kali pertemuan)				
Pelatihan	:	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan : 5 menit b. Pemanasan : 15 menit 2). Inti Pelatihan : ± 45 menit 3). Penutup a. Pendinginan : 15 menit b. Evaluasi : 4 menit c. Doa : 1 menit				
Min ggu	Latihan	Repetisi	Set	Intensitas	Istirahat	Uraian kegiatan pelatihan
	<i>PRE-TEST</i>					
I	1	Selasa : 9	3	65%	4 menit	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan
	2	Kamis : 9	3	65%	4 menit	
	3	Minggu : 10	5	65%	4 menit	
II	4	Selasa : 9	3	65%	4 menit	

	5	Kamis : 9	3	65%	4 menit	2). Inti Pelatihan : a. Pengertian dan peragaan <i>Side Jump Sprint</i> b. Latihan berlari dan meloncat c. Latihan meloncat ke samping kanan dan kiri d. Latihan meloncat melewati <i>box</i> yang tingginya 35 cm sebanyak 4-10 ulangan. e. Setelah mendarat pada loncatan terakhir, lakukan lari cepat sampai garis finish dengan jarak 15 meter. 3). Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa
	6	Minggu : 10	5	65%	4 menit	
III	7	Selasa : 9	3	70%	4 menit	
	8	Kamis : 9	3	70%	4 menit	
	9	Minggu : 10	5	70%	4 menit	
IV	10	Selasa : 9	4	75%	4 menit	
	11	Kamis : 9	4	75%	4 menit	
	12	Minggu : 10	4	75%	4 menit	
V	13	Selasa : 9	4	80%	4 menit	
	14	Kamis : 9	4	80%	4 menit	
	15	Minggu : 10	5	80%	4 menit	
	16	Selasa : 9	4	85%	4 menit	
VI	17	Kamis : 9	5	85%	4 menit	
	18	Minggu : 10	5	85%	4 menit	
	19	Selasa : 9	5	80%	4 menit	
VII	20	Kamis : 9	5	80%	4 menit	
	21	Minggu : 10	5	80%	4 menit	
	22	Selasa : 9	4	75%	4 menit	
VIII	23	Kamis : 9	4	75%	4 menit	
	24	Minggu : 10	4	75%	4 menit	
	<i>POST-TEST</i>					

Tabel 04. Program Pelatihan *Agility Balls*

Deskripsi Program Pelatihan <i>Agility Balls</i>						
Pelaksanaan Program Pelatihan <i>Agility Balls</i>						
Intensitas	: 65 – 85% (Medium)					
Repetisi	: 9-10 repetisi					
Set	: 3 – 5 set					
Frekuensi	: 3 kali dalam seminggu (selasa, kamis, dan minggu)					
Lama pelatihan	: 8 minggu (24 kali pertemuan)					
Pelatihan	: 1). Pendahuluan					
	a. Doa dan pengarahan					: 5 menit
	b. Pemanasan					: 15 menit
	2). Inti Pelatihan : ± 45 menit					
	3). Penutup					
	a. Pendinginan					: 15 menit
	b. Evaluasi					: 4 menit
	c. Doa					: 1 menit
Min gg u	Latihan	Repetisi	Set	Intensitas	Istirahat	Uraian kegiatan pelatihan
	<i>PRE-TEST</i>					
I	1	Selasa : 9	3	65%	4 menit	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan
	2	Kamis : 9	3	65%	4 menit	
	3	Minggu : 10	5	65%	4 menit	
II	4	Selasa : 9	3	65%	4 menit	2). Inti Pelatihan : a. Pengertian dan peragaan <i>Agility</i>
	5	Kamis : 9	3	65%	4 menit	
	6	Minggu : 10	5	65%	4 menit	
III	7	Selasa : 9	3	70%	4 menit	
	8	Kamis : 9	3	70%	4 menit	

	9	Minggu : 10	5	70%	4 menit	<i>Balls</i> b. Latihan lempar tangkap c. Latihan lempar tangkap bola ke tembok sasaran d. <i>Agility Balls</i> dilakukan secara berulang-ulang 3). Penutup a. Pendinginan b. Evaluasi c. Doa
IV	10	Selasa : 9	4	75%	4 menit	
	11	Kamis : 9	4	75%	4 menit	
	12	Minggu : 10	4	75%	4 menit	
V	13	Selasa : 9	4	80%	4 menit	
	14	Kamis : 9	4	80%	4 menit	
	15	Minggu : 10	5	80%	4 menit	
VI	16	Selasa : 9	4	85%	4 menit	
	17	Kamis : 9	5	85%	4 menit	
	18	Minggu : 10	5	85%	4 menit	
VII	19	Selasa : 9	5	80%	4 menit	
	20	Kamis : 9	5	80%	4 menit	
	21	Minggu : 10	5	80%	4 menit	
VIII	22	Selasa : 9	4	75%	4 menit	
	23	Kamis : 9	4	75%	4 menit	
	24	Minggu : 10	4	75%	4 menit	
<i>POST-TEST</i>						

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

DOKUMENTASI PENELITIAN**1. Dokumentasi Pelaksanaan Pre Test Power otot tungkai Kelas Eksperimen****2. Dokumentasi Pelaksanaan Pre Test Kelincahan Kelas Eksperimen**



3. Dokumentasi Pelaksanaan Pre Test Power otot tungkai Kelas Kontrol



4. Dokumentasi Pelaksanaan Pre Test Kelincahan Kelas Kontrol



5. Dokumentasi Pelaksanaan Pelatihan *Pylometric Side Jump Sprint* (Eksperimen)



6. Dokumentasi Pelaksanaan Pelatihan *Agility Ball* (Kontrol)



7. Dokumentasi Pelaksanaan Post Test Power otot tungkai Kelas Eksperimen



8. Dokumentasi Pelaksanaan Post Test Kelincahan Kelas Eksperimen



9. Dokumentasi Pelaksanaan Post Test Power otot tungkai Kelas Kontrol



10. Dokumentasi Pelaksanaan Post Test Kelincahan Kelas Kontrol



Lampiran 13. Riwayat Hidup Peneliti

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Kadek Santhi Pratiwi lahir di Rendang pada tanggal 17 Juni 1999. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak I Wayan Sumerta dan Ibu Ni Wayan Kariani. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis beralamat di Br. Dinas Menanga Kangin, Desa Menanga, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem, Provinsi Bali. Penulis menyelesaikan Taman Kanak-Kanak di Santo Yusup dan lulus pada tahun 2005. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan dasar di SD Negeri 1 Semarapura Kangin dan lulus pada tahun 2011 dan melanjutkan di SMP Negeri 1 Semarapura dan lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2017, penulis lulus dari SMA Negeri 1 Semarapura dan melanjutkan ke S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2021 penulis telah menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Persepsi Peserta Didik Kelas VIII Terhadap Pembelajaran Daring PJOK Di SMP Negeri 1 Singaraja Tahun Pelajaran 2020/2021"

