

LAMPIRAN

Lampiran 1. Daftar Nama Subjek Penelitian

No.	Nama Atlet
1	Subjek 1
2	Subjek 2
3	Subjek 3
4	Subjek 4
5	Subjek 5
6	Subjek 6
7	Subjek 7
8	Subjek 8
9	Subjek 9
10	Subjek 10
11	Subjek 11
12	Subjek 12
13	Subjek 13
14	Subjek 14
15	Subjek 15
16	Subjek 16
17	Subjek 17
18	Subjek 18
19	Subjek 19
20	Subjek 20
21	Subjek 21
22	Subjek 22
23	Subjek 23
24	Subjek 24
25	Subjek 25
26	Subjek 26
27	Subjek 27
28	Subjek 28
29	Subjek 29
30	Subjek 30
31	Subjek 31
32	Subjek 32
33	Subjek 33
34	Subjek 34

No.	Nama Atlet
35	Subjek 35
36	Subjek 36
37	Subjek 37
38	Subjek 38
39	Subjek 39
40	Subjek 40



Lampiran 2. Data *Pre-Test*

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>
1	Subjek 1	24.97
2	Subjek 2	25.20
3	Subjek 3	25.27
4	Subjek 4	25.30
5	Subjek 5	25.30
6	Subjek 6	25.34
7	Subjek 7	25.35
8	Subjek 8	25.37
9	Subjek 9	25.41
10	Subjek 10	25.43
11	Subjek 11	25.55
12	Subjek 12	25.57
13	Subjek 13	25.60
14	Subjek 14	25.62
15	Subjek 15	25.62
16	Subjek 16	25.64
17	Subjek 17	25.66
18	Subjek 18	25.67
19	Subjek 19	25.70
20	Subjek 20	25.72
21	Subjek 21	25.73
22	Subjek 22	25.74
23	Subjek 23	25.75
24	Subjek 24	25.75
25	Subjek 25	25.77
26	Subjek 26	25.79
27	Subjek 27	25.80
28	Subjek 28	25.84
29	Subjek 29	25.87
30	Subjek 30	25.90
31	Subjek 31	25.92
32	Subjek 32	25.97
33	Subjek 33	25.99
34	Subjek 34	26.02
35	Subjek 35	26.05
36	Subjek 36	26.08
37	Subjek 37	26.10

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>
38	Subjek 38	26.12
39	Subjek 39	26.16
40	Subjek 40	26.20



Lampiran 3. Penentuan Kelompok dengan *Ordinal Pairing*

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Ranking</i>	<i>Ordinal Pairing</i>
1	Subjek 1	24.97	1	A
2	Subjek 2	25.20	2	B
3	Subjek 3	25.27	3	C
4	Subjek 4	25.30	4	C
5	Subjek 5	25.30	5	B
6	Subjek 6	25.34	6	A
7	Subjek 7	25.35	7	A
8	Subjek 8	25.37	8	B
9	Subjek 9	25.41	9	C
10	Subjek 10	25.43	10	C
11	Subjek 11	25.55	11	B
12	Subjek 12	25.57	12	A
13	Subjek 13	25.60	13	A
14	Subjek 14	25.62	14	B
15	Subjek 15	25.62	15	C
16	Subjek 16	25.64	16	C
17	Subjek 17	25.66	17	B
18	Subjek 18	25.67	18	A
19	Subjek 19	25.70	19	A
20	Subjek 20	25.72	20	B
21	Subjek 21	25.73	21	C
22	Subjek 22	25.74	22	C
23	Subjek 23	25.75	23	B
24	Subjek 24	25.75	24	A
25	Subjek 25	25.77	25	A
26	Subjek 26	25.79	26	B
27	Subjek 27	25.80	27	C
28	Subjek 28	25.84	28	C
29	Subjek 29	25.87	29	B
30	Subjek 30	25.90	30	A
31	Subjek 31	25.92	31	A
32	Subjek 32	25.97	32	B
33	Subjek 33	25.99	33	C
34	Subjek 34	26.02	34	C
35	Subjek 35	26.05	35	B
36	Subjek 36	26.08	36	A

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Ranking</i>	<i>Ordinal Pairing</i>
37	Subjek 37	26.10	37	A
38	Subjek 38	26.12	38	B
39	Subjek 39	26.16	39	C
40	Subjek 40	26.20	40	C

Keterangan:

A: Eksperimen 1 (pelatihan *Junior Weight Vest*)

B: Eksperimen 2 (pelatihan *Junior Weight Vest* dengan beban tambahan)

C: Konvensional (Pembanding)



Lampiran 4. Data *Post-Test*

Kelompok Eksperimen 1 (Pelatihan *Junior Weight Vest*)

No.	Nama Atlet	<i>Posttest</i>
1	Subjek 1	24.88
2	Subjek 6	25.27
3	Subjek 7	25.29
4	Subjek 12	25.52
5	Subjek 13	25.57
6	Subjek 18	25.62
7	Subjek 19	25.66
8	Subjek 24	25.72
9	Subjek 25	25.70
10	Subjek 30	25.85
11	Subjek 31	25.88
12	Subjek 36	26.01
13	Subjek 37	26.06

Kelompok Eksperimen 2 (Pelatihan *Junior Weight Vest* dengan Beban Tambahan)

No.	Nama Atlet	<i>Posttest</i>
1	Subjek 2	25.08
2	Subjek 5	25.23
3	Subjek 8	25.30
4	Subjek 11	25.44
5	Subjek 14	25.55
6	Subjek 17	25.57
7	Subjek 20	25.61
8	Subjek 23	25.71
9	Subjek 26	25.71
10	Subjek 29	25.79
11	Subjek 32	25.92
12	Subjek 35	26.00
13	Subjek 38	26.03

Kelompok Konvensional

No.	Nama Atlet	<i>Posttest</i>
1	Subjek 3	25.25
2	Subjek 4	25.27
3	Subjek 9	25.40
4	Subjek 10	25.40
5	Subjek 15	25.59
6	Subjek 16	25.61
7	Subjek 21	25.71
8	Subjek 22	25.69
9	Subjek 27	25.76
10	Subjek 28	25.83
11	Subjek 33	25.97
12	Subjek 34	25.98
13	Subjek 39	26.14
14	Subjek 40	26.16



Lampiran 5. Data Gain Score

Kelompok Eksperimen 1 (Pelatihan *Junior Weight Vest*)

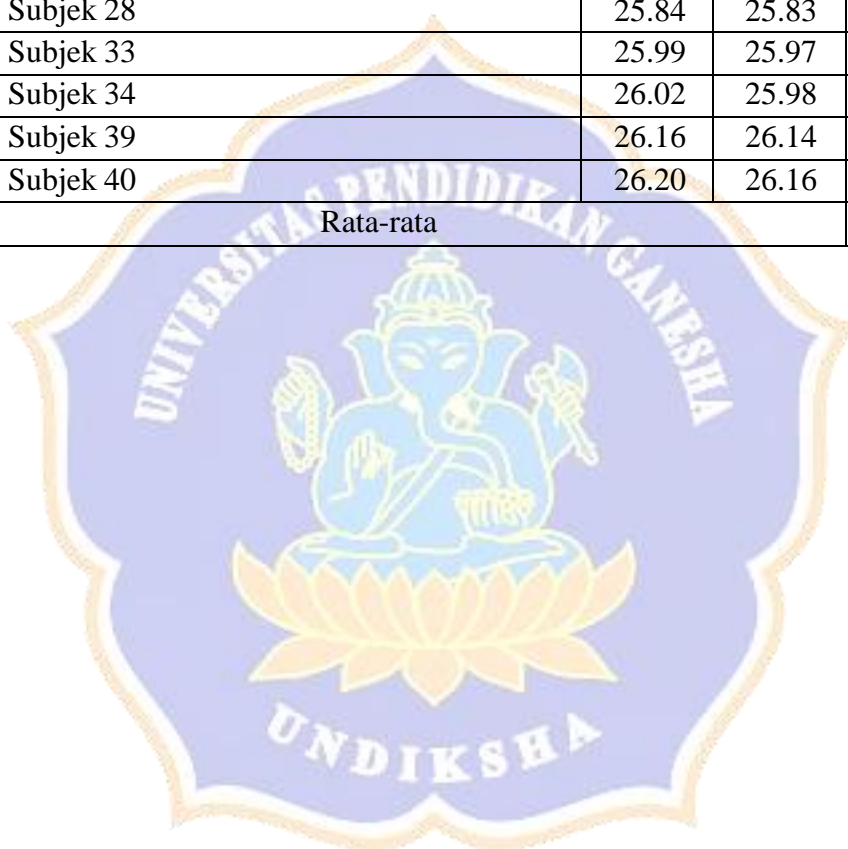
No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	Subjek 1	24.97	24.88	0.09
2	Subjek 6	25.34	25.27	0.07
3	Subjek 7	25.35	25.29	0.06
4	Subjek 12	25.57	25.52	0.05
5	Subjek 13	25.60	25.57	0.03
6	Subjek 18	25.67	25.62	0.05
7	Subjek 19	25.70	25.66	0.04
8	Subjek 24	25.75	25.72	0.03
9	Subjek 25	25.77	25.70	0.07
10	Subjek 30	25.90	25.85	0.05
11	Subjek 31	25.92	25.88	0.04
12	Subjek 36	26.08	26.01	0.07
13	Subjek 37	26.10	26.06	0.04
Rata-rata				0,05

Kelompok Eksperimen 2 (Pelatihan *Junior Weight Vest* dengan Beban Tambahan)

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	Subjek 2	25.20	25.08	0.12
2	Subjek 5	25.30	25.23	0.07
3	Subjek 8	25.37	25.30	0.07
4	Subjek 11	25.55	25.44	0.11
5	Subjek 14	25.62	25.55	0.07
6	Subjek 17	25.66	25.57	0.09
7	Subjek 20	25.72	25.61	0.11
8	Subjek 23	25.75	25.71	0.04
9	Subjek 26	25.79	25.71	0.08
10	Subjek 29	25.87	25.79	0.08
11	Subjek 32	25.97	25.92	0.05
12	Subjek 35	26.05	26.00	0.05
13	Subjek 38	26.12	26.03	0.09
Rata-rata				0.08

Kelompok Konvensional

No.	Nama Atlet	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	Subjek 3	25.27	25.25	0.02
2	Subjek 4	25.30	25.27	0.03
3	Subjek 9	25.41	25.40	0.01
4	Subjek 10	25.43	25.40	0.03
5	Subjek 15	25.62	25.59	0.03
6	Subjek 16	25.64	25.61	0.03
7	Subjek 21	25.73	25.71	0.02
8	Subjek 22	25.74	25.69	0.05
9	Subjek 27	25.80	25.76	0.04
10	Subjek 28	25.84	25.83	0.01
11	Subjek 33	25.99	25.97	0.02
12	Subjek 34	26.02	25.98	0.04
13	Subjek 39	26.16	26.14	0.02
14	Subjek 40	26.20	26.16	0.04
Rata-rata				0.03



Lampiran 6. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

Statistics

		Pre_Pelatihan_Junior_ Weight_Vest	Post_Pelatihan_Junior_ _Weight_Vest	Gain_Pelatihan_Junior_ _Weight_Vest
N	Valid	13	13	13
	Missing	27	27	27
Mean		25.6708	25.6177	.0531
Std. Deviation		.31648	.32604	.01797
Variance		.100	.106	.000
Range		1.13	1.18	.06
Minimum		24.97	24.88	.03
Maximum		26.10	26.06	.09

Statistics

		Pre_Pelatihan_Junior_ Weight_Vest_dengan_ Beban_Tambahan	Post_Pelatihan_Junior_ _Weight_Vest_dengan_ _Beban_Tambahan	Gain_Pelatihan_Junior_ Weight_Vest_dengan_ Beban_Tambahan
N	Valid	13	13	13
	Missing	27	27	27
Mean		25.6900	25.6108	.0792
Std. Deviation		.28281	.29333	.02465
Variance		.080	.086	.001
Range		.92	.95	.08
Minimum		25.20	25.08	.04
Maximum		26.12	26.03	.12

Statistics

		Pre_Konvensional	Post_Konvensional	Gain_Konvensional
N	Valid	14	14	14
	Missing	26	26	26
Mean		25.7250	25.6971	.0279
Std. Deviation		.30171	.29932	.01188
Variance		.091	.090	.000
Range		.93	.91	.04
Minimum		25.27	25.25	.01
Maximum		26.20	26.16	.05

Lampiran 7. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Normalitas

Pelatihan		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Gain_	Pelatihan Junior Weight Vest	.183	13	.200 [*]	.929	13	.329
Score	Pelatihan Junior Weight Vest dengan Beban Tambahan Konvensional (Pembanding)	.125	13	.200 [*]	.955	13	.670
		.174	14	.200 [*]	.936	14	.368

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 8. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Gain_Score	Based on Mean	2.847	2	37	.071
	Based on Median	2.630	2	37	.086
	Based on Median and with adjusted df	2.630	2	29.601	.089
	Based on trimmed mean	2.785	2	37	.075



Lampiran 9. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H₁

ANOVA

Gain_Score

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.004	1	.004	18.763	.000
Within Groups	.006	25	.000		
Total	.010	26			



Lampiran 10. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H₂

ANOVA

Gain_Score

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.018	1	.018	48.725	.000
Within Groups	.009	25	.000		
Total	.027	26			



Lampiran 11. Output IBM SPSS 24.0 for Windows Hasil Uji Anava Satu Jalur untuk Uji H₃

ANOVA

Gain_Score

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.018	2	.009	25.311	.000
Within Groups	.013	37	.000		
Total	.031	39			

Post Hoc Tests

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Gain_Score

Scheffe

(I) Pelatihan	(J) Pelatihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Pelatihan Junior Weight Vest	Pelatihan Junior Weight Vest dengan Beban Tambahan	-.02615*	.00735	.004	-.0449	-.0074
	Konvensional (Pembanding)	.02522*	.00722	.005	.0068	.0436
Pelatihan Junior Weight Vest dengan Beban Tambahan	Pelatihan Junior Weight Vest	.02615*	.00735	.004	.0074	.0449
	Konvensional (Pembanding)	.05137*	.00722	.000	.0330	.0698
Konvensional (Pembanding)	Pelatihan Junior Weight Vest	-.02522*	.00722	.005	-.0436	-.0068
	Pelatihan Junior Weight Vest dengan Beban Tambahan	-.05137*	.00722	.000	-.0698	-.0330

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

Lampiran 12. *F Tabel*

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05															
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95



Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian kolam renang prajarakcaka

Pada dokumentasi pertama ini dilakukannya penggunaan Junior Weight Vest saat melakukan pelatihan. Serta pembagian atlet sesuai dengan kelompoknya. Dimana pada saat penelitian ini dilakukan di tiga club yaitu: Telaga Biru SC, Elang Laut SC dan Tirta Harapan SC. Dimana dilakukan selama 16 kali pertemuan.











Pelaksanaan Pre-Test Kolam Renang Prajarakcaka





Pelaksanaan Post-Test



Lampiran 14. Surat Keterangan Penelitian



PERKUMPULAN RENANG ELANG LAUT DENPASAR

Sekretariat : Jl. Gatot Subroto I / XXIII, Gang Sari Ayu No. 27 Denpasar
Telepon : (0361) 7472484
Hp. : 081 6471 9615

Diunduh dengan Canva.com

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

No: 09/EL-SC/VI/2024

Yang bertandatangan di bawah ini,

N a m a : Ir. Putu Budiarnaya, M.T

Jabatan : Ketua Umum PR Elang Laut Denpasar

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

N a m a : Ida Bagus Gede Jaya Mahotama

N I M : 2229121010

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar melakukan Penelitian di Elang Laut Swimming Club Denpasar

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagai mana mestinya.

Denpasar, 10 Juni 2024



Perkumpulan Renang Elang laut Denpasar.

[Handwritten Signature]
Ir. Putu Budiarnaya, M.T.
Ketua Umum





TIRTA HARAPAN
 SWIMMING CLUB
 JALAN SURYA BUANA NO : 8
 TELP. (0361) 487708
 DENPASAR

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NO: 11/THSK/VI/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : I Ketut Nordja Hermawadhi Tunas

Jabatan : Ketua Umum Tirta Harapan Swimming Klub Denpasar

Dengan ini menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Ida Bagus Gede Jaya Mahotama

NIM : 2229121010

Program Studi : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha

Memang benar melakukan penelitian di Tirta Harapan Swimming Klub Denpasar

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tirta Harapan Swimming Club

Ketua Umum

(I KETUT NORDJA H. T)

Lampiran 15. Program Latihan Mingguan

Contoh cuplikan latihan minggu ketiga kelompok eksperimen1 dan 2 pelatihan *junior weight vest* tanpa beban dan *junior weight vest* dengan beban tambahan

Minggu/hari	Materi Pelatihan	Bentuk latihan	Waktu
III/ senin Rabu Jumat	Pendahuluan		25 menit
	a. Pengarahan dan doa	Melakukan doa sesuai kepercayaan masing – masing	
	b. Stretching dan karet	Statis dan dinamis	
	d. Pemanasan di air	Warming up 400m gaya crawl, 400m IM, dan 200m kick (2 set)	
	Pelatihan Inti Minggu III (Pertemuan 7, 8, 9)	1. Renang gaya crawl program 50, 100 dan 200 m, interval rest 30 – 60 detik, 7 Reperisi, Recovery 2 menit per set dengan jumlah set 3 2. Setelah program dijalankan cek denyut nadi maksimal atlet usia 16 – 20 ,dengan cara $220 - \text{usia}$, (contoh $220 - 20 = 200 \times 75\% = 140$ denyut nadi per menit) 3. Dengan Jumlah Program Main set 1.050 M	50 menit
	Penutup		
	a. Pendinginan	200m gaya crawl dan 200m back	15 menit
	b. Pengarahan dan doa	Melakukan doa sesuai agama masing – masing	