

LAMPIRAN

Lampiran 1 Program Pelatihan *Lay Up Shoot*

PROGRAM PELATIHAN <i>LAY UP SHOOT</i>				
Frekuensi				: 3 Hari Per Minggu
Lamanya Pelatihan				: 6 Minggu
Jenis Pelatihan				: <i>lay up shoot</i>
Intensitas Pelatihan				: 60%-70%
Intensitas Denyut Nadi maksimal				: 80%-90% DNM
Minggu	Intensitas Pelatihan	Pelatihan	Repetisi	Set
1	60% RM	1	12	3
	60% RM	2	12	3
	60% RM	3	12	3
2	60% RM	4	12	3
	60% RM	5	12	3
	60% RM	6	12	3
3	65 % RM	7	12	3
	65 % RM	8	12	3
	65 % RM	9	12	3
4	65 % RM	10	12	3
	65 % RM	11	12	3
	65 % RM	12	12	3
5	70% RM	13	12	4
	70% RM	14	12	4
	70% RM	15	12	4
6	70% RM	16	12	4
	70% RM	17	12	4
	70% RM	18	12	4

Deskripsi Program Pelatihan <i>lay up shoot</i>						
Minggu Ke-	Uraian Kegiatan Pelatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
1	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit 15 Menit ± 45 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	60% RM	2 Menit Per Set
2	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit 15 Menit ±45 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	60% RM	2 Menit Per Set
3	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit 15 Menit ±60 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	65% RM	2 Menit Per Set
4	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit 15 Menit ±60 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	65% RM	2 Menit Per Set
5	1) Pendahuluan	5 Menit 15 Menit	12	4	70% RM	2 Menit Per Set

Deskripsi Program Pelatihan <i>lay up shoot</i>						
Minggu Ke-	Uraian Kegiatan Pelatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
	a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	±75 Menit 15 Menit 5 Menit				
6	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit 15 Menit ±75 Menit 15 Menit 5 Menit	12	4	70% RM	2 Menit Per Set

Lampiran 2 Program Pelatihan *Finger Roll Lay Up*

PROGRAM PELATIHAN <i>FINGER ROLL LAY UP</i>						
Frekuensi		: 3 Hari Per Minggu				
Lamanya Pelatihan		: 6 Minggu				
Jenis Pelatihan		: <i>finger roll lay up</i>				
Intensitas Pelatihan		: 60%-70%				
Intensitas Denyut Nadi maksimal		: 80%-90% DNM				
Minggu	Intensitas Pelatihan	Pelatihan	Repetisi	Set	Waktu Istirahat	Tipe Istirahat
1	60% RM	1	12	3	2 Menit	Pasif
	60% RM	2	12	3	2 Menit	Pasif
	60% RM	3	12	3	2 Menit	Pasif
2	60% RM	4	12	3	2 Menit	Pasif
	60% RM	5	12	3	2 Menit	Pasif
	60% RM	6	12	3	2 Menit	Pasif
3	65 % RM	7	12	3	2 Menit	Pasif
	65 % RM	8	12	3	2 Menit	Pasif
	65 % RM	9	12	3	2 Menit	Pasif
4	65 % RM	10	12	3	2 Menit	Pasif
	65 % RM	11	12	3	2 Menit	Pasif
	65 % RM	12	12	3	2 Menit	Pasif
5	70% RM	13	12	4	2 Menit	Pasif
	70% RM	14	12	4	2 Menit	Pasif
	70% RM	15	12	4	2 Menit	Pasif
6	70% RM	16	12	4	2 Menit	Pasif
	70% RM	17	12	4	2 Menit	Pasif
	70% RM	18	12	4	2 Menit	Pasif

Deskripsi Program <i>finger roll lay up</i>						
Minggu Ke-	Uraian Kegiatan Pelatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
1	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahannya dan doa	5 Menit 15 Menit ±45 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	60% RM	2 Menit Per Set
2	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahannya dan doa	5 Menit 15 Menit ±45 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	60% RM	2 Menit Per Set
3	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahannya dan doa	5 Menit 15 Menit ±60 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	65% RM	2 Menit Per Set
4	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahannya dan doa	5 Menit 15 Menit ±60 Menit 15 Menit 5 Menit	12	3	65% RM	2 Menit Per Set
5	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup c. Pendinginan d. Pengarahannya dan doa	5 Menit 15 Menit ±75 Menit 15 Menit 5 Menit	12	4	70% RM	2 Menit Per Set
6	1) Pendahuluan a. Doa dan pengarahannya b. Pemanasan 2) Inti Pelatihan 3) Penutup	5 Menit 15 Menit ±75 Menit 15 Menit	12	4	70% RM	2 Menit Per Set

	c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 Menit				



Lampiran 3 Data Hasil Penelitian

Data Hasil Penelitian *Lay Up Shooting*

Latihan Lay Up Shooting									
Kekuatan Otot Tinggi					Kekuatan Otot Rendah				
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1		11	31	20	1		10	21	11
2		15	27	12	2		13	24	11
3		13	26	13	3		14	26	12
4		13	29	16	4		13	21	8
5		10	30	20	5		16	25	9
6		14	26	12	6		10	19	9
7		15	28	13	7		13	27	14
8		13	30	17	8		15	24	9
9		15	31	16	9		13	21	8
10		12	27	15	10		16	23	7
11		17	24	7	11		14	28	14
12		15	27	12	12		15	20	5
13		14	25	11	13		14	19	5
14		16	29	13	14		16	24	8
15		15	30	15	15		17	25	8
Mean		14	28	14	Mean		14	23	9

Data Hasil Penelitian *Finger Roll Lay Up*

Latihan Finger Roll Lay Up									
Kekuatan Otot Tinggi					Kekuatan Otot Rendah				
No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih	No	Nama	Pretest	Posttest	Selisih
1		13	25	12	1		16	28	12
2		15	24	9	2		13	27	14
3		13	25	12	3		15	27	12
4		15	21	6	4		15	24	9
5		13	29	16	5		14	30	16
6		16	28	12	6		17	26	9
7		14	21	7	7		14	27	13
8		15	25	10	8		15	24	9
9		13	30	17	9		13	27	14
10		16	27	11	10		17	27	10
11		14	25	11	11		13	30	17
12		15	21	6	12		15	31	16
13		13	25	12	13		18	27	9
14		16	27	11	14		15	24	9
15		14	19	5	15		16	30	14
Mean		14	25	10	Mean		15	27	12



Lampiran 4 Hasil Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics				
Dependent Variable: Shoot				
Metode	Kekuatan	Mean	Std. Deviation	N
Latihan Lay Up Shoot	Kekuatan Otot Tinggi Lay Up Shooting	17.6000	4.68011	30
	Kekuatan Otot Rendah Lay Up Shooting	20.1667	4.17780	30
	Total	18.8833	4.58476	60
Latihan Finger Roll Lay Up Shoot	Kekuatan Otot Tinggi Finger Roll Lay Up Shooting	20.0000	5.11253	30
	Kekuatan Otot Rendah Finger Roll Lay Up Shooting	21.0667	3.85901	30
	Total	20.5333	4.52289	60
Total	Kekuatan Otot Tinggi Lay Up Shooting	17.6000	4.68011	30
	Kekuatan Otot Rendah Lay Up Shooting	20.1667	4.17780	30
	Kekuatan Otot Tinggi Finger Roll Lay Up Shooting	20.0000	5.11253	30
	Kekuatan Otot Rendah Finger Roll Lay Up Shooting	21.0667	3.85901	30
	Total	19.7083	4.60981	120

Descriptives				
	Kekuatan		Statistic	Std. Error
Shoot	Kekuatan Otot Tinggi Lay Up Shooting	Mean	17.6000	.85447
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	15.8524
			Upper Bound	19.3476
		5% Trimmed Mean	17.5556	
		Median	17.0000	
		Variance	21.903	
		Std. Deviation	4.68011	
		Minimum	10.00	
		Maximum	26.00	
		Range	16.00	
		Interquartile Range	7.25	
		Skewness	.206	.427
		Kurtosis	-1.077	.833
	Kekuatan Otot Rendah Lay Up Shooting	Mean	20.1667	.76276
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.6067
			Upper Bound	21.7267
		5% Trimmed Mean	20.0741	
		Median	20.0000	
		Variance	17.454	
		Std. Deviation	4.17780	

		Minimum		14.00	
		Maximum		28.00	
		Range		14.00	
		Interquartile Range		8.00	
		Skewness		.145	.427
		Kurtosis		-1.255	.833
		Mean		20.0000	.93342
	Kekuatan Otot Tinggi FInger Roll Lay Up Shootng	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	18.0910	
			Upper Bound	21.9090	
		5% Trimmed Mean		19.8333	
		Median		18.5000	
		Variance		26.138	
		Std. Deviation		5.11253	
		Minimum		13.00	
		Maximum		30.00	
		Range		17.00	
		Interquartile Range		9.25	
		Skewness		.549	.427
		Kurtosis		-.914	.833
		Mean		21.0667	.70456
	Kekuatan Otot Rendah FInger Roll Lay Up Shootng	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	19.6257	
			Upper Bound	22.5076	
		5% Trimmed Mean		20.9630	
		Median		20.0000	
		Variance		14.892	
		Std. Deviation		3.85901	
		Minimum		15.00	
		Maximum		30.00	
		Range		15.00	
		Interquartile Range		6.00	
		Skewness		.497	.427
		Kurtosis		-.397	.833

Lampiran 5 Hasil Analisis Data Tes Normalitas

Uji Secara Pretest dan Posttest

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Test	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lay Up Shoot	Pre Test	.179	30	.016	.944	30	.115
	Post Test	.124	30	.200*	.974	30	.654
Finger Roll Lay Up	Pre Test	.143	30	.118	.935	30	.068
	Post Test	.132	30	.196	.955	30	.223

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

a. Lilliefors Significance Correction

Uji Secara Kekuatan Otot Atas dan Bawah

Tests of Normality

			Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lay Up Shoot	Kekuatan	Otot	.144	30	.114	.951	30	.185
	Tinggi							
	Kekuatan	Otot	.174	30	.021	.931	30	.053
Finger Roll Lay Up	Rendah							
	Kekuatan	Otot	.128	30	.200*	.934	30	.063
	Tinggi							
	Kekuatan	Otot	.209	30	.002	.950	30	.164
	Rendah							

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6 Hasil Analissi Data Tes Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Lay Up Shoot	Based on Mean	.602	1	58	.441
	Based on Median	.381	1	58	.540
	Based on Median and with adjusted df	.381	1	56.103	.540
	Based on trimmed mean	.596	1	58	.443
Finger Roll Lay Up	Based on Mean	.021	1	58	.884
	Based on Median	.117	1	58	.733
	Based on Median and with adjusted df	.117	1	57.951	.733
	Based on trimmed mean	.027	1	58	.870



Lampiran 7 Hasil Analisis Untuk Hipotesis Penelitian

Hipotesis 1

Univariate Tests

Dependent Variable: Shoot

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Contrast	81.675	1	81.675	4.064	.046	.034
Error	2331.233	116	20.097			

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

Hipotesis 2

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Shoot

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	197.558 ^a	3	65.853	3.277	.024	.078
Intercept	46610.208	1	46610.208	2319.281	.000	.952
Metode_Latihan	.000	0	.	.	.	.000
Kekuatan_Otot	115.883	2	57.942	3.883	.046	.047
Metode_Latihan * Kekuatan_Otot	.000	0	.	.	.	.000
Error	2331.233	116	20.097			
Total	49139.000	120				
Corrected Total	2528.792	119				

a. R Squared = .078 (Adjusted R Squared = .054)

Hipotesis 4

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Shoot
Tukey HSD

(I) Kekuatan (J) Kekuatan		Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Kekuatan Tinggi Shooting	Otot Rendah Lay Up Shooting	-2.5667	1.15749	.125	-5.5839	.4505
	Otot Kekuatan Tinggi Flinger Lay Up Shooting	-2.4000	1.15749	.168	-5.4172	.6172
	Otot Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	-3.4667*	1.15749	.017	-6.4839	-.4495
	Otot Kekuatan Tinggi Lay Up Shooting	2.5667	1.15749	.125	-.4505	5.5839
Kekuatan Rendah Shooting	Otot Kekuatan Tinggi Flinger Lay Up Shooting	.1667	1.15749	.999	-2.8505	3.1839
	Otot Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	-.9000	1.15749	.864	-3.9172	2.1172
	Otot Kekuatan Tinggi Lay Up Shooting	2.4000	1.15749	.168	-.6172	5.4172
	Otot Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	-1.0667	1.15749	.793	-4.0839	1.9505
Kekuatan Tinggi Flinger Lay Up Shooting	Otot Kekuatan Rendah Lay Up Shooting	-1.667	1.15749	.999	-3.1839	2.8505
	Otot Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	-1.0667	1.15749	.793	-4.0839	1.9505
	Otot Kekuatan Tinggi Lay Up Shooting	3.4667*	1.15749	.017	.4495	6.4839
	Otot Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	.9000	1.15749	.864	-2.1172	3.9172
Kekuatan Rendah Flinger Lay Up Shooting	Otot Kekuatan Tinggi Flinger Lay Up Shooting	1.0667	1.15749	.793	-1.9505	4.0839

Based on observed means.

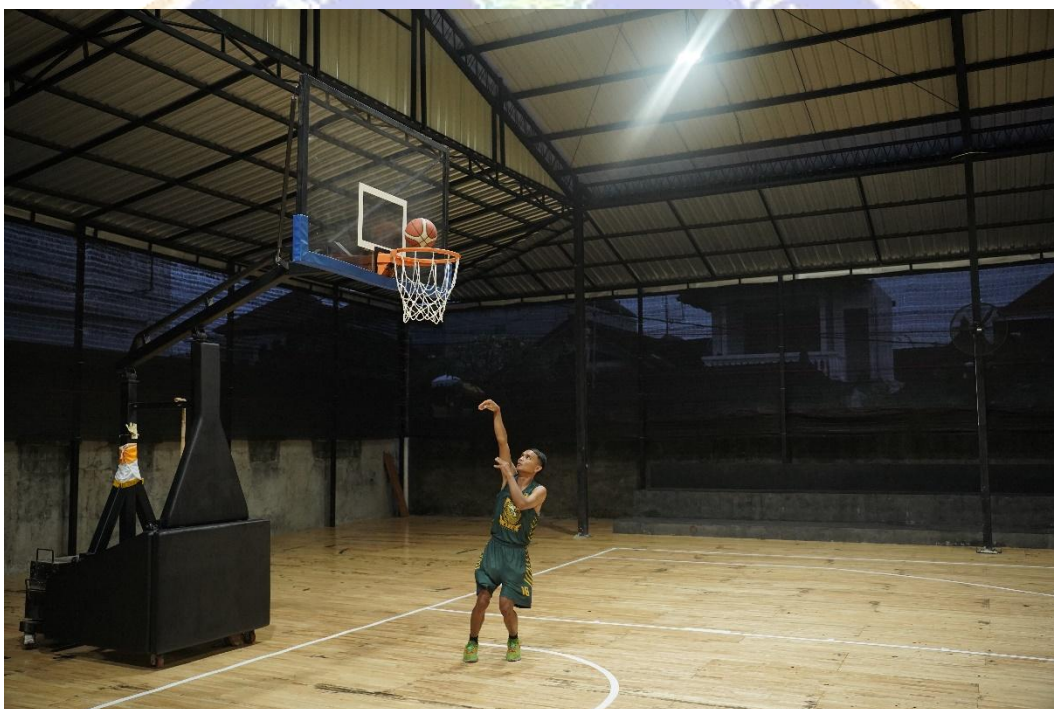
The error term is Mean Square(Error) = 20.097.

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

Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian







Lampiran 9 Data sampel penelitian

No	Nama	Jenis Kelamin	Kelas
1	Ahmad Dhafian Kurniawan	L	XI 1
2	Andika Gerald Maulana	L	XI 1
3	Bima Putrananda	L	XI 1
4	Dewa Nym. Prabu Ningrat Arimbawa	L	XI 1
5	I Gusti Ngurah Arya Mahawira	L	XI 1
6	I Kadek Agastya Naya Indrajala	L	XI 1
7	I Kadek Dika Agrawisi Bimangkara	L	XI 1
8	I Komang Krisna Putra Mahyana	L	XI 1
9	I Made Mangku Dicky Pradifta	L	XI 1
10	I Made Raindra Pasek Wiguna	L	XI 1
11	I Made Rama Raditia	L	XI 1
12	I Made Rendy Guna Wibawa	L	XI 1
13	I Nyoman Chongde Widnyana	L	XI 1
14	Ketut Wirayuda Brahma Divananda	L	XI 1
15	Made Hadi Bintang Dwi Saputra	L	XI 1
16	Made Lanus Satria Wibawa	L	XI 1
17	Putu Arya Kresna Yoga	L	XI 1
18	Rama Septa Yonas Rohi	L	XI 1
19	Suhfi Adi Zakaria	L	XI 1
20	Vittorio Giuliano Milla Mahayani	L	XI 1
21	Wildan Anggara Putra	L	XI 1
22	Yoel Jason Felicioliukae	L	XI 1
23	Agus Andika Pradiva	L	XI 8
24	Alessandro Dapasora	L	XI 8
25	Gilbert Jackson Francesco	L	XI 8
26	I Gede Ngurah Darma Shanti Lagas	L	XI 8
27	I Kadek Abhi Bagastya Dhananjaya Saputra	L	XI 8
28	I Made Mandala Guna Dipayana	L	XI 8
29	I Putu Aeron Pratama Arinatha	L	XI 8
30	I Putu Raditya Galung	L	XI 8
31	I Putu Rangga Agrewaja Bimangkara	L	XI 8
32	Ivan Putro Ali Munandar	L	XI 8
33	Kadek Yoga Satya Wira Dharma	L	XI 8
34	Komang Sutrisna Wijaya Kusuma	L	XI 8

35	Leonard Ezra Manu	L	XI 8
36	Muhammad Gebril Pratama	L	XI 8
37	Ali Syahwaliya	L	XII 3
38	Alvino Ghaisan Firmansyah	L	XII 3
39	Daffa Hafiz Keandre	L	XII 3
40	Daud Pamopar Silalahi	L	XII 3
41	Gede Danny Arya Artana	L	XII 3
42	Harta Prawira Adinata	L	XII 3
43	Hebrenta Heman Miquel Mika Meliala	L	XII 3
44	I Gede Deva Kusuma	L	XII 3
45	I Gede Satya Permana Putra	L	XII 3
46	I Gede Wik Arta Wiguna	L	XII 3
47	I Kadek Angga Wisnu Pranata	L	XII 3
48	I Kadek Reyva Nastrawan	L	XII 3
49	I Kadek Yoga Satria Adi Permana	L	XII 3
50	I Ketut Bayu Argi Utama	L	XII 3
51	I Komang Satria Narendra	L	XII 3
52	I Nyoman Atila Damar Dananjaya	L	XII 3
53	I Putu Agus Adi Purnawan	L	XII 3
54	Kadek Okta Yoga	L	XII 3
55	Levian Exel Zidane Rulyanto	L	XII 3
56	Nyoman Ananta Pratama	L	XII 3
57	Putu Guna Wirawan	L	XII 3
58	Putu Rama Raditya Putra	L	XII 3
59	Putu Rey Vandika Indratama	L	XII 3
60	A.A. Ngr Bagus Wiguna	L	XII 3