

Lampiran 1

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing
 Waktu : 150 menit
 Sasaran Latihan : *Pre Test*
 Jumlah Atlet : 40 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 7 Januari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.30

Periodisasi : Khusus
 Mikro : I
 Sesi : 1
 Peralatan : Lapangan, lintasan lari,
leg dynamometer, lompat,
stopwatch, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Pre test dilakukan dengan mengukur: a. Kekuatan isometric otot tungkai dengan <i>leg dynamometer</i> b. <i>VO2 Max</i> dengan cooper test	150 menit		Hasil tes berupa: a. Skor kekuatan otot tungkai b. Skor <i>VO2 Max</i>
4	Pembahasan hasil pre test	10 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas hasil tes tertinggi hingga terendah dan membagi kelompok berdasar sistem <i>ordinal pairing</i>
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing	Periodisasi : Khusus
Waktu : 120 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk <i>VO2 Max</i>	Sesi : 2
Jumlah Atlet : 40 orang	Peralatan : Lapangan, kotak lompat, <i>stopwatch</i>
Hari, tanggal : Kamis, 9 Januari 2025	Intensitas : Rendah
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 30 detik dengan jeda istirahat 90 detik 3 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 30 detik dengan istirahat 210 detik 3 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing	Periodisasi : Khusus
Waktu : 150 menit	Mikro : I
Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk <i>VO2 Max</i>	Sesi : 3
Jumlah Atlet : 40 orang	Peralatan : Lapangan, kotak lompat, <i>stopwatch</i>
Hari, tanggal : Sabtu, 11 Januari 2025	Intensitas : Rendah
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 40 detik dengan jeda istirahat 120 detik 3 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 40 detik dengan istirahat 280 detik 3 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing

Waktu : 150 menit

Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk *VO2 Max*

Jumlah Atlet : 40 orang

Hari, tanggal : Sabtu, 18 Januari 2025

Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus

Mikro : II

Sesi : 6

Peralatan : Lapangan, kotak

lompat, *stopwatch*

Intensitas : Sedang

[illegible]

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing
 Waktu : 150 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk *VO2 Max*
 Jumlah Atlet : 40 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 21 Januari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
 Mikro : III
 Sesi : 7
 Peralatan : Lapangan, kotak lompat, *stopwatch*
 Intensitas : Sedang

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 60 detik dengan jeda istirahat 180 detik 5 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 60 detik dengan istirahat 420 detik 5 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing
Waktu : 150 menit
Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk *VO2 Max*
Jumlah Atlet : 40 orang
Hari, tanggal : Sabtu, 25 Januari 2025
Waktu : Pukul 15.00-17.00

Periodisasi : Khusus
Mikro : III
Sesi : 9
Peralatan : Lapangan, kotak lompat, *stopwatch*
Intensitas : Tinggi

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahannya, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latihan dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latihan dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 60 detik dengan jeda istirahat 180 detik 7 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 60 detik dengan istirahat 180 detik 7 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii ! ! ! ! ! ! ! ! X ! ! ! ! ! ! ! ! iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing	Periodisasi : Khusus
Waktu : 150 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk <i>VO2 Max</i>	Sesi : 11
Jumlah Atlet : 40 orang	Peralatan : Lapangan, kotak lompat, <i>stopwatch</i>
Hari, tanggal : Kamis, 30 Januari 2025	Intensitas : Tinggi
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 80 detik dengan jeda istirahat 240 detik 9 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 80 detik dengan istirahat 560 detik 9 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing	Periodisasi : Khusus
Waktu : 150 menit	Mikro : IV
Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk <i>VO2 Max</i>	Sesi : 12
Jumlah Atlet : 40 orang	Peralatan : Lapangan, kotak lompat, <i>stopwatch</i>
Hari, tanggal : Sabtu, 1 Februari 2025	Intensitas : Tinggi
Waktu : Pukul 15.00-17.00	

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 70 detik dengan jeda istirahat 210 detik 9 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 70 detik dengan istirahat 490 detik 9 set	75 menit		Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kesulitan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : Kekuatan Otot Tungkai Untuk *VO2 Max*
 Jumlah Atlet : 40 orang
 Hari, tanggal : Selasa, 4 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.30

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 13
 Peralatan : Lapangan, kotak lompat, *stopwatch*
 Intensitas : Tinggi

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, jogging keliling lapangan	15 menit	<pre> iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii iiiiiiiiiii X </pre>	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 3 Lompat ke kotak selama 80 detik dengan jeda istirahat 240 detik 9 set Latihan <i>plyometrik box jump</i> rasio 1 : 7 Lompat ke kotak selama 80 detik dengan istirahat 560 detik 9 set			Pelatih memantau proses latihan agar atlet tidak mengalami kesalahan dan main-main
4	Evaluasi hasil latihan	20 menit	<pre> iiiiiiiiiii ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! X ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! iiiiiiiiiii </pre>	Pelatih membahas kesalahan dan kekurangan atlet
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Program Latihan

Cabang Olahraga : Panjat Tebing
 Waktu : 150 menit
 Sasaran Latihan : *Post Test*
 Jumlah Atlet : 40 orang
 Hari, tanggal : Kamis, 6 Februari 2025
 Waktu : Pukul 15.00-17.30

Periodisasi : Khusus
 Mikro : V
 Sesi : 14
 Peralatan : Lapangan, lintasan lari,
leg dynamometer, lompat,
stopwatch, alat tulis

NO	MATERI LATIHAN	DURASI	FORMASI/ORGANISASI	CATATAN
1	Pengarahan, berbaris dan berdoa	5 menit	i X	Peserta latih dibariskan empat bershaf
2	Pemanasan, peregangan statis dinamis, lari keliling lapangan	10 menit	i X	Peserta latih dibariskan dengan satu pemimpin
3	<i>Post test</i> dilakukan dengan mengukur: a. Kekuatan isometric otot tungkai dengan <i>leg dynamometer</i> b. <i>VO2 Max</i> dengan cooper test	150 menit		Hasil tes berupa: a. Skor kekuatan otot tungkai b. Skor <i>VO2 Max</i>
4	Pembahasan hasil <i>post test</i>	10 menit		Pelatih membahas hasil tes tertinggi hingga terendah dan melihat siapa saja atlet yang mengalami peningkatan yang berarti
5	Pendinginan	5 menit		Pendinginan dan evaluasi dari pelatih

Lampiran 2

Hasil Tes Awal Kekuatan Otot Tungkai

No	Nama	Pre Tes	No	Nama	Pre Tes
1	Putu Ramada Natta Yudistira	33.5	21	I Putu Kevin Lakshamana	29.6
2	I Putu Sandi Ananta	23.7	22	Putu Wahyu Oktta Bayu Jayatana	31.8
3	Muhammad Rayhan Luthfi Faesal	22.6	23	I Putu Nanda Darma Kusuma	30.6
4	I Made Kriyamana Pramastra Jaya	34.9	24	Smartin Ridwan Asbanu	24.4
5	Komang Arta Wiguna Putra	30.2	25	Wayan Adi Ardikayasa	27.2
6	Aufa Reihan Prasetya	31.7	26	Wayan Sumeraka	30.8
7	I Kadek Marvin Pranata	28.5	27	Ghandi Wirahadi	32.7
8	I Made Gyan Jyoti	27.6	28	Lintang Budi Artono	27.3
9	I Wayan Yudha Mahendra	30.4	29	I Gede Aditya Rama Utama	28.9
10	Putu Hansel Yuappledy Teng	27.4	30	Evalino Matias Beno	31.0
11	Anak Agung Gde Agung Mahardika	29.3	31	Bayu Redi Sanjaya	33.7
12	Adita Waranggana	31.8	32	I Gusti Bagus Dananjaya	34.5
13	Rafi Juniawan Putra	33.9	33	Dewa Gede Purwa Sasmitha	29.4
14	Fernand Hardian Surya Winatha	30.6	34	Artha Dwipa Adnyana	28.0
15	I Gede Arya Manik Dharma	30.1	35	I Gusti Amertha Utama Gumi	34.2
16	Gery Pramana Putra	28.3	36	Eka Maha Putra	33.6
17	Ferriyanto Drama Putra	34.2	37	Kadek Dwira Suryanata	31.8
18	Dewa Karisma Danan	27.5	38	I Kadek Surya Utama	26.5
19	Kadek Agus Yogi Sastra	30.7	39	Fadillah Ahmad Al Fathih	31.8
20	Pande Yuliastina Agus Saputra	33.0	40	I Gede Pasek Andika Praditya	32.0

Lampiran 3

Peringkat Sampel Berdasarkan Hasil Tes Awal

No	Nama	<i>Pre Tes</i>	<i>Rank</i>	No	Nama	<i>Pre Tes</i>	<i>Rank</i>
4	I Made Kriyamana Pramastra Jaya	34.9	1	23	I Putu Nanda Darma Kusuma	30.6	21
32	I Gusti Bagus Dananjaya	34.5	2	9	I Wayan Yudha Mahendra	30.4	22
17	Ferriyanto Drama Putra	34.2	3	5	Komang Arta Wiguna Putra	30.2	23
35	I Gusti Amertha Utama Gumi	34.2	4	15	I Gede Arya Manik Dharma	30.1	24
13	Rafi Juniawan Putra	33.9	5	21	I Putu Kevin Lakshamana	29.6	25
31	Bayu Redi Sanjaya	33.7	6	33	Dewa Gede Purwa Sasmita	29.4	26
36	Eka Maha Putra	33.6	7	11	Anak Agung Gde Agung Mahardika	29.3	27
1	Putu Ramada Natta Yudistira	33.5	8	29	I Gede Aditya Rama Utama	28.9	28
20	Pande Yulastina Agus Saputra	33.0	9	7	I Kadek Marvin Pranata	28.5	29
27	Ghandi Wirahadi	32.7	10	16	Gery Pramana Putra	28.3	30
40	I Gede Pasek Andika Praditya	32.0	11	34	Artha Dwipa Adnyana	28.0	31
12	Adita Waranggana	31.8	12	8	I Made Gyan Jyoti	27.6	32
22	Putu Wahyu Oktta Bayu Jayatana	31.8	13	18	Dewa Karisma Danan	27.5	33
37	Kadek Dwira Suryanata	31.8	14	10	Putu Hansel Yuappledy Teng	27.4	34
39	Fadillah Ahmad Al Fathih	31.8	15	28	Lintang Budi Artono	27.3	35
6	Aufa Reihan Prasetya	31.7	16	25	Wayan Adi Ardikayasa	27.2	36
30	Evalino Matias Beno	31.0	17	38	I Kadek Surya Utama	26.5	37
26	Wayan Sumeraka	30.8	18	24	Smartin Ridwan Asbanu	24.4	38
19	Kadek Agus Yogi Sastra	30.7	19	2	I Putu Sandi Ananta	23.7	39
14	Fernand Hardian Surya Winatha	30.6	20	3	Muhammad Rayhan Luthfi Faesal	22.6	40

Lampiran 4

Kelompok Sampel *Plyometrik* Rasio 1:3 Berdasarkan *Ordinal Pairing*

No	Nama	Tes	Ket
1	I Made Kriyamana Pramastra Jaya	34.9	Tinggi
2	I Gusti Amertha Utama Gumi	34.2	Tinggi
3	Rafi Juniawan Putra	33.9	Tinggi
4	Putu Ramada Natta Yudistira	33.5	Tinggi
5	Pande Yulastina Agus Saputra	33.0	Tinggi
6	Adita Waranggana	31.8	Tinggi
7	Putu Wahyu Oktta Bayu Jayatana	31.8	Tinggi
8	Aufa Reihan Prasetya	31.7	Tinggi
9	Evalino Matias Beno	31.0	Tinggi
10	Fernand Hardian Surya Winatha	30.6	Tinggi
11	I Putu Nanda Darma Kusuma	30.6	Rendah
12	I Gede Arya Manik Dharma	30.1	Rendah
13	I Putu Kevin Lakshamana	29.6	Rendah
14	I Gede Aditya Rama Utama	28.9	Rendah
15	I Kadek Marvin Pranata	28.5	Rendah
16	I Made Gyan Jyoti	27.6	Rendah
17	Dewa Karisma Danan	27.5	Rendah
18	Wayan Adi Ardikayasa	27.2	Rendah
19	I Kadek Surya Utama	26.5	Rendah
20	Muhammad Rayhan Luthfi Faesal	22.6	Rendah

Lampiran 5

Kelompok Sampel *Plyometrik* Rasio 1:7 Berdasarkan *Ordinal Pairing*

No	Nama	Tes	Ket
1	I Gusti Bagus Dananjaya	34.5	Tinggi
2	Ferriyanto Drama Putra	34.2	Tinggi
3	Bayu Redi Sanjaya	33.7	Tinggi
4	Eka Maha Putra	33.6	Tinggi
5	Ghandi Wirahadi	32.7	Tinggi
6	I Gede Pasek Andika Praditya	32.0	Tinggi
7	Kadek Dwira Suryanata	31.8	Tinggi
8	Fadillah Ahmad Al Fathih	31.8	Tinggi
9	Wayan Sumeraka	30.8	Tinggi
10	Kadek Agus Yogi Sastra	30.7	Tinggi
11	I Wayan Yudha Mahendra	30.4	Rendah
12	Komang Arta Wiguna Putra	30.2	Rendah
13	Dewa Gede Purwa Sasmitha	29.4	Rendah
14	Anak Agung Gde Agung Mahardika	29.3	Rendah
15	Gery Pramana Putra	28.3	Rendah
16	Artha Dwipa Adnyana	28.0	Rendah
17	Putu Hansel Yuappledy Teng	27.4	Rendah
18	Lintang Budi Artono	27.3	Rendah
19	Smartin Ridwan Asbanu	24.4	Rendah
20	I Putu Sandi Ananta	23.7	Rendah

Lampiran 6

Hasil *Pre Test* dan *Post Test* VO2 Max Kelompok *Plyometrik* Rasio 1:3

No	Nama	VO2 Max	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	I Made Kriyamana Pramastra Jaya	38.7	41.0
2	I Gusti Amertha Utama Gumi	33.8	38.4
3	Rafi Juniawan Putra	39.6	42.4
4	Putu Ramada Natta Yudistira	37.4	39.1
5	Pande Yulastina Agus Saputra	38.3	40.3
6	Adita Waranggana	39.0	41.2
7	Putu Wahyu Oktta Bayu Jayatana	40.2	42.0
8	Aufa Reihan Prasetya	37.6	38.1
9	Evalino Matias Beno	35.4	37.3
10	Fernand Hardian Surya Winatha	39.4	40.1
11	I Putu Nanda Darma Kusuma	38.2	39.8
12	I Gede Arya Manik Dharma	37.4	39.1
13	I Putu Kevin Lakshamana	38.4	40.3
14	I Gede Aditya Rama Utama	40.7	41.3
15	I Kadek Marvin Pranata	37.3	39.6
16	I Made Gyan Jyoti	36.7	37.2
17	Dewa Karisma Danan	38.1	39.0
18	Wayan Adi Ardikayasa	35.7	38.2
19	I Kadek Surya Utama	37.1	38.4
20	Muhammad Rayhan Luthfi Faesal	38.2	39.7

Lampiran 7

Hasil *Pre Test* dan *Post Test* VO2 Max Kelompok *Plyometrik* Rasio 1:7

No	Nama	VO2 Max	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	I Gusti Bagus Dananjaya	38.3	43.5
2	Ferriyanto Drama Putra	37.4	42.8
3	Bayu Redi Sanjaya	40.2	44.7
4	Eka Maha Putra	37.6	41.3
5	Ghandi Wirahadi	39.9	42.9
6	I Gede Pasek Andika Praditya	38.7	41.0
7	Kadek Dwira Suryanata	36.0	40.4
8	Fadillah Ahmad Al Fathih	39.1	42.3
9	Wayan Sumeraka	40.2	42.1
10	Kadek Agus Yogi Sastra	39.9	43.7
11	I Wayan Yudha Mahendra	40.0	41.5
12	Komang Arta Wiguna Putra	40.3	42.6
13	Dewa Gede Purwa Sasmitha	37.8	40.4
14	Anak Agung Gde Agung Mahardika	36.9	40.2
15	Gery Pramana Putra	37.1	41.7
16	Artha Dwipa Adnyana	35.6	39.4
17	Putu Hansel Yuappledy Teng	34.8	39.1
18	Lintang Budi Artono	34.7	40.0
19	Smartin Ridwan Asbanu	36.5	41.3
20	I Putu Sandi Ananta	37.3	41.6

Lampiran 8

Hasil Perhitungan Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		<i>Kolmogorov-Smirnov^a</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
Kelas		<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistic</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
Hasil Latihan	<i>Pre Test Rasio 1:3</i>	.122	20	.200*	.968	20	.708
	<i>Post Test Rasio 1:3</i>	.097	20	.200*	.975	20	.851
	<i>Pre Test Rasio 1:7</i>	.160	20	.192	.929	20	.151
	<i>Post Test Rasio 1:7</i>	.096	20	.200*	.985	20	.983

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 9

Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Latihan	Based on Mean	.693	3	76	.559
	Based on Median	.627	3	76	.600
	Based on Median and with adjusted df	.627	3	71.850	.600
	Based on trimmed mean	.718	3	76	.545



Lampiran 10

Uji Hipotesis Varian (ANOVA)

ANOVA

Hasil Latihan

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	189.908	3	63.303	24.236	.000
Within Groups	198.509	76	2.612		
Total	388.417	79			



Lampiran 11

Uji Nilai Rata-rata

Statistics

		Hasil Tes Kel Rasio 1:3	Hasil Tes Kel Rasio 1:7
N	Valid	40	40
	Missing	0	0
Mean		38.743	39.770



Lampiran 12

Uji Hipotesis Two Way Anava

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kemampuan VO2 Max

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	29.187 ^a	4	29.187	6.338	.000
Intercept	123284.253	1	123284.253	26180.577	.000
Latihan_Plyometrik 1:3	21.115	1	21.115	4.484	.007
Latihan_Plyometrik 1:7	29.187	1	29.187	6.338	.000
Latihan_Plyometrik 1:3 * Latihan_Plyometrik 1:7	1.462	2	1.092	.276	.276
Error	367.302	78	4.709		
Total	123672.670	80			
Corrected Total	388.417	79			

a. R Squared = .504 (Adjusted R Squared = .402)



Lampiran 13

Uji Hipotesis Pengaruh Interaksi antara Latihan *Plyometrik* dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *VO2 Max*

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kemampuan *VO2 Max*

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	50.651 ^a	3	16.884	3.799	.014
Intercept	123284.253	1	123284.253	27739.965	.000
Lat_Plyo	21.115	1	21.115	4.751	.032
Kekuatan_Tungkai	22.155	1	22.155	4.985	.029
Lat_Plyo * Kekuatan_Tungkai	7.381	1	7.381	3.799	.021
Error	337.765	76	4.444		
Total	123672.670	80			
Corrected Total	388.417	79			

a. R Squared = .910 (Adjusted R Squared = .906)



Lampiran 14

Uji Hipotesis Perbedaan Kemampuan *VO2 Max* antara Atlet yang Melakukan Latihan *Plyometrik* pada Atlet yang Memiliki Kekuatan Otot Tungkai Rendah dan Kekuatan Otot Tungkai Tinggi

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Kemampuan *VO2 Max*

Bonferroni

(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Lat Plyo Rasio 1:3	Lat Plyo Rasio 1:7	-1.7650*	.5111	.005	-3.150	-.380
	Kekuatan Otot Tungkai Tinggi	-.0550	.5111	1.000	-1.440	1.330
	Kekuatan Otot Tungkai Rendah	-3.7650*	.5111	.000	-5.150	-2.380
Lat Plyo Rasio 1:7	Lat Plyo Rasio 1:3	1.7650*	.5111	.005	.380	3.150
	Kekuatan Otot Tungkai Tinggi	1.7100*	.5111	.008	.325	3.095
	Kekuatan Otot Tungkai Rendah	-2.0000*	.5111	.001	-3.385	-.615

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



Lampiran 15

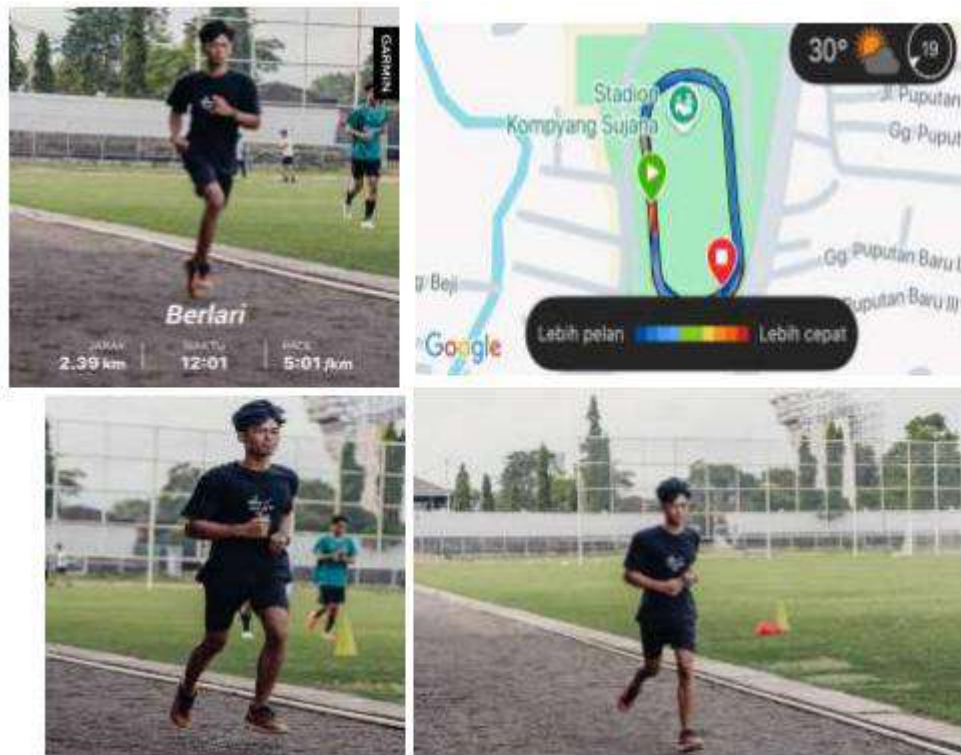
Dokumentasi Penelitian



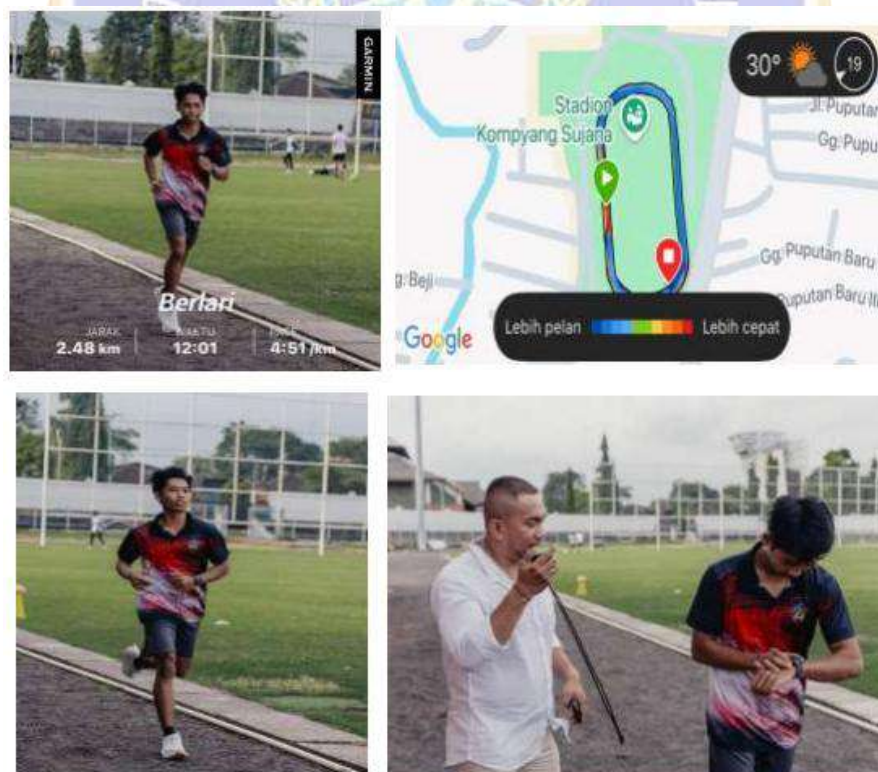
Tes Kekuatan Otot Tungkai Dengan *Leg dynamometer*



Dokumentasi Penelitian



Pre Test Dengan Cooper Test



Post Test Dengan Cooper Test

Dokumentasi Penelitian



Latihan *Plyometrik Box jump*



Dokumentasi Penelitian



Latihan Panjat Tebing

Dokumentasi Penelitian



Pengarahan Kepada Atlet Sebelum Melakukan *Cooper Test*

Lampiran 16

FORMULIR PERSETUJUAN PESERTA SUBJEK PENELITIAN

Judul Penelitian :

PENGARUH PELATIHAN PLYOMOTERIK DENGAN RASIO 1:3 DAN 1:7 TERHADAP KEMAMPUAN VO2 MAX DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET PANJAT TEBING

Peneliti : Ida Bagus Gede Laras Dirgantara

Institusi : UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan plyomoterik dengan rasio 1:3 dan 1:7 terhadap kemampuan VO2 Max ditinjau dari kekuatan otot tungkai pada atlet panjat tebing

Deskripsi Penelitian : Peserta akan mengikuti latihan *plyometrik box jumps* dengan rasio 1:3 dan 1:7. Data yang dikumpulkan mencakup usia, jenis kelamin, pengalaman panjat tebing, dan intensitas latihan. Semua data akan dianalisis untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan.

Persetujuan Penggunaan Data dan Publikasi:

Saya dengan ini menyatakan bahwa:

1. Saya telah menerima penjelasan mengenai penelitian ini dan memahami tujuan serta prosedur yang akan dilakukan.
2. Saya memberikan izin kepada peneliti untuk menggunakan data yang saya berikan dalam penelitian ini.
3. Saya mengizinkan hasil penelitian ini dipublikasikan dengan ketentuan identitas saya tetap dirahasiakan.
4. Saya menyadari bahwa partisipasi saya bersifat sukarela dan saya berhak

mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi apa pun.

5. Saya memahami bahwa semua informasi pribadi akan dijaga kerahasiaannya sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Pernyataan Persetujuan: Dengan menandatangani formulir ini, saya menyatakan bahwa saya bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan.

Nama Peserta: _____ Tanggal Lahir: _____

Jenis Kelamin: _____ Pengalaman Panjat Tebing: _____

Intensitas Latihan: _____

Tanda Tangan Peserta: _____ Tanggal: _____

Tanda Tangan Peneliti: _____ Tanggal: _____

(Sumber: Scribd dengan penyesuaian kebutuhan penelitian)



Lampiran 17

Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEMUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116
 Telepon: 081999446444 Laman: www.pasca.undiksha.ac.id

Singaraja, 7 Januari 2025

Nomor : 691/UN48.14/KM/2025
 Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**
 Vth. : Ketua Umum FPTI Kota Denpasar

Di Tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengijinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

Nama	: IDA BAGUS GEDE LARAS DIRGANTARA
NIM	: 2329121065
Semester	: 3
Program Studi	: Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis	: PENGARUH PELATIHAN PLVOMOTERIK DENGAN RASIO 1:3 DAN 1:7 TERHADAP KEMAMPUAN VO2 MAX DITINJAU DARI KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA ATLET PANJAT TERING

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, perhatian dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui,

Pembimbing I,

Dr. I Ketut Semantayasa, S.Pd, M.Or., AIFO-P
 NIP. 198003112008121002

Pembimbing II,

Dr. Kadek Yogi Prita Lesmana, M.Pd, AIFO-P
 NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
 Direktur,

Prof. Dr. Agus Parta Aznyana, M.Si
 NIP. 195812311986011005

Lampiran 18

Surat Balasan Penelitian



Nomor : 07/FPTI/Pengkot-Dps/II/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Ijin Penelitian a.n Ida Bagus Gede laras Dirgantara



Yth.
Direktur Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha
Cq. Kaprodi Prodi Pendidikan Olahraga (S2)
 di-

Tempat



Dengan Hormat,
 Menunjuk surat dari Program Pascasarjana, Prodi Pendidikan Olahraga (S2), Nomor: 69/UN48.14/KM/2025, tertanggal 7 Januari 2025, Hal Mohon Ijin Pengambilan Data, maka dengan ini Pengurus FPTI Kota Denpasar memberikan ijin mahasiswa atas nama:

Nama : Ida Bagus Gede Laras Dirgantara
 NIM : 2329121005
 Semester : 3
 Judul Tesis : Pengaruh Pelatihan Plyomotorik Dengan Rasio 1:3 dan 1:7 Terhadap Kemampuan VO2 Max Ditinjau dari Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Panjat Tebing.



Demikian surat ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.



Denpasar, 18 Pebruari 2025
Pengurus Kota
Federasi Panjat Tebing Indonesia Kota
Denpasar
Ketua Umum


 PENGURUS KOTA
 FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA
 DENPASAR

I Made Suarta, SH., M.Hum

FEDERASI PANJAT TEBING INDONESIA
 PENGURUS KOTA DENPASAR
 JL. GURUPAKSA 68A DENPASAR, BALI
 fpti.denpasar@gmail.com