

LAMPIRAN



Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Pengumpulan Data Penelitian Tesis



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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, 21 Desember 2026

Nomor : 336/UN48.14/KM/2026
Hal : **Mohon Ijin Penelitian Tesis**
Yth. : Kepala SMA Negeri 1 Kuta Utara

Di, Tempat

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

Nama : I Nyoman Putra Astawa
NIM : 2429121005
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : PENGARUH PELATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KELINCAHAN, KEKUATAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMA NEGERI 1 KUTA UTARA

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

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Sekprodi S2 Pendidikan Olahraga

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
Kep. Prodi S2 Pendidikan Olahraga



Ida Bagus Putu Arnyaria
NIP. 195812311986011005

Lampiran 2. Surat Balasan Ijin Penelitian



SURAT IZIN PENELITIAN

Nomor : B.10.000/2534/SMA NEGERI 1 KUTA UTARA/ DIKPORA

Berdasarkan Surat dari Universitas Pendidikan Ganesha Prodi Pendidikan Olahraga (S2).
Nomor :336/UN48.14/KM/2026 Perihal : Mohon Ijin Penelitian Tesis,maka dengan ini saya :

Nama : I Gusti Nyoman Naranata, S.Pd.,M.Pd.
NIP : 19681101 2006041 005
Jabatan : Kepala SMA Negeri 1 Kuta Utara

Merekomendasikan Kepada :

Nama : I Nyoman Putra Astawa
NIM : 2429121005
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kelincahan, Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 1Kuta Utara
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Ganesha Prodi Pendidikan Olahraga (S2)

Untuk Mengadakan Penelitian tentang Pengaruh Pelatihan Resistance Band Terhadap Kelincahan, Kekuatan dan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ektrakurikuler Futsal Siswa SMA Negeri 1Kuta Utara.

Demikian Surat Izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bali, 30 Maret 2026
Kepala SMA Negeri 1 Kuta Utara

I Gusti Nyoman Naranata, S.Pd.,M.Pd.
NIP 19681101 2006041 005

Tembusan disampaikan kepada yang terhormat

1. Pengadministrasian Umum
2. Arsip

Lampiran 3. Surat Permohonan Uji Validitas Instrumen Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS 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

Nomor : 337/UN48.14/PP/2026

Singaraja, 21 Januari 2026

Lamp :

Prihal : **Permohonan Uji Validasi Instrumen Penelitian**

KepadaYth:

Kepala SMA Tunas Daud Denpasar
 di -

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka penyelesaian tesis Program Studi Pendidikan Olahraga (S2), Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha.

Mahasiswa atas nama

Nama : I Nyoman Putra Astawa

NIM : 2429121005

Judul : PENGARUH PELATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP
 Penelitian KELINCAHAN, KEKUATAN DAN DAYA LEDAK OTOT
 TUNGKAI PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SISWA SMA
 NEGERI 1 KUTA UTARA

Kami mengajukan permohonan ijin untuk melakukan uji coba instrumen penelitian pada **SMA Tunas Daud Denpasar** yang Bapak/Ibu pimpin. Mengingat pentingnya tahapan tersebut sebagai satu kesatuan dalam penyelesaian tesis dan penuntasan studi mahasiswa, maka besar harapan kami kiranya Bapak/Ibu mengabulkan permohonan kami.

Atas perhatian dan kerja samanya, kami ucapkan terimakasih.

.Korprodi

I Ketut Semarayasa
 NIP. 198003112008121002

Sekprodi

Kadek Yogi Parta Lesmana
 NIP. 198410252008121002

Mengetahui

Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha



Wakil Direktur I Program Pascasarjana Undiksha
 NIP. 195812311986011005

Lampiran 4. Surat Balasan Uji Validitas Instrumen



Nomor : 189/TD-SMA/II/2026
 Lamp : -
 Perihal : **Surat Balasan Uji Validitas Instrumen**

Kepada:

Yth. Korprodi S2 Pendidikan Olahraga
 di

Tempat

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan dibawah ini Kepala Sekolah SMA Tunas Daud Kota Denpasar, Provinsi

Bali yang menerangkan bahwa:

Nama : I Nyoman Putra Astawa

Nomor Induk Mahasiswa : 2429121005

Prodi : Pendidikan Olahraga (S2)

Memang benar nama diatas telah melakukan Uji Validasi Instrumen Penelitian yang berkolaborasi dengan Tim Futsal SMA Tunas Daud dan dilaksanakan di Lapangan Sekolah SMA Tunas Daud Denpasar.

Demikian surat ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 27 Februari 2026
 Kepala SMA Tunas Daud

Dian Martina, S.Pd.

Lampiran 5. Daftar Hadir Peserta Pelatihan

Lampiran 6. Data Pretest dan Posttest

Kelompok Kontrol

1. Kelincahan

Nama responden	Pretest	Post Test
IPBAP	12.9	12.6
IDNBT	13.0	12.8
IMIAUP	12.7	12.5
IGAM	13.2	12.9
MNU	12.8	12.5
RMKA	13.1	12.8
IGB AAP	12.9	12.6
IMPSN	13.6	12.7
IKTYP	12.6	12.4
KDAK	12.7	12.5
SIW	13.1	12.9
MDFE	12.8	12.6
IMPNW	13.0	12.8
IPEAMP	12.7	12.5
JMS	12.9	12.7

2. Kekuatan Otot Tungkai

Responden	Pretest	Post Test
IPBAP	92	112
IDNBT	108	113
IMIAUP	107	112
IGAM	111	116
MNU	109	114
RMKA	74.5	79
IGB AAP	108	112
IMPSN	111	116
IKTYP	107	112
KDAK	109	114
SIW	110	115
MDFE	108	113
IMPNW	111	116
IPEAMP	109	113
JMS	110	114

3. Daya Leda Otot Tungkai

Responden	Pretest	Post Test
IPBAP	40	42
IDNBT	39	41
IMIAUP	38	40
IGAM	50	52
MNU	39	41
RMKA	41	43
IGB AAP	40	42
IMPSN	39	41
IKTYP	38	40
KDAK	29	33
SIW	40	42
MDFE	39	41
IMPNW	41	43
IPEAMP	38	40
JMS	39	41

Kelompok Eksperimen

1. Kelincahan

Nama responden	Pretest	Post Test
IKA CP	12.1	11.9
INDPD	13.1	12.0
IDARAY	12.5	11.6
IMAK	13.0	12.1
BARA	12.9	11.8
PAM P	13.6	12.2
IKDW W	12.7	11.7
INBDP	12.6	11.8
IPDSP	13.3	12.3
IJS	12.9	11.9
IGAKN	13.0	12.0
INGSVP	12.4	11.5
GTS A	12.7	11.8
IPGARN	13.1	12.1
PCW	12.6	11.7

2. Kekuatan Otot Tungkai

Responden	Pretest	Post Test
IKA CP	110	128
INDPD	71	79
IDARAY	112	130
IMAK	108	126
BARA	115	134
PAM P	107	125
IKDW W	109	128
INBDP	111	130
IPDSP	113	132
IJS	147.5	150
IGAKN	114	132
INGSVP	110	129
GTS A	112	131
IPGARN	108	126
PCW	109	128

3. Daya Leda Otot Tungkai

Responden	Pretest	Post Test
IKA CP	41	48
INDPD	39	46
IDARAY	42	50
IMAK	40	47
BARA	43	51
PAM P	39	46
IKDW W	41	49
INBDP	42	50
IPDSP	54	56
IJS	40	48
IGAKN	43	51
INGSVP	41	49
GTS A	42	50
IPGARN	39	47
PCW	41	48

Lampiran 6. Tabulasi Data

X1	X2	X3	X4	X5	X
4	4	4	5	4	21
5	4	4	5	5	23
4	4	3	4	4	19
5	5	4	5	5	24
4	4	3	4	4	19
5	5	5	5	5	25
4	3	3	4	4	18
4	4	4	5	4	21
3	3	3	4	3	16
5	5	4	5	5	24
4	4	4	4	4	20
5	4	4	5	5	23
4	3	3	4	4	18
5	5	5	5	5	25
4	3	3	4	4	18

Y1.1	Y1.2	Y1.3	Y1.4	Y1.5	Y1
4	4	3	5	4	20
4	4	4	5	4	21
4	3	3	4	4	18
5	4	4	5	5	23
3	4	3	4	4	18
5	5	4	5	5	24
3	3	3	4	3	16
4	4	4	5	4	21
3	3	3	4	3	16
5	5	4	5	5	24
4	4	3	4	4	19
4	4	4	5	4	21
3	3	3	4	3	16
5	5	4	5	5	24
3	3	3	4	3	16

Y2.1	Y2.2	Y2.3	Y2.4	Y2.5	Y2
4	4	5	4	4	21
4	5	5	4	4	22
3	4	4	3	4	18
5	5	5	4	5	24

4	4	4	3	4	19
5	5	5	5	5	25
3	4	4	3	3	17
4	4	5	4	4	21
3	3	4	3	3	16
5	5	5	5	5	25
4	4	4	4	4	20
5	5	5	4	5	24
3	4	4	3	4	18
5	5	5	5	5	25
3	4	4	3	3	17

Y3.1	Y3.2	Y3.3	Y3.4	Y3.5	Y3
4	5	4	4	5	22
5	5	4	5	5	24
4	4	3	4	4	19
5	5	5	5	5	25
4	4	3	4	4	19
5	5	5	5	5	25
4	4	3	4	4	19
4	5	4	4	5	22
3	4	3	3	4	17
5	5	5	5	5	25
4	4	4	4	4	20
5	5	4	5	5	24
4	4	3	4	4	19
5	5	5	5	5	25
4	4	3	4	4	19

Lampiran 7. Olah Data SPSS

Correlations

		X1	X2	X3	X4	X5	Pelatihan Resistance Band
X1	Pearson Correlation	1	.765**	.713**	.747**	1.000**	.926**
	Sig. (2-tailed)		.001	.003	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
X2	Pearson Correlation	.765**	1	.806**	.732**	.765**	.908**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.002	.001	.000
	N	15	15	15	15	15	15
X3	Pearson Correlation	.713**	.806**	1	.812**	.713**	.896**
	Sig. (2-tailed)	.003	.000		.000	.003	.000
	N	15	15	15	15	15	15
X4	Pearson Correlation	.747**	.732**	.812**	1	.747**	.880**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002	.000		.001	.000
	N	15	15	15	15	15	15
X5	Pearson Correlation	1.000**	.765**	.713**	.747**	1	.926**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.003	.001		.000
	N	15	15	15	15	15	15
Pelatihan Resistance Band	Pearson Correlation	.926**	.908**	.896**	.880**	.926**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15

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

Correlations

		Y1.1	Y1.2	Y1.3	Y1.4	Y1.5	Kelincahan
Y1.1	Pearson Correlation	1	.826**	.773**	.785**	.946**	.954**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y1.2	Pearson Correlation	.826**	1	.732**	.757**	.890**	.925**
	Sig. (2-tailed)	.000		.002	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y1.3	Pearson Correlation	.773**	.732**	1	.875**	.732**	.873**
	Sig. (2-tailed)	.001	.002		.000	.002	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y1.4	Pearson Correlation	.785**	.757**	.875**	1	.732**	.882**
	Sig. (2-tailed)	.001	.001	.000		.002	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y1.5	Pearson Correlation	.946**	.890**	.732**	.732**	1	.953**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.002		.000
	N	15	15	15	15	15	15
Kelincahan	Pearson Correlation	.954**	.925**	.873**	.882**	.953**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15

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

Correlations

		Y2.1	Y2.2	Y2.3	Y2.4	Y2.5	Kekuatan
Y2.1	Pearson Correlation	1	.822**	.818**	.873**	.910**	.967**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y2.2	Pearson Correlation	.822**	1	.747**	.747**	.830**	.895**
	Sig. (2-tailed)	.000		.001	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y2.3	Pearson Correlation	.818**	.747**	1	.821**	.732**	.881**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001		.000	.002	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y2.4	Pearson Correlation	.873**	.747**	.821**	1	.794**	.924**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.000		.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y2.5	Pearson Correlation	.910**	.830**	.732**	.794**	1	.933**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.002	.000		.000
	N	15	15	15	15	15	15
Kekuatan	Pearson Correlation	.967**	.895**	.881**	.924**	.933**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15

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

Correlations

		Y3.1	Y3.2	Y3.3	Y3.4	Y3.5	Daya Ledak Otot Tungkai
Y3.1	Pearson Correlation	1	.747**	.786**	1.000**	.747**	.926**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.000	.001	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y3.2	Pearson Correlation	.747**	1	.841**	.747**	1.000**	.924**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y3.3	Pearson Correlation	.786**	.841**	1	.786**	.841**	.930**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.001	.000	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y3.4	Pearson Correlation	1.000**	.747**	.786**	1	.747**	.926**
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.001		.001	.000
	N	15	15	15	15	15	15
Y3.5	Pearson Correlation	.747**	1.000**	.841**	.747**	1	.924**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.001		.000
	N	15	15	15	15	15	15
Daya Ledak Otot Tungkai	Pearson Correlation	.926**	.924**	.930**	.926**	.924**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	15	15	15	15	15	15

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.942	5

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.947	5

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	5

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	5



One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual
N	50
Normal Parameters ^a	
Mean	.0000000
Std. Deviation	9.81414862
Most Extreme Absolute Differences	.152
Positive	.072
Negative	-.152
Kolmogorov-Smirnov Z	1.076
Asymp. Sig. (2-tailed)	.197
a. Test distribution is Normal.	



ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nilai Praktek Between Groups	1021.000	4	255.250	2.599	.049
Within Groups	4419.500	45	98.211		
Total	5440.500	49			
Nilai Teori Between Groups	19.400	4	4.850	3.277	.019
Within Groups	66.600	45	1.480		
Total	86.000	49			

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Kelincahan	30	12.10	13.60	12.8833	.31957
Post Test Kelincahan	30	11.50	12.90	12.2733	.43146
Pretest Kekuatan Otot Tungkai	30	71.00	147.50	1.0803E2	12.46992
Post Test Kekuatan Otot Tungkai	30	79.00	150.00	1.1930E2	14.39145
Pretest Daya Ledak Otot Tungkai	30	29.00	54.00	40.5667	3.99727
Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	30	33.00	56.00	45.2667	4.97534
Valid N (listwise)	30				

PreKelincahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Cukup	2	6.7	6.7	6.7
Baik	27	90.0	90.0	96.7
Baik Sekali	1	3.3	3.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

PostKelincahan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	17	56.7	56.7	56.7
	Baik Sekali	13	43.3	43.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

PreKekuatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang Sekali	2	6.7	6.7	6.7
	Kurang	27	90.0	90.0	96.7
	Cukup	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

**PostKekuatan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	29	96.7	96.7	96.7
	Cukup	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

PreDayaLedak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	2	6.7	6.7	6.7
	Sedang	16	53.3	53.3	60.0
	Kurang	11	36.7	36.7	96.7
	Kurang Sekali	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

PostDayaLedak

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	7	23.3	23.3	23.3
	Sedang	22	73.3	73.3	96.7
	Kurang	1	3.3	3.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest Kelincahan & Post Test Kelincahan	30	.474	.008
Pair 2 Pretest Kekuatan Otot Tungkai & Post Test Kekuatan Otot Tungkai	30	.871	.000
Pair 3 Pretest Daya Ledak Otot Tungkai & Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	30	.821	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest Kelincahan - Post Test Kelincahan	.61000	.39684	.07245	.46182	.75818	8.419	29	.000
Pair 2	Pretest Kekuatan Otot Tungkai - Post Test Kekuatan Otot Tungkai	-1.12667E1	7.07440	1.29160	-13.90829	-8.62504	-8.723	29	.000
Pair 3	Pretest Daya Ledak Otot Tungkai - Post Test Daya Ledak Otot Tungkai	-4.70000	2.84241	.51895	-5.76137	-3.63863	-9.057	29	.000

Lampiran 8. Instrumen Penelitian

INSTRUMEN TES KELINCAHAN (SHUTTLE RUN)

a) Tujuan

Mengukur kemampuan perubahan arah dan akselerasi peserta

b) Alat dan Perlengkapan

Stopwatch, *cone*, peluit, lapangan datar.

c) Teknik Pelaksanaan:

- 1) Peserta berdiri di garis start
- 2) Ketika aba-aba peluit berbunyi, peserta berlari mengikuti lintasan *shuttle run* yang telah ditentukan yaitu sepanjang 10 meter.
- 3) Waktu dihentikan saat peserta mencapai garis *finish*.
- 4) Pengukuran di ambil sebanyak 2 kali dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil pengukuran.

d) Pengumpulan Data

Skor diambil dari waktu tempuh (detik). Waktu tercepat yang dicapai menjadi nilai kelincahan peserta. Tes diulang untuk mendapatkan hasil yang konsisten.

Identitas Peserta

- Nama :
- Nomor Peserta :
- Umur :
- Kelas :
- Tanggal Tes :

Lembar Pengukuran

No	Nama Peserta	Percobaan I (detik)	Percobaan II (detik)	Hasil Terbaik (detik)	Kategori
1					
2					
3					

Pedoman Penskoran

Nilai (detik)	Kategori
> 16,40	Kurang Sekali
14,97 – 16,39	Kurang
13,54 – 14,96	Cukup
12,11 – 13,53	Baik
< 12,10	Baik Sekali

Skor akhir: Waktu tercepat dari dua kali percobaan.

INSTRUMEN TES KEKUATAN OTOT TUNGKAI (LEG DYNAMOMETER)

a) Tujuan

Mengukur kekuatan maksimal otot tungkai peserta.

b) Teknik Pelaksanaan

Peserta melakukan tes menggunakan alat *leg dynamometer*. Validitas penggunaan alat tes *leg dynamometer* sebesar 0,745 dan memiliki reliabilitas sebesar 0,960.

c) Pengumpulan Data

- 1) Siswa yang dites berdiri di atas alat *leg dynamometer* dan lutut ditekuk membentuk sudut 130-140 derajat. Tubuh tetap tegak lurus dan pandangan lurus ke depan.
- 2) Panjang rantai diukur sedemikian rupa sesuai dengan siswa yang di tes dengan posisi berdiri.
- 3) Tarik tongkat pegangan sekuat mungkin dan meluruskan lutut perlahan-lahan.
- 4) Tahan selama 30 detik
- 5) Baca angka ada skala maksimum tercapainya tarikan dalam satuan kilogram (kg).
- 6) Pengukuran di ambil sebanyak 2 kali dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil pengukuran.

Skor : angka yang ditunjukkan alat tersebut menyatakan besarnya kekuatan otot tungkai yang diukur dalam satuan kilogram (kg).

Identitas Peserta

- Nama :
- Nomor Peserta :
- Umur :
- Kelas :
- Tanggal Tes :

Lembar Pengukuran

No	Nama Peserta	Percobaan I (kg)	Percobaan II (kg)	Hasil Terbaik (kg)	Kategori
1					
2					
3					

Pedoman Penskoran

Nilai (kg)	Kategori
< 77	Kurang Sekali
78 – 145	Kurang
146 – 214	Cukup
215 – 282	Baik
> 283	Baik Sekali

Skor akhir: Nilai tertinggi dari dua kali percobaan.

INSTRUMEN TES DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI (VERTICAL JUMP)

a) Tujuan:

Mengukur daya ledak otot tungkai yang tercermin dari tinggi lompatan vertikal.

b) Teknik Pelaksanaan:

- 1) Peserta berdiri di alat pengukur lompatan vertikal seperti Vertec atau *jump mat*, kemudian melompat setinggi mungkin dari posisi berdiri diam.
- 2) Tinggi lompatan dicatat.
Pengukuran di ambil sebanyak 2 kali dan hasil terbaik yang dipakai sebagai hasil pengukuran.

c) Pengumpulan Data

Tinggi lompatan (dalam cm) pada percobaan terbaik menjadi data daya ledak otot tungkai. Tes ini dilakukan 2 kali dengan istirahat antar percobaan.

Identitas Peserta

- Nama :
- Nomor Peserta :
- Umur :
- Kelas :
- Tanggal Tes :

Lembar Pengukuran

No	Nama Peserta	Percobaan I (cm)	Percobaan II (cm)	Hasil Terbaik (cm)	Kategori
1					
2					
3					

Pedoman Penskoran

Tinggi Lompatan (cm)	Kategori
> 60	Sangat Baik
50 – 60	Baik
40 – 49	Sedang
30 – 39	Kurang
< 30	Sangat Kurang

Skor akhir: Tinggi lompatan tertinggi dari dua kali percobaan.

Lampiran 9. Dokumen Kegiatan

Dokumen Prestasi Tim Futsal Sakura





Dokumentasi Observasi Awal dan Pengarahan Tim



Dokumentasi Pretest



Dokumentasi Pelatihan Kelompok Eksperimen dengan Resistance Band



Dokumentasi Posttest

