



LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 17 September 2025

Nomor : 1609/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Klub Rai Fitness Bali
di

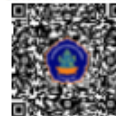
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Made Ananda Dwi Prasetya Putra
Nomor Induk Mahasiswa : 2116041010
Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Metode latihan Drop set dan Pyramid set Dengan Teknik Flat Bench Press terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Dada Pada Member Fitness

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa.
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini terdapat tanda tangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2

SURAT IJIN PENELITIAN

**RAI FITNESS BALI**

Jalan Pura Mertasari, Sunset Road, Kuta – Badung, Bali

TELP. (0361) 894 7333

Badung, 10 Februari 2025

Nomor : 001/SKT/HR/RFB/II/2026
 Lampiran : -
 Perihal : Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

Kepada Yth.
 Fakultas Olahraga dan Kesehatan
 Universitas Pendidikan Ganesha
 di Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat permohonan penelitian yang telah kami terima, bersama ini kami menerangkan bahwa:

Nama : Made Ananda Dwi Prasetya Putra
 NIM : 2116041010
 Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Drop Set dan Pyramid Set dengan Teknik Flat Bench Press terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Dada pada Member Fitness.

Mahasiswa tersebut telah melaksanakan kegiatan penelitian di Rai Fitness Bali sesuai dengan kebutuhan penelitian skripsi yang bersangkutan.

Demikian surat keterangan ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat kami,


Komang Adi Mulyawan
 PT & Operational Manager
 Rai Fitness Bali

Lampiran 3 : Hasil Observasi

SURAT PENGANTAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua metode latihan kekuatan, yaitu *Drop Set* dan *Pyramid Set*, terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member laki-laki di Rai Fitness Bali. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran (pre-test dan post-test) menggunakan alat Smith Machine, sesuai dengan prosedur latihan yang telah dijelaskan dalam rancangan penelitian.

Instrumen observasi ini digunakan untuk mencatat hasil pengamatan dan pengukuran setiap individu selama program latihan berlangsung selama 8 minggu (24 kali pertemuan), dengan pre-test dan post-test sebagai indikator utama peningkatan kekuatan otot dada (1 Repetition Maximum / 1RM).

Pernyataan Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud, tujuan, serta prosedur penelitian ini. Saya bersedia secara sukarela menjadi responden dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan latihan serta tes yang dilakukan, dengan pemahaman bahwa seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

Nama Responden: Ketut Rina Marsa Tanda Tangan: [Signature] Tanggal: 19 November 2025

SURAT PENGANTAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua metode latihan kekuatan, yaitu *Drop Set* dan *Pyramid Set*, terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member laki-laki di Rai Fitness Bali. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran (pre-test dan post-test) menggunakan alat Smith Machine, sesuai dengan prosedur latihan yang telah dijelaskan dalam rancangan penelitian.

Instrumen observasi ini digunakan untuk mencatat hasil pengamatan dan pengukuran setiap individu selama program latihan berlangsung selama 8 minggu (24 kali pertemuan), dengan pre-test dan post-test sebagai indikator utama peningkatan kekuatan otot dada (1 Repetition Maximum / 1RM).

Pernyataan Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud, tujuan, serta prosedur penelitian ini. Saya bersedia secara sukarela menjadi responden dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan latihan serta tes yang dilakukan, dengan pemahaman bahwa seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

Nama Responden: Wayan Reta Sakti Tanda Tangan: [Signature] Tanggal: 19 November 2025

SURAT PENGANTAR

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua metode latihan kekuatan, yaitu *Drop Set* dan *Pyramid Set*, terhadap peningkatan kekuatan otot dada pada member laki-laki di Rai Fitness Bali. Data dikumpulkan melalui tes dan pengukuran (pre-test dan post-test) menggunakan alat Smith Machine, sesuai dengan prosedur latihan yang telah dijelaskan dalam rancangan penelitian.

Instrumen observasi ini digunakan untuk mencatat hasil pengamatan dan pengukuran setiap individu selama program latihan berlangsung selama 8 minggu (24 kali pertemuan), dengan pre-test dan post-test sebagai indikator utama peningkatan kekuatan otot dada (1 Repetition Maximum / 1RM).

Pernyataan Persetujuan Responden

Saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa saya telah mendapatkan penjelasan mengenai maksud, tujuan, serta prosedur penelitian ini. Saya bersedia secara sukarela menjadi responden dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian kegiatan latihan serta tes yang dilakukan, dengan pemahaman bahwa seluruh data yang diperoleh akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan akademis.

Nama Responden: Kebit Gito Harna Tanda Tangan: [Signature] Tanggal: 19 November 2025

CATATAN OBSERVATOR

Proses latihan terlaksana dengan baik

Nama Observer: Made Ananta Dwi Pasadya Rde
Tanggal Pengamatan: 19 November
Tanda Tangan: [Signature]

Nama : Ketut Putra Darsana		Treatment (24 Pertemuan)				
Kelompok : Kontrol		Pertemuan	Hari	Set	Repetisi	Keterangan
Usia : 29 tahun		1	Senin	3	8-12	Berhasil
Tinggi Badan : 178 cm		2	Rabu	3	8-12	Berhasil
Berat Badan : 77 kg		3	Jumat	3	8-12	Berhasil
		4	Senin	3	8-12	Berhasil
		5	Rabu	3	8-12	Berhasil
		6	Jumat	3	8-12	Berhasil
		7	Senin	3	8-12	Berhasil
		8	Rabu	3	8-12	Berhasil
		9	Jumat	3	8-12	Berhasil
		10	Senin	3	8-12	Berhasil
		11	Rabu	3	8-12	Berhasil
		12	Jumat	3	8-12	Berhasil
		13	Senin	3	8-12	Berhasil
		14	Rabu	3	8-12	Berhasil
		15	Jumat	3	8-12	Berhasil
		16	Senin	3	8-12	Berhasil
		17	Rabu	3	8-12	Berhasil
		18	Jumat	3	8-12	Berhasil
		19	Senin	3	8-12	Berhasil
		20	Rabu	3	8-12	Berhasil
		21	Jumat	3	8-12	Berhasil
		22	Senin	3	8-12	Berhasil
		23	Rabu	3	8-12	Berhasil
		24	Jumat	3	8-12	Berhasil

Nama : Wayan Arta Saputra		Treatment (24 Pertemuan)				
Kelompok : Drop Set		Pertemuan	Hari	Set	Repetisi	Keterangan
Usia : 27 tahun		1	Senin	3	8-12	Berhasil
Tinggi Badan : 176 cm		2	Rabu	3	8-12	Berhasil
Berat Badan : 75 kg		3	Jumat	3	8-12	Berhasil
		4	Senin	3	8-12	Berhasil
		5	Rabu	3	8-12	Berhasil
		6	Jumat	3	8-12	Berhasil
		7	Senin	3	8-12	Berhasil
		8	Rabu	3	8-12	Berhasil
		9	Jumat	3	8-12	Berhasil
		10	Senin	3	8-12	Berhasil
		11	Rabu	3	8-12	Berhasil
		12	Jumat	3	8-12	Berhasil
		13	Senin	3	8-12	Berhasil
		14	Rabu	3	8-12	Berhasil
		15	Jumat	3	8-12	Berhasil
		16	Senin	3	8-12	Berhasil
		17	Rabu	3	8-12	Berhasil
		18	Jumat	3	8-12	Berhasil
		19	Senin	3	8-12	Berhasil
		20	Rabu	3	8-12	Berhasil
		21	Jumat	3	8-12	Berhasil
		22	Senin	3	8-12	Berhasil
		23	Rabu	3	8-12	Berhasil
		24	Jumat	3	8-12	Berhasil

Nama : Ketut Guna Pratama		Treatment (24 Pertemuan)				
Kelompok : Pyramid Set		Pertemuan	Hari	Set	Repetisi	Keterangan
Usia : 23 tahun		1	Senin	3	8-12	Berhasil
Tinggi Badan : 170 cm		2	Rabu	3	8-12	Berhasil
Berat Badan : 68 kg		3	Jumat	3	8-12	Berhasil
		4	Senin	3	8-12	Berhasil
		5	Rabu	3	8-12	Berhasil
		6	Jumat	3	8-12	Berhasil
		7	Senin	3	8-12	Berhasil
		8	Rabu	3	8-12	Berhasil
		9	Jumat	3	8-12	Berhasil
		10	Senin	3	8-12	Berhasil
		11	Rabu	3	8-12	Berhasil
		12	Jumat	3	8-12	Berhasil
		13	Senin	3	8-12	Berhasil
		14	Rabu	3	8-12	Berhasil
		15	Jumat	3	8-12	Berhasil
		16	Senin	3	8-12	Berhasil
		17	Rabu	3	8-12	Berhasil
		18	Jumat	3	8-12	Berhasil
		19	Senin	3	8-12	Berhasil
		20	Rabu	3	8-12	Berhasil
		21	Jumat	3	8-12	Berhasil
		23	Rabu	3	8-12	Berhasil
		24	Jumat	3	8-12	Berhasil

REKAPITULASI HASIL OBSERVASI 45 RESPONDEN (KONTROL, DROP SET, PYRAMID SET)

Identitas Responden

No	Nama Member	Usia (th)	Tinggi (cm)	Berat (kg)	Kelompok
1	John Peterson	22	170	68	Kontrol
2	Michael Harris	24	175	72	Kontrol
3	Ethan Walker	23	168	66	Kontrol
4	Daniel Cooper	25	172	70	Kontrol
5	Wayan Jaya Arimbawa	26	169	67	Kontrol
6	Lucas Bennett	27	176	74	Kontrol
7	Ryan Mitchell	24	173	71	Kontrol
8	Made Agus Wirawan	28	177	75	Kontrol
9	Benjamin Carter	25	171	69	Kontrol
10	Ketut Putra Darsana	29	178	77	Kontrol
11	William Anderson	30	180	80	Kontrol
12	Komang Bayu Purnama	22	169	66	Kontrol
13	James Taylor	23	172	70	Kontrol
14	Gede Adi Merta	24	175	73	Kontrol
15	Nyoman Dana Pratama	25	174	72	Kontrol
16	Oliver Scott	23	171	69	Drop
17	Andrew Thompson	25	172	70	Drop
18	Gede Angga Wijaya	22	168	66	Drop
19	Jacob Miller	26	175	74	Drop
20	Wayan Arta Saputra	27	176	75	Drop
21	Noah Edwards	28	177	76	Drop
22	Nyoman Rio Mahendra	25	173	72	Drop
23	Matthew Clark	29	178	79	Drop
24	Gede Agus Sucipta	24	170	68	Drop
25	Ketut Oka Adnyana	30	180	82	Drop
26	Christopher Lee	23	169	67	Drop
27	Made Yoga Darmika	27	176	74	Drop
28	Alexander Wright	28	177	75	Drop
29	Nyoman Satria Utama	25	173	71	Drop
30	Liam Robinson	26	174	72	Drop
31	Made Aditya Wibawa	22	169	66	Pyramid
32	Ketut Guna Pratama	23	170	68	Pyramid
33	Nathan Brooks	24	172	70	Pyramid
34	Putu Dwi Santika	25	173	71	Pyramid
35	Wayan Bagus Setiawan	26	175	73	Pyramid
36	Kevin Johnson	27	176	74	Pyramid
37	Komang Andika Saputra	28	178	76	Pyramid
38	Nyoman Rudi Mahardika	29	180	78	Pyramid
39	Jason Miller	24	171	69	Pyramid
40	Gede Oka Wirata	25	173	70	Pyramid
41	Ketut Arya Wijaya	26	174	72	Pyramid
42	Putu Eka Darmawan	27	175	73	Pyramid
43	Wayan Krisna Putra	28	177	75	Pyramid
44	Komang Dika Pramana	29	178	76	Pyramid
45	I Made Rian Arimbawa	30	179	78	Pyramid

No. Sampel	Kelompok	Pre-test (nilai)	Post-test (nilai)	Selisih (Δ) = Post – Pre	% Perubahan ((Δ /Pre)*100)
1	Kontrol	45	48	3	6,67
2	Kontrol	46	49	3	6,52
3	Kontrol	44	47	3	6,82
4	Kontrol	46	49	3	6,52
5	Kontrol	45	48	3	6,67
6	Kontrol	47	50	3	6,38
7	Kontrol	46	49	3	6,52
8	Kontrol	47	50	3	6,38
9	Kontrol	45	48	3	6,67
10	Kontrol	48	51	3	6,25
11	Kontrol	48	51	3	6,25
12	Kontrol	44	47	3	6,82
13	Kontrol	45	48	3	6,67
14	Kontrol	46	49	3	6,52
15	Kontrol	46	49	3	6,52
16	Drop	45	55	10	22,22
17	Drop	46	57	11	23,91
18	Drop	44	54	10	22,73
19	Drop	47	58	11	23,40
20	Drop	47	59	12	25,53
21	Drop	48	60	12	25,00
22	Drop	46	57	11	23,91
23	Drop	48	61	13	27,08
24	Drop	45	56	11	24,44
25	Drop	49	62	13	26,53
26	Drop	45	55	10	22,22
27	Drop	47	59	12	25,53
28	Drop	48	60	12	25,00
29	Drop	46	57	11	23,91
30	Drop	47	58	11	23,40
31	Pyramid	45	53	8	17,78
32	Pyramid	46	54	8	17,39
33	Pyramid	46	55	9	19,57
34	Pyramid	47	56	9	19,15
35	Pyramid	48	57	9	18,75
36	Pyramid	48	58	10	20,83
37	Pyramid	49	59	10	20,41
38	Pyramid	50	60	10	20,00
39	Pyramid	46	54	8	17,39
40	Pyramid	47	55	8	17,02
41	Pyramid	47	56	9	19,15
42	Pyramid	48	57	9	18,75
43	Pyramid	49	58	9	18,37
44	Pyramid	49	59	10	20,41
45	Pyramid	50	60	10	20,00

ID Peserta	Kelompok	Minggu	Hari	Set	Repetisi	Drop-set	Intensitas	Recovery
K01	Kontrol	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
K01	Kontrol	2	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K01	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
K02	Kontrol	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
K02	Kontrol	2	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K02	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
K03	Kontrol	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
K03	Kontrol	2	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K03	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-

[illegible]

K13	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K13	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
K14	Kontrol	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
K14	Kontrol	2	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K14	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
K15	Kontrol	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
K15	Kontrol	2	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	3	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	4	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	4	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	5	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	5	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	5	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	6	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	6	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	6	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	7	Senin	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	7	Rabu	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	7	Jumat	3	8-12	Tidak	Sedang	90 detik
K15	Kontrol	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D01	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D01	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-

D01	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D01	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D02	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D02	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D02	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D03	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D03	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D03	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D04	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D04	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-

D04	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D04	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D05	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D05	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D05	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D06	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D06	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D06	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D07	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D07	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-

D07	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D07	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D08	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D08	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D08	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D09	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D09	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D09	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D10	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D10	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-

D10	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D10	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D11	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D11	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D11	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D12	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D12	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D12	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D13	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D13	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-

D13	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D13	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D14	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D14	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D14	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
D15	Drop	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
D15	Drop	2	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	2	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	2	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	3	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	3	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	3	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	4	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	4	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	4	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	5	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	5	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	5	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	6	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	6	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	6	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	7	Senin	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	7	Rabu	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	7	Jumat	3	8-12	2	Tinggi	-
D15	Drop	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
P01	Pyramid	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
P01	Pyramid	2	Senin	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	2	Rabu	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	2	Jumat	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	3	Senin	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	3	Rabu	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	3	Jumat	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	4	Senin	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik
P01	Pyramid	4	Rabu	3	8-12	Tidak	Tinggi	60 detik

P13	Pyramid	6	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	6	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	6	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	7	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	7	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	7	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P13	Pyramid	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
P14	Pyramid	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
P14	Pyramid	2	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	2	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	2	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	3	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	3	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	3	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	4	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	4	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	4	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	5	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	5	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	5	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	6	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	6	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	6	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	7	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	7	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	7	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P14	Pyramid	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-
P15	Pyramid	I	Pre-Test	-	-	-	-	-
P15	Pyramid	2	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	2	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	2	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	3	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	3	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	3	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	4	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	4	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	4	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	5	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	5	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	5	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	6	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	6	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	6	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	7	Senin	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	7	Rabu	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	7	Jumat	3	8–12	Tidak	Tinggi	60 detik
P15	Pyramid	VIII	Post-Test	-	-	-	-	-

Log kalibrasi

Tanggal	Alat	Kalibrasi Terakhir	Operator	Keterangan
Sabtu, 06 September 2025	Barbell Olympic 20 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Made Arya Pratama	Digunakan untuk uji kekuatan awal (pre-test) kelompok kontrol
Minggu, 07 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Ketut Dika Mahendra	Pemeriksaan stabilitas bangku dan posisi bar
Senin, 08 September 2025	Dumbbell Set (2–30 kg)	Jumat, 01 Agustus 2025	I Gede Rama Wijaya	Digunakan untuk pemanasan dan latihan tambahan
Selasa, 09 September 2025	Stopwatch Digital	Selasa, 15 Juli 2025	I Putu Bagus Aditya	Mengukur waktu istirahat antar set
Rabu, 10 September 2025	Piringan Beban (Weight Plate)	Jumat, 01 Agustus 2025	I Wayan Jaya Arimbawa	Pemeriksaan keseimbangan dan distribusi beban
Kamis, 11 September 2025	Resistance Band	Jumat, 01 Agustus 2025	I Komang Surya Antara	Pemanasan otot dada dan bahu sebelum latihan
Jumat, 12 September 2025	Matras Fitnes	Jumat, 01 Agustus 2025	I Nyoman Budiarta	Digunakan untuk latihan pendukung core stability
Sabtu, 13 September 2025	Stopwatch Cadangan	Selasa, 15 Juli 2025	I Made Agus Wirawan	Pengukuran durasi latihan drop set
Minggu, 14 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Gede Krisna Saputra	Pemeriksaan keamanan alat sebelum latihan pyramid set
Senin, 15 September 2025	Barbell Olympic 20 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Ketut Putra Darsana	Pelaksanaan latihan kontrol minggu kedua
Selasa, 16 September 2025	Dumbbell 25 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Wayan Suradita	Digunakan untuk variasi latihan drop set
Rabu, 17 September 2025	Stopwatch Digital	Selasa, 15 Juli 2025	I Komang Bayu Purnama	Monitoring durasi istirahat antar set
Kamis, 18 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Made Yogi Sanjaya	Pelaksanaan latihan kelompok pyramid
Jumat, 19 September 2025	Barbell Olympic 20 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Gede Adi Merta	Uji kekuatan pertengahan (mid-test)
Sabtu, 20 September 2025	Piringan Beban	Jumat, 01 Agustus 2025	I Nyoman Dana Pratama	Pemeriksaan konsistensi total beban
Minggu, 21 September 2025	Resistance Band	Jumat, 01 Agustus 2025	I Ketut Wirata	Pemanasan sebelum uji beban maksimal
Senin, 22 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Made Budi Kusuma	Latihan kelompok Drop Set minggu ketiga
Selasa, 23 September 2025	Stopwatch Digital	Selasa, 15 Juli 2025	I Gede Angga Wijaya	Mengontrol waktu istirahat antar set
Rabu, 24 September 2025	Barbell Olympic 20 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Putu Dimas Kurniawan	Latihan Pyramid minggu ketiga
Kamis, 25 September 2025	Dumbbell 30 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Wayan Arta Saputra	Digunakan untuk latihan kekuatan tambahan
Jumat, 26 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Komang Joni Suryawan	Pemeriksaan kestabilan alat menjelang post-test
Sabtu, 27 September 2025	Piringan Beban	Jumat, 01 Agustus 2025	I Nyoman Rio Mahendra	Pengecekan total beban post-test
Minggu, 28 September 2025	Stopwatch Digital	Selasa, 15 Juli 2025	I Made Yuda Pradana	Mengukur durasi latihan post-test
Senin, 29 September 2025	Barbell Olympic 20 kg	Jumat, 01 Agustus 2025	I Gede Agus Sucipta	Uji kekuatan akhir (post-test)
Selasa, 30 September 2025	Resistance Band	Jumat, 01 Agustus 2025	I Ketut Oka Adnyana	Peregangan pascalatihan
Rabu, 31 September 2025	Flat Bench Press	Jumat, 01 Agustus 2025	I Putu Rian Permana	Evaluasi keseluruhan alat dan kondisi ruang latihan

Lampiran 4 : Hasil Analisis Deskriptif

		Statistics			
		Predrop	Prepyramid	Postdrop	Postpyramid
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	30	30	30	30
Mean		46,5333	47,6667	57,8667	56,7333
Std. Error of Mean		,36341	,39841	,60053	,58119
Median		47,0000	48,0000	58,0000	57,0000
Mode		47,00	46,00 ^a	57,00	54,00 ^a
Std. Deviation		1,40746	1,54303	2,32584	2,25093
Variance		1,981	2,381	5,410	5,067
Range		5,00	5,00	8,00	7,00
Minimum		44,00	45,00	54,00	53,00
Maximum		49,00	50,00	62,00	60,00
Sum		698,00	715,00	868,00	851,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PRE TEST DROP SET

Case Processing Summary							
		Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kekuatan Otot * Usiadrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Tinggidrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * BBdrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Usiadrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Tinggidrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * BBdrop		15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%

Kekuatan Otot * Usiadrop Crosstabulation

Count

		Usiadrop					
		22	23	24	25	26	27
Kekuatan Otot	44	1	0	0	0	0	0
	45	0	2	1	0	0	0
	46	0	0	0	3	0	0
	47	0	0	0	0	2	2
	48	0	0	0	0	0	0
	49	0	0	0	0	0	0
Total		1	2	1	3	2	2

Kekuatan Otot * Usiadrop Crosstabulation

Count

		Usiadrop			Total
		28	29	30	
Kekuatan Otot	44	0	0	0	1
	45	0	0	0	3
	46	0	0	0	3
	47	0	0	0	4
	48	2	1	0	3
	49	0	0	1	1
Total		2	1	1	15

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Tinggidrop					
		168	169	170	171	172	173
Kekuatan Otot	44	1	0	0	0	0	0
	45	0	1	1	1	0	0
	46	0	0	0	0	1	2
	47	0	0	0	0	0	0
	48	0	0	0	0	0	0
	49	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	1	2

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Tinggidrop					
		174	175	176	177	178	180
Kekuatan Otot	44	0	0	0	0	0	0
	45	0	0	0	0	0	0
	46	0	0	0	0	0	0
	47	1	1	2	0	0	0
	48	0	0	0	2	1	0
	49	0	0	0	0	0	1
Total		1	1	2	2	1	1

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Total
Kekuatan Otot	44	1
	45	3
	46	3
	47	4
	48	3
	49	1
Total		15

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation

Count

		BBdrop					
		66	67	68	69	70	71
Kekuatan Otot	44	1	0	0	0	0	0
	45	0	1	1	1	0	0
	46	0	0	0	0	1	1
	47	0	0	0	0	0	0
	48	0	0	0	0	0	0
	49	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	1	1

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation

Count

		BBdrop					
		72	74	75	76	79	82
Kekuatan Otot	44	0	0	0	0	0	0
	45	0	0	0	0	0	0
	46	1	0	0	0	0	0
	47	1	2	1	0	0	0
	48	0	0	1	1	1	0
	49	0	0	0	0	0	1
Total		2	2	2	1	1	1

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation

Count

		Total
Kekuatan Otot	44	1
	45	3
	46	3
	47	4
	48	3
	49	1
Total		15

POST TEST DROP SET

Kekuatan Otot * Usiadrop Crosstabulation

Count

		Usiadrop					
		22	23	24	25	26	27
Kekuatan Otot	54	1	0	0	0	0	0
	55	0	2	0	0	0	0
	56	0	0	1	0	0	0
	57	0	0	0	3	0	0
	58	0	0	0	0	2	0
	59	0	0	0	0	0	2
	60	0	0	0	0	0	0
	61	0	0	0	0	0	0
	62	0	0	0	0	0	0
Total		1	2	1	3	2	2

Kekuatan Otot * Usiadrop Crosstabulation

Count

		Usiadrop			Total
		28	29	30	
Kekuatan Otot	54	0	0	0	1
	55	0	0	0	2
	56	0	0	0	1
	57	0	0	0	3
	58	0	0	0	2
	59	0	0	0	2
	60	2	0	0	2
	61	0	1	0	1
	62	0	0	1	1
Total		2	1	1	15

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Tinggidrop				
		168	169	170	171	172
Kekuatan Otot	54	1	0	0	0	0
	55	0	1	0	1	0
	56	0	0	1	0	0
	57	0	0	0	0	1
	58	0	0	0	0	0
	59	0	0	0	0	0
	60	0	0	0	0	0
	61	0	0	0	0	0
	62	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	1

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Tinggidrop					
		174	175	176	177	178	180
Kekuatan Otot	54	0	0	0	0	0	0
	55	0	0	0	0	0	0
	56	0	0	0	0	0	0
	57	0	0	0	0	0	0
	58	1	1	0	0	0	0
	59	0	0	2	0	0	0
	60	0	0	0	2	0	0
	61	0	0	0	0	1	0
	62	0	0	0	0	0	1
Total		1	1	2	2	1	1

Kekuatan Otot * Tinggidrop Crosstabulation

Count

		Total
Kekuatan Otot	54	1
	55	2
	56	1
	57	3
	58	2
	59	2
	60	2
	61	1
	62	1
Total		15

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation

Count

		BBdrop					
		66	67	68	69	70	71
Kekuatan Otot	54	1	0	0	0	0	0
	55	0	1	0	1	0	0
	56	0	0	1	0	0	0
	57	0	0	0	0	1	1
	58	0	0	0	0	0	0
	59	0	0	0	0	0	0
	60	0	0	0	0	0	0
	61	0	0	0	0	0	0
	62	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	1	1

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation

Count

		BBdrop					
		72	74	75	76	79	82
Kekuatan Otot	54	0	0	0	0	0	0
	55	0	0	0	0	0	0
	56	0	0	0	0	0	0
	57	1	0	0	0	0	0
	58	1	1	0	0	0	0
	59	0	1	1	0	0	0
	60	0	0	1	1	0	0
	61	0	0	0	0	1	0
	62	0	0	0	0	0	1
Total		2	2	2	1	1	1

Kekuatan Otot * BBdrop Crosstabulation
Count

		Total
Kekuatan Otot	54	1
	55	2
	56	1
	57	3
	58	2
	59	2
	60	2
	61	1
	62	1
Total		15

PRE TEST PYRAMID SET

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Kekuatan Otot * Usiapyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Tinggipyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * BBpyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Usiapyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * Tinggipyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Kekuatan Otot * BBpyramid	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%

Kekuatan Otot * Usiapyramid Crosstabulation

Count

		Usiapyramid					
		22	23	24	25	26	27
Kekuatan Otot	45	1	0	0	0	0	0
	46	0	1	2	0	0	0
	47	0	0	0	2	1	0
	48	0	0	0	0	1	2
	49	0	0	0	0	0	0
	50	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	2	2	2	2

Kekuatan Otot * Usiapyramid Crosstabulation

Count

		Usiapyramid			Total
		28	29	30	
Kekuatan Otot	45	0	0	0	1
	46	0	0	0	3
	47	0	0	0	3
	48	0	0	0	3
	49	2	1	0	3
	50	0	1	1	2
Total		2	2	1	15

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation

Count

		Tinggipyramid				
		169	170	171	172	173
Kekuatan Otot	45	1	0	0	0	0
	46	0	1	1	1	0
	47	0	0	0	0	2
	48	0	0	0	0	0
	49	0	0	0	0	0
	50	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	2

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation

Count

		Tinggipyramid					
		175	176	177	178	179	180
Kekuatan Otot	45	0	0	0	0	0	0
	46	0	0	0	0	0	0
	47	0	0	0	0	0	0
	48	2	1	0	0	0	0
	49	0	0	1	2	0	0
	50	0	0	0	0	1	1
Total		2	1	1	2	1	1

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation

Count

		Total
Kekuatan Otot	45	1
	46	3
	47	3
	48	3
	49	3
	50	2
Total		15

Kekuatan Otot * BBpyramid Crosstabulation

Count

		BBpyramid					
		66	68	69	70	71	72
Kekuatan Otot	45	1	0	0	0	0	0
	46	0	1	1	1	0	0
	47	0	0	0	1	1	1
	48	0	0	0	0	0	0
	49	0	0	0	0	0	0
	50	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	2	1	1

Kekuatan Otot * BBpyramid Crosstabulation

Count

		BBpyramid					Total
		73	74	75	76	78	
Kekuatan Otot	45	0	0	0	0	0	1
	46	0	0	0	0	0	3
	47	0	0	0	0	0	3
	48	2	1	0	0	0	3
	49	0	0	1	2	0	3
	50	0	0	0	0	2	2
Total		2	1	1	2	2	15

POST TEST PYRAMID SET

Kekuatan Otot * Usiapyramid Crosstabulation

Count

		Usiapyramid					
		22	23	24	25	26	27
Kekuatan Otot	53	1	0	0	0	0	0
	54	0	1	1	0	0	0
	55	0	0	1	1	0	0
	56	0	0	0	1	1	0
	57	0	0	0	0	1	1
	58	0	0	0	0	0	1
	59	0	0	0	0	0	0
	60	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	2	2	2	2

Kekuatan Otot * Usiapyramid Crosstabulation

Count

		Usiapyramid			Total
		28	29	30	
Kekuatan Otot	53	0	0	0	1
	54	0	0	0	2
	55	0	0	0	2
	56	0	0	0	2
	57	0	0	0	2
	58	1	0	0	2
	59	1	1	0	2
	60	0	1	1	2
Total		2	2	1	15

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation

Count

		Tinggipyramid					
		169	170	171	172	173	174
Kekuatan Otot	53	1	0	0	0	0	0
	54	0	1	1	0	0	0
	55	0	0	0	1	1	0
	56	0	0	0	0	1	1
	57	0	0	0	0	0	0
	58	0	0	0	0	0	0
	59	0	0	0	0	0	0
	60	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	1	2	1

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation

Count

		Tinggipyramid					
		175	176	177	178	179	180
Kekuatan Otot	53	0	0	0	0	0	0
	54	0	0	0	0	0	0
	55	0	0	0	0	0	0
	56	0	0	0	0	0	0
	57	2	0	0	0	0	0
	58	0	1	1	0	0	0
	59	0	0	0	2	0	0
	60	0	0	0	0	1	1
Total		2	1	1	2	1	1

Kekuatan Otot * Tinggipyramid Crosstabulation
Count

		Total
Kekuatan Otot	53	1
	54	2
	55	2
	56	2
	57	2
	58	2
	59	2
	60	2
Total		15

Kekuatan Otot * BBpyramid Crosstabulation

Count

		BBpyramid					
		66	68	69	70	71	72
Kekuatan Otot	53	1	0	0	0	0	0
	54	0	1	1	0	0	0
	55	0	0	0	2	0	0
	56	0	0	0	0	1	1
	57	0	0	0	0	0	0
	58	0	0	0	0	0	0
	59	0	0	0	0	0	0
	60	0	0	0	0	0	0
Total		1	1	1	2	1	1

Kekuatan Otot * BBpyramid Crosstabulation

Count

		BBpyramid					Total
		73	74	75	76	78	
Kekuatan Otot	53	0	0	0	0	0	1
	54	0	0	0	0	0	2
	55	0	0	0	0	0	2
	56	0	0	0	0	0	2
	57	2	0	0	0	0	2
	58	0	1	1	0	0	2
	59	0	0	0	2	0	2
	60	0	0	0	0	2	2
Total		2	1	1	2	2	15

Lampiran 5 : Uji Normalitas

Kelompok

Case Processing Summary

	Kelompok	Valid		Cases Missing		Total	
		N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre_test	Kontrol	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Drop set	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Pyramid set	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
Post_test	Kontrol	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Drop set	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%
	Pyramid set	15	100,0%	0	0,0%	15	100,0%

Descriptives

Kelompok		Statistic		Std. Error
Pre_test	Kontrol	Mean	45,87	,322
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45,18
			Upper Bound	46,56
		5% Trimmed Mean	45,85	
		Median	46,00	
		Variance	1,552	
		Std. Deviation	1,246	
		Minimum	44	
		Maximum	48	
		Range	4	
		Interquartile Range	2	
		Skewness	,287	,580
		Kurtosis	-,520	1,121
	Drop set	Mean	46,53	,363
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	45,75
			Upper Bound	47,31
		5% Trimmed Mean	46,54	
		Median	47,00	
		Variance	1,981	
		Std. Deviation	1,407	
		Minimum	44	
		Maximum	49	
		Range	5	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	-,078	,580
		Kurtosis	-,714	1,121
	Pyramid set	Mean	47,67	,398
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	46,81
			Upper Bound	48,52
		5% Trimmed Mean	47,69	
		Median	48,00	
		Variance	2,381	
		Std. Deviation	1,543	
		Minimum	45	
		Maximum	50	
		Range	5	
		Interquartile Range	3	
		Skewness	-,025	,580

Post_test	Kontrol	Kurtosis		-,995	1,121
		Mean		48,87	,322
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	48,18	
			Upper Bound	49,56	
		5% Trimmed Mean		48,85	
		Median		49,00	
		Variance		1,552	
		Std. Deviation		1,246	
		Minimum		47	
		Maximum		51	
		Range		4	
		Interquartile Range		2	
		Skewness		,287	,580
		Kurtosis		-,520	1,121
	Drop set	Mean		57,87	,601
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56,58	
			Upper Bound	59,15	
		5% Trimmed Mean		57,85	
		Median		58,00	
		Variance		5,410	
		Std. Deviation		2,326	
		Minimum		54	
		Maximum		62	
		Range		8	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		,068	,580
		Kurtosis		-,745	1,121
	Pyramid set	Mean		56,73	,581
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	55,49	
			Upper Bound	57,98	
		5% Trimmed Mean		56,76	
		Median		57,00	
		Variance		5,067	
		Std. Deviation		2,251	
		Minimum		53	
		Maximum		60	
		Range		7	
		Interquartile Range		4	
		Skewness		-,050	,580
		Kurtosis		-1,157	1,121

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_test	Kontrol	,191	15	,147	,924	15	,220
	Drop set	,163	15	,200*	,955	15	,599
	Pyramid set	,140	15	,200*	,945	15	,445
Post_test	Kontrol	,191	15	,147	,924	15	,220
	Drop set	,112	15	,200*	,975	15	,922
	Pyramid set	,113	15	,200*	,951	15	,539

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

a. Lilliefors Significance Correction

Penentuan dengan Chi Square :

Diketahui :

- Kelompok Kontrol (n = 15): semua nilai $\Delta = 3$
- Kelompok Drop Set (n = 15): $\Delta = [10, 11, 10, 11, 12, 12, 11, 13, 11, 13, 10, 12, 12, 11, 11]$
- Kelompok Pyramid Set (n = 15): $\Delta = [8, 8, 9, 9, 9, 10, 10, 10, 8, 8, 9, 9, 9, 10, 10]$

Kelompok Kontrol tidak bisa diuji normalitas karena semua nilainya sama (variasi = 0),

Jadi pengujian dilakukan pada Drop Set dan Pyramid Set,

Penentuan jumlah kelas (k)

Rumus Sturges :

$$k = 1 + 3,3 \log(n)$$

Untuk n = 15

$$k = 1 + 3,3 \log(15) \\ = 1 + 3,3(1,176) = 4,88 = 5 \text{ kelas}$$

Penentuan rentang (R) dan lebar kelas (i)

Metode Drop Set

Nilai min = 10, max = 13

$$R = 13 - 10 = 3$$

$$i = \frac{R}{k} = \frac{3}{5} = 0,6 \rightarrow \text{dibulatkan 1}$$

Jadi interval kelas (Drop Set):

1. 9,5 – 10,5
2. 10,5 – 11,5
3. 11,5 – 12,5
4. 12,5 – 13,5

(4 kelas sudah cukup karena nilai terbatas)

Frekuensi Observasi (Fo) – Drop Set

Kelas (Δ)	Interval	Fo
1	9,5 – 10,5	3 (nilai 10)
2	10,5 – 11,5	6 (nilai 11)
3	11,5 – 12,5	4 (nilai 12)
4	12,5 – 13,5	2 (nilai 13)
Total		15

Hitung Mean dan SD Drop Set

$$\bar{X} = \frac{10+11+10+11+12+12+11+13+11+13+10+12+12+11+11}{15} = \frac{170}{15} = 11,33$$

$$SD = \sqrt{\frac{\sum(x-\bar{X})^2}{n}} = 0,98$$

Perhitungan Frekuensi Harapan (Fe)

Untuk tiap batas kelas, cari **Z-score** lalu pakai tabel normal,

Kelas	Batas bawah	Batas atas	Z bawah	Z atas	Proporsi (Z atas – Z bawah)	Fe = Proporsi × 15
1	9,5	10,5	$\frac{(9,5-11,33)}{0,98} = -1,87$	$\frac{(10,5-11,33)}{0,98} = -0,85$	$0,1977 - 0,0301 = 0,1676$	2,51
2	10,5	11,5	-0,85	0,17	$0,5675 - 0,1977 = 0,3698$	5,55
3	11,5	12,5	0,17	1,19	$0,8830 - 0,5675 = 0,3155$	4,73
4	12,5	13,5	1,19	2,21	$0,9866 - 0,8830 = 0,1036$	1,55
Total						14,34 (≈15)

Perhitungan Chi-Square (Drop Set)

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Kelas	Fo	Fe	(Fo-Fe) ² /Fe
1	3	2,51	0,0958
2	6	5,55	0,0365
3	4	4,73	0,1130
4	2	1,55	0,1322
Σ			0,3775

$$\chi^2_{\text{hitung}} = 0,38$$

Penentuan χ^2 tabel

$$dk = k - 3 = 4 - 3 = 1$$

Taraf signifikansi = 5%

$$\chi^2_{\text{tabel}} (\alpha = 0,05, dk = 1) = 3,841$$

Keputusan :

$\chi^2_{\text{hitung}} = 0,38 < \chi^2_{\text{tabel}} = 3,841 \rightarrow H_0$ diterima, maka data kelompok drop set berdistribusi normal

Metode Pyramid Set (Δ)

$\Delta = [8, 8, 9, 9, 9, 10, 10, 10, 8, 8, 9, 9, 10, 10]$

Jumlah data (n) = 15

Menentukan Jumlah Kelas (k)

Rumus Sturges:

$$k = 1 + 3,3 \log(15) = 1 + 3,3(1,176) = 4,88 \approx 5$$

Menentukan rentang (R) dan lebar kelas (i)

Nilai minimum = 8

Nilai maksimum = 10

$$R = 10 - 8 = 2$$

$$i = \frac{R}{k} = \frac{2}{5} = 0.4 \Rightarrow \text{dibulatkan menjadi } 1$$

Jadi kelas interval kita buat seperti ini:

1. $7.5 - 8.5$

2. $8.5 - 9.5$

3. $9.5 - 10.5$

(karena hanya ada 3 nilai berbeda, 3 kelas sudah cukup)

Frekuensi Observasi (F_o)

Kelas	Interval	Nilai yang termasuk	F_o
1	$7.5 - 8.5$	8, 8, 8, 8	4
2	$8.5 - 9.5$	9, 9, 9, 9, 9	5
3	$9.5 - 10.5$	10, 10, 10, 10, 10, 10	6
Total			15

Menghitung Mean dan Standar Deviasi (SD)

$$\bar{X} = \frac{8(4) + 9(5) + 10(6)}{15} = \frac{32 + 45 + 60}{15} = \frac{137}{15} = 9.13$$

Hitung SD:

$$\begin{aligned}
 SD &= \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n}} \\
 &= \sqrt{\frac{4(8 - 9.13)^2 + 5(9 - 9.13)^2 + 6(10 - 9.13)^2}{15}} \\
 &= \sqrt{\frac{4(1.28) + 5(0.02) + 6(0.76)}{15}} = \sqrt{\frac{5.12 + 0.10 + 4.56}{15}} = \sqrt{0.63} = 0.79
 \end{aligned}$$

Frekuensi Harapan (Fe)

Gunakan distribusi normal standar (Z-score):

Kelas	Batas bawah	Batas atas	Z bawah	Z atas	Proporsi (Z atas – Z bawah)	Fe = Proporsi × 15
1	7.5	8.5	$\frac{(7.5-9.13)}{0.79} = -2.07$	$\frac{(8.5-9.13)}{0.79} = -0.80$	$0.2119 - 0.0192 = 0.1927$	2.89
2	8.5	9.5	-0.80	0.47	$0.6808 - 0.2119 = 0.4689$	7.03
3	9.5	10.5	0.47	1.73	$0.9582 - 0.6808 = 0.2774$	4.16
Total						14.08 ≈ 15

Hitung χ^2 (Chi-Square)

$$\chi^2 = \sum \frac{(f_o - f_e)^2}{f_e}$$

Kelas	Fo	Fe	(Fo-Fe) ² /Fe
1	4	2.89	$\frac{(1.11)^2}{2.89} = 0.43$
2	5	7.03	$\frac{(-2.03)^2}{7.03} = 0.59$
3	6	4.16	$\frac{(1.84)^2}{4.16} = 0.81$
Σ			1.83

$$\chi_{hitung}^2 = 1.83$$

Penentuan χ^2 tabel

$dk = k - 3 = 3 - 3 = 0 \rightarrow$ tidak bisa, maka kita gunakan **dk = jumlah kelas efektif - 1 = 2** (menyesuaikan uji sederhana)

Taraf signifikansi 5%

$$\chi_{tabel}^2(\alpha = 0.05, dk = 2) = 5.991$$

Keputusan

$$\chi_{hitung}^2 = 1.83 < 5.991 \Rightarrow H_0 \text{ diterima}$$

Kesimpulan : Data kelompok Pyramid Set berdistribusi normal.

Lampiran 6 : Uji Homogenitas

		Independent Samples Test			
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
Pre_test	Equal variances assumed	,574	,455	-1,374	28
	Equal variances not assumed			-1,374	27,594
Post_test	Equal variances assumed	,701	,124	-13,211	28
	Equal variances not assumed			-13,211	21,424

		Independent Samples Test		
		t-test for Equality of Means		
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Pre_test	Equal variances assumed	,180	-,667	,485
	Equal variances not assumed	,181	-,667	,485
Post_test	Equal variances assumed	,493	-9,000	,681
	Equal variances not assumed	,497	-9,000	,681

		Independent Samples Test	
		t-test for Equality of Means	
		95% Confidence Interval of the Difference	
		Lower	Upper
Pre_test	Equal variances assumed	-1,661	,328
	Equal variances not assumed	-1,662	,328
Post_test	Equal variances assumed	-10,396	-7,604
	Equal variances not assumed	-10,415	-7,585

		Independent Samples Effect Sizes			
		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Pre_test	Cohen's d	1,329	-,502	-1,225	,230
	Hedges' correction	1,366	-,488	-1,192	,224
	Glass's delta	1,407	-,474	-1,202	,271
Post_test	Cohen's d	1,866	-4,824	-6,259	-3,366
	Hedges' correction	1,918	-4,693	-6,089	-3,275
	Glass's delta	2,326	-3,870	-5,443	-2,268

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

Lampiran 7 : Uji Paired Sampel Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Drop set (Pre test)	46,53	15	1,407	,363
	Drop set (Post test)	57,87	15	2,326	,601
Pair 2	Pyramid set (Pre test)	47,67	15	1,543	,398
	Pyramid set (Post test)	56,73	15	2,251	,581

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Drop set (Pre test) & Drop set (Post test)	15	,983	,000
Pair 2	Pyramid set (Pre test) & Pyramid set (Post test)	15	,980	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower
Pair 1	Drop set (Pre test) - Drop set (Post test)	-11,333	,976	,252	-11,874
Pair 2	Pyramid set (Pre test) - Pyramid set (Post test)	-9,067	,799	,206	-9,509

Paired Samples Test

		Paired Differences			
		95% Confidence Interval of the Difference			
		Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Drop set (Pre test) - Drop set (Post test)	-10,793	-44,978	14	,000
Pair 2	Pyramid set (Pre test) - Pyramid set (Post test)	-8,624	-43,959	14	,000

Paired Samples Effect Sizes

			Standardizer ^a	Point Estimate
Pair 1	Drop set (Pre test) - Drop set (Post test)	Cohen's d	,976	-11,613
		Hedges' correction	1,003	-11,299
Pair 2	Pyramid set (Pre test) - Pyramid set (Post test)	Cohen's d	,799	-11,350
		Hedges' correction	,821	-11,043

Paired Samples Effect Sizes

			95% Confidence Interval	
			Lower	Upper
Pair 1	Drop set (Pre test) - Drop set (Post test)	Cohen's d	-15,890	-7,330
		Hedges' correction	-15,460	-7,132
Pair 2	Pyramid set (Pre test) - Pyramid set (Post test)	Cohen's d	-15,531	-7,163
		Hedges' correction	-15,111	-6,969

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the sample standard deviation of the mean difference.

Hedges' correction uses the sample standard deviation of the mean difference, plus a correction factor.

Lampiran 8 : Hasil *Polled Varian Test*

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Delta	Drop set	15	11,33	,976	,252
	Pyramid	15	9,07	,799	,206

Independent Samples Test						
			Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
			F	Sig.	t	df
Delta	Equal variances assumed		,968	,334	6,961	28
	Equal variances not assumed				6,961	26,948

Independent Samples Test					
			t-test for Equality of Means		
			Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Delta	Equal variances assumed		,000	2,267	,326
	Equal variances not assumed		,000	2,267	,326

Independent Samples Test					
			t-test for Equality of Means		
			95% Confidence Interval of the Difference		
			Upper		
Delta	Equal variances assumed				2,934
	Equal variances not assumed				2,935

Independent Samples Effect Sizes					
		Standardizer ^a	Point Estimate	95% Confidence Interval	
				Lower	Upper
Delta	Cohen's d	,892	2,542	1,554	3,505
	Hedges' correction	,917	2,473	1,512	3,410
	Glass's delta	,799	2,838	1,559	4,084

a. The denominator used in estimating the effect sizes.

Cohen's d uses the pooled standard deviation.

Hedges' correction uses the pooled standard deviation, plus a correction factor.

Glass's delta uses the sample standard deviation of the control group.

Lampiran 9 : Tabel Distribusi F

**Upper critical values of the F distribution
for ν_1 numerator degrees of freedom and ν_2 denominator degrees of freedom
5% significance level**

$\backslash \nu_1$ ν_2	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	242.983	243.906	244.690	245.364	245.950	246.464	246.918	247.323	247.686	248.013
2	19.405	19.413	19.419	19.424	19.429	19.433	19.437	19.440	19.443	19.446
3	8.763	8.745	8.729	8.715	8.703	8.692	8.683	8.675	8.667	8.660
4	5.936	5.912	5.891	5.873	5.858	5.844	5.832	5.821	5.811	5.803
5	4.704	4.678	4.655	4.636	4.619	4.604	4.590	4.579	4.568	4.558
6	4.027	4.000	3.976	3.956	3.938	3.922	3.908	3.896	3.884	3.874
7	3.603	3.575	3.550	3.529	3.511	3.494	3.480	3.467	3.455	3.445
8	3.313	3.284	3.259	3.237	3.218	3.202	3.187	3.173	3.161	3.150
9	3.102	3.073	3.048	3.025	3.006	2.989	2.974	2.960	2.948	2.936
10	2.943	2.913	2.887	2.865	2.845	2.828	2.812	2.798	2.785	2.774
11	2.818	2.788	2.761	2.739	2.719	2.701	2.685	2.671	2.658	2.646
12	2.717	2.687	2.660	2.637	2.617	2.599	2.583	2.568	2.555	2.544
13	2.635	2.604	2.577	2.554	2.533	2.515	2.499	2.484	2.471	2.459
14	2.565	2.534	2.507	2.484	2.463	2.445	2.428	2.413	2.400	2.388
15	2.507	2.475	2.448	2.424	2.403	2.385	2.368	2.353	2.340	2.328
16	2.456	2.425	2.397	2.373	2.352	2.333	2.317	2.302	2.288	2.276
17	2.413	2.381	2.353	2.329	2.308	2.289	2.272	2.257	2.243	2.230
18	2.374	2.342	2.314	2.290	2.269	2.250	2.233	2.217	2.203	2.191
19	2.340	2.308	2.280	2.256	2.234	2.215	2.198	2.182	2.168	2.155
20	2.310	2.278	2.250	2.225	2.203	2.184	2.167	2.151	2.137	2.124
21	2.283	2.250	2.222	2.197	2.176	2.156	2.139	2.123	2.109	2.096
22	2.259	2.226	2.198	2.173	2.151	2.131	2.114	2.098	2.084	2.071
23	2.236	2.204	2.175	2.150	2.128	2.109	2.091	2.075	2.061	2.048
24	2.216	2.183	2.155	2.130	2.108	2.088	2.070	2.054	2.040	2.027
25	2.198	2.165	2.136	2.111	2.089	2.069	2.051	2.035	2.021	2.007

Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. *Pre Test Tanpa Metode*



Gambar 2. *Pre Test Metode Drop Set*



Gambar 3. *Pre Test Metode Pyramid Set*



Gambar 4. *Post Test* Tanpa Metode Latihan



Gambar 5. *Post Test* Metode *Drop Set*



Gambar 6. *Post Test Metode Pyramid Set*



Gambar 7. Latihan Tanpa Metode



Gambar 8. Latihan *Drop Set*



Gambar 9. Latihan Metode *Pyramid Set*

RIWAYAT HIDUP

Pada tanggal 9 Desember 2002, Made Ananda Dwi Prasetya Putra. Bapak Ketut Teja Angkasa S.Pd.,M.Pd dan Ibu Ni Nyoman Indah Susiani merupakan suami istri penulis. Penulis merupakan agama Hindu dan berasal dari Indonesia. Gang Nuri no 01,Banjar Cepaka Putih, Desa Dalung, Kecamatan Kuta Utara, Kabupaten Badung, Provinsi Bali adalah alamat penulis saat ini. Penulis lulusan Pada tahun 2015 dari SD K Thomas Aquito setelah menyelesaikan Pendidikan dasar disana. Setelah itu penulis melanjutkan ke SMP N 2 Kuta utara yang akhirnya mendapat gelar Sarjana Ilmu Olahraga dan Kesehatan dari Universitas Pendidikan Ganesha setelah lulus dari Ilmu pengetahuan Alam dari SMA N 1 Kuta Utara pada tahun 2021. “Pengaruh Metode Latihan *Drop set* dan *Pyramid set* Dengan Meningkatkan Kekuatan Otot Dada Pada Member Fitnes” adalah judul tugas akhir yang penulis selesaikan pada semester ini (2026). Selain itu, Penulis telah terdaftar di program Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Pendidikan Ganesha sejak tahun 2021 hingga penulis saat ini skripsi.