

LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian

No	Nama	Kelas	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin
1	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	VII A	13	Laki-laki
2	Rangga Dwi Putra Permana	VII A	13	Laki-laki
3	I Made Wiratnata Rahadi	VII A	13	Laki-laki
4	I Wayan Riki Pramana	VII A	12	Laki-laki
5	I Wayan Andi Adnyana	VII B	12	Laki-laki
6	I Wayan Sudariawan	VII B	13	Laki-laki
7	I Komang Adi Santika Putra	VII B	13	Laki-laki
8	I Komang Sumantara	VII B	13	Laki-laki
9	I Nyoman Billy Saputra	VII C	12	Laki-laki
10	I Kadek Adi Titama Pradnyana	VII C	13	Laki-laki
11	I Wayan Wika Aditiya	VII D	12	Laki-laki
12	I Wayan Aguas Arista Darmawan	VII D	13	Laki-laki
13	I Wayan Wika Mahardika	VII E	12	Laki-laki
14	I Putu Aditya Suryadinatha	VII E	13	Laki-laki
15	I Gst Lanang Agung Ega P	VII E	12	Laki-laki
16	I Putu Eka Cahyana	VII F	12	Laki-laki
17	Dewa Gede Mahendrawan	VII F	13	Laki-laki
18	I Made Juna Utama Putra	VII G	13	Laki-laki
19	I Made Suambawa	VII G	13	Laki-laki
20	I Made Rusman Adi Wiguna	VII H	12	Laki-laki
21	I Komang Kardiasa	VII H	13	Laki-laki
22	I Wayan Bayu Raditya Putra	VII H	13	Laki-laki
23	I Made Sedana Putra	VII I	12	Laki-laki
24	I Kadek Nova Adi Putra	VII I	13	Laki-laki
25	I Made Gede Legawa	VIII A	14	Laki-laki
26	I Nyoman Ariadi Melyana	VIII A	14	Laki-laki
27	I Wayan Vico Adiyaguna Wijaya	VIII A	14	Laki-laki
28	I Putu Eka Adiputra	VIII A	14	Laki-laki
29	I Made Andika Wiriantara	VIII A	14	Laki-laki
30	I Putu Rangga Prayoga	VIII A	14	Laki-laki
31	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	VIII A	14	Laki-laki
32	Ida Bagus Made Adit Aditya	VIII A	14	Laki-laki
33	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	VIII B	14	Laki-laki
34	I Kadek Aditya	VIII B	14	Laki-laki
35	I Putu Ade Tirta Yoga	VIII B	14	Laki-laki
36	I. B. Putu Eka Pratama	VIII B	14	Laki-laki
37	I Nyoman Arsa Mulia	VIII B	14	Laki-laki

38	I Putu Surya Eka Putra	VIII C	14	Laki-laki
39	I Kadek Rama Paradita	VIII C	14	Laki-laki
40	I Putu Diva Prasetya	VIII C	13	Laki-laki
41	I Gusti Ngurah Galih Satriadiputra	VIII C	14	Laki-laki
42	I Komang Okta Juwiantara	VIII C	14	Laki-laki
43	Made Satya Wiguna	VIII C	14	Laki-laki
44	Ari Wiranata	VIII D	14	Laki-laki
45	I Made Bayu Saputra	VIII D	14	Laki-laki
46	Gst Ngurah Bagus Rasuta Dewa	VIII D	14	Laki-laki
47	Pande Putu Satriawan	VIII D	14	Laki-laki
48	I Kadek Abin Pradana P	VIII E	14	Laki-laki
49	I Nyoman Mulya Pratama	VIII E	14	Laki-laki
50	I Made Bagus Maharida	VIII E	14	Laki-laki
51	I Komang Eka Putra	VIII E	14	Laki-laki
52	I Putu Tosa Dwitya Putra	VIII E	14	Laki-laki
53	I Putu Ari Valentino	VIII E	14	Laki-laki
54	A. A. Ngr Gede Lingga Bhuwana	VIII F	14	Laki-laki
55	I Made Adi Wiguna Mertayasa	VIII F	14	Laki-laki
56	A.A. Gede Prama Wisesa	VIII H	14	Laki-laki
57	I Komang Arta Darmawan	VIII H	14	Laki-laki
58	I Gede Eka Adi Suarsana	VIII I	14	Laki-laki
59	I Made Ray Gunadi Arta	VIII I	14	Laki-laki
60	I Komang Gunawan	VIII I	14	Laki-laki
61	Kadek Agus Dwipayana	IX A	15	Laki-laki
62	I Komang Dony Dharma Putra	IX B	15	Laki-laki
63	I Made Gandi Karna	IX B	15	Laki-laki
64	I Putu Pidia Jaya Saputra	IX B	15	Laki-laki
65	I Komang Widiandika	IX C	15	Laki-laki
66	I Putu Nanda Prayoga	IX C	15	Laki-laki
67	I Komang Aditya Prabaskara	IX C	16	Laki-laki
68	I Putu Desta Pratama	IX C	15	Laki-laki
69	I Gede Swardana Putra	IX D	15	Laki-laki
70	I Ketut Bayu Adi Suputra	IX D	15	Laki-laki
71	I Made Andika Dimas	IX D	15	Laki-laki
72	I Putu Adi Darma Putra	IX E	15	Laki-laki
73	I Nyoman Maha Ardika	IX F	15	Laki-laki
74	I Gusti Komang Adi Sagina P.	IX H	15	Laki-laki
75	I Komang Putra Jaya	IX H	15	Laki-laki

Lampiran 2. Hasil Test Daya Ledak Otot Lengan dengan *Two Hand Medicine Ball Put.*

NO	Nama	Test 1 (Meter)	Test 2 (Meter)	Test 3 (Meter)	LT
1	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	2,40	2,40	2,10	2,40
2	Rangga Dwi Putra Permana	2,50	2,90	2,90	2,90
3	I Made Wiratnata Rahadi	2,30	2,70	2,10	2,70
4	I Wayan Riki Pramana	2,70	2,50	2,60	2,70
5	I Wayan Andi Adnyana	2,20	2,00	1,80	2,20
6	I Wayan Sudariawan	2,10	1,70	1,80	2,10
7	I Komang Adi Santika Putra	2,20	2,50	2,50	2,50
8	I Komang Sumantara	2,50	2,50	2,50	2,50
9	I Nyoman Billy Saputra	2,50	3,00	3,00	3,00
10	I Kadek Adi Titama Pradnyana	3,70	3,80	3,80	3,80
11	I Wayan Wika Aditiya	2,20	2,60	2,30	2,60
12	I Wayan Agus Arista Darmawan	2,30	2,50	2,50	2,50
13	I Wayan Wika Mahardika	2,90	3,00	3,00	3,00
14	I Putu Aditya Suryadinatha	2,60	2,40	2,20	2,60
15	I Gst Lanang Agung Ega P.	2,60	2,40	2,20	2,60
16	I Putu Eka Cahyana	2,80	2,90	2,70	2,90
17	Dewa Gede Mahendrawan	2,80	2,90	2,70	2,90
18	I Made Juna Utama Putra	3,00	2,80	2,50	3,00
19	I Made Suambawa	1,80	1,90	1,90	1,90
20	I Made Rusman Adi Wiguna	2,90	3,00	3,00	3,00
21	I Komang Kardiasa	2,90	3,20	3,20	3,20
22	I Wayan Bayu Raditya Putra	3,00	2,80	2,50	3,00
23	I Made Sedana Putra	2,90	3,10	3,00	3,10
24	I Kadek Nova Adi Putra	2,90	2,80	2,60	2,90
25	I Made Gede Legawa	2,90	3,10	3,00	3,10
26	I Nyoman Ariadi Melyana	3,00	2,50	2,80	3,00
27	I Wayan Vico Adiyaguna Wijaya	3,00	2,80	2,50	3,00
28	I Putu Eka Adiputra	2,80	2,30	2,30	2,80
29	I Made Andika Wiriantara	2,20	2,50	2,50	2,50
30	I Putu Rangga Prayoga	2,50	2,50	2,50	2,50
31	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	2,30	1,90	2,00	2,30
32	Ida Bagus Made Adit Aditya	2,60	2,70	2,50	2,10
33	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	3,20	3,50	3,50	3,50
34	I Kadek Aditya	3,50	3,20	3,30	3,50
35	I Putu Ade Tirta Yoga	2,90	3,00	3,00	3,00
36	I. B. Putu Eka Pratama	2,20	2,20	1,80	2,20
37	I Nyoman Arsa Mulia	2,20	2,00	1,80	2,20
38	I Putu Surya Eka Putra	2,40	2,90	2,50	2,90
39	I Kadek Rama Paradita	2,50	2,90	2,90	2,90
40	I Putu Diva Prasetya	2,20	2,30	2,10	2,30
41	I Gusti Ngurah Galih Satriadiputra	2,80	2,80	2,70	2,80
42	I Komang Okta Juwiantara	2,10	1,80	1,90	2,10

43	Made Satya Wiguna	3,10	3,20	3,30	3,30
44	Ari Wiranata	3,20	2,90	3,30	3,30
45	I Made Bayu Saputra	3,10	2,70	2,90	3,10
46	Gst Ngurah Bagus Rasuta Dewa	2,80	2,80	2,80	2,80
47	Pande Putu Satriawan	2,60	2,10	2,30	2,60
48	I Kadek Abin Pradana P	2,40	2,50	2,20	2,50
49	I Nyoman Mulya Pratama	2,10	2,30	2,30	2,30
50	I Made Bagus Maharida	2,20	2,00	1,90	2,20
51	I Komang Eka Putra	2,10	2,00	2,00	2,10
52	I Putu Tosa Dwitya Putra	2,10	2,10	2,00	2,10
53	I Putu Ari Valentino	2,40	3,00	3,20	3,20
54	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	2,30	2,10	2,30	3,20
55	I Made Adi Wiguna Mertayasa	2,80	3,00	3,10	3,10
56	A.A. Gede Prama Wisesa	2,90	3,00	3,00	3,00
57	I Komang Arta Darmawan	3,50	3,60	3,40	3,60
58	I Gede Eka Adi Suarsana	3,40	3,40	3,20	3,40
59	I Made Ray Gunadi Arta	3,00	3,40	3,40	3,40
60	I Komang Gunawan	3,30	3,30	3,20	3,30
61	Kadek Agus Dwipayana	3,10	3,50	3,30	3,50
62	I Komang Dony Dharma Putra	2,60	3,00	3,70	3,70
63	I Made Gandi Karna	2,80	3,30	3,30	3,30
64	I Putu Pidia Jaya Saputra	2,10	2,60	2,50	2,60
65	I Komang Widiandika	3,30	3,00	2,90	3,30
66	I Putu Nanda Prayoga	2,00	2,30	2,30	2,30
67	I Komang Aditya Prabaskara	2,10	1,80	1,90	2,10
68	I Putu Desta Pratama	2,50	3,00	3,00	3,00
69	I Gede Swardana Putra	3,30	3,20	3,20	3,30
70	I Ketut Bayu Adi Suputra	2,70	2,70	2,50	2,70
71	I Made Andika Dimas	3,10	3,90	3,30	3,90
72	I Putu Adi Darma Putra	2,40	2,50	2,40	2,50
73	I Nyoman Maha Ardika	2,60	2,40	2,20	2,60
74	I Gusti Komang Adi Sagina P.	2,90	3,70	3,10	3,70
75	I Komang Putra Jaya	3,30	3,50	3,50	3,50

Keterangan:

Test = Jarak Lemparan
 LT = Lemparan Terjauh

Lampiran 3. Rangka Sampel Penelitian Berdasarkan Hasil *Test* Daya Ledak Otot Lengan.

NO	Nama	Kelas	Daya Ledak Otot Lengan	Rangking
1	I Made Andika Dimas	IX D	3,90	1
2	I Kadek Adi Titama Pradnyana	VIIIC	3,80	2
3	I Gusti Komang Adi Sagina P.	IX H	3,70	3
4	I Komang Dony Dharma Putra	IX B	3,70	4
5	I Komang Arta Darmawan	VIII A	3,60	5
6	Kadek Agus Dwipayana	IX A	3,50	6
7	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	VIII B	3,50	7
8	I Komang Putra Jaya	IX H	3,50	8
9	I Kadek Aditya	VIII B	3,50	9
10	I Gede Eka Adi Suarsana	VIIIA	3,40	10
11	I Made Ray Gunadi Arta	VIIIA	3,40	11
12	I Komang Widiandika	IX C	3,30	12
13	I Gede Swardana Putra	IX D	3,30	13
14	I Made Gandi Karna	IX B	3,30	14
15	Made Satya Wiguna	VIII C	3,30	15
16	Ari Wiranata	VIII D	3,30	16
17	I Komang Gunawan	VIII A	3,30	17
18	I Putu Ari Valentino	VIII E	3,20	18
19	I Komang Kardiasa	VII H	3,20	19
20	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	VIII F	3,20	20
21	I Made Adi Wiguna Mertayasa	VIII F	3,10	21
22	I Made Bayu Saputra	VIII D	3,10	22
23	I Made Gede Legawa	VIII A	3,10	23
24	I Made Sedana Putra	VII I	3,10	24
25	A.A. Gede Prama Wisesa	VIII H	3,00	25
26	I Putu Desta Pratama	IX C	3,00	26
27	I Putu Ade Tirta Yoga	VIII B	3,00	27
28	I Nyoman Ariadi Melyana	VIII A	3,00	28
29	I Wayan Vico Adiyaguna Wijaya	VIII A	3,00	29
30	I Nyoman Billy Saputra	VII B	3,00	30
31	I Made Rusman Adi Wiguna	VII C	3,00	31
32	I Wayan Bayu Raditya Putra	VII H	3,00	32
33	I Wayan Wika Mahardika	VII E	3,00	33
34	I Made Juna Utama Putra	VII G	3,00	34
35	I Putu Surya Eka Putra	VIII C	2,90	35
36	Dewa Gede Mahendrawan	VII F	2,90	36
37	I Kadek Nova Adi Putra	VII I	2,90	37
38	Rangga Dwi Putra Permana	VII A	2,90	38
39	I Kadek Rama Paradita	VIIIC	2,90	39
40	I Putu Eka Cahyana	VII F	2,90	40
41	Gst Ngurah Bagus Rasuta Dewa	VIII D	2,80	41
42	I Putu Eka Adiputra	VIII A	2,80	42

43	I Gusti Ngurah Galih Satriadiputra	VIII C	2,80	43
44	I Made Wiratnata Rahadi	VII A	2,70	44
45	I Ketut Bayu Adi Suputra	IX D	2,70	45
46	I Wayan Riki Pramana	VII A	2,70	46
47	I Putu Pidia Jaya Saputra	IX B	2,60	47
48	I Putu Aditya Suryadinatha	VII E	2,60	48
49	Pande Putu Satriawan	VIII D	2,60	49
50	I Gst. Lanang Agung Ega P.	VII E	2,60	50
51	I Wayan Wika Aditiya	VII C	2,60	51
52	I Nyoman Maha Ardika	IX D	2,60	52
53	I Putu Adi Darma Putra	IX D	2,50	53
54	I Kadek Abin Pradana P	VIII E	2,50	54
55	I Wayan Agus Arista Darmawan	VII C	2,50	55
56	I Made Andika Wiriantara	VIII A	2,50	56
57	I Putu Rangga Prayoga	VIII A	2,50	57
58	I Komang Adi Santika Putra	VII B	2,50	58
59	I Komang Sumantara	VII B	2,50	59
60	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	VII A	2,40	60
61	I Putu Nanda Prayoga	IX C	2,30	61
62	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	VIII A	2,30	62
63	I Putu Diva Prasetya	VIII C	2,30	63
64	I Nyoman Mulya Pratama	VIII E	2,30	64
65	I Made Bagus Maharida	VIII E	2,20	65
66	I. B. Putu Eka Pratama	VIII B	2,20	66
67	I Nyoman Arsa Mulia	VIII B	2,20	67
68	I Wayan Andi Adnyana	VII B	2,20	68
69	I Komang Okta Juwiantara	VIII C	2,10	69
70	I Wayan Sudariawan	VII B	2,10	70
71	I Komang Eka Putra	VIII E	2,10	71
72	Ida Bagus Made Adit Aditya	VIII A	2,10	72
73	I Putu Tosa Dwitya Putra	VIII E	2,10	73
74	I Komang Aditya Prabaskara	IX C	2,10	74
75	I Made Suambawa	VII B	1,90	75

Lampiran 4. Pembagian Kelompok Secara *Ordinal Pairing* Berdasarkan Hasil Tes Daya Ledak Otot Lengan

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

No	Nama	<i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	Rangking
		Daya ledak otot lengan	
1	I Made Andika Dimas	3,90	1
2	I Komang Dony Dharma Putra	3,70	4
3	I Komang Arta Darmawan	3,60	5
4	I Komang Putra Jaya	3,50	8
5	I Kadek Aditya	3,50	9
6	I Komang Widiandika	3,30	12
7	I Gede Swardana Putra	3,30	13
8	Ari Wiranata	3,30	16
9	I Komang Gunawan	3,30	17
10	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	3,20	20

Kelompok Latihan *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

No	Nama	<i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	Rangking
		Daya ledak otot lengan	
1	I Kadek Adi Titama Pradnyana	3,80	2
2	I Gusti Komang Adi Sagina P.	3,70	3
3	Kadek Agus Dwipayana	3,50	6
4	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	3,50	7
5	I Gede Eka Adi Suarsana	3,40	10
6	I Made Ray Gunadi Arta	3,40	11
7	I Made Gandi Karna	3,30	14
8	Made Satya Wiguna	3,30	15
9	I Putu Ari Valentino	3,20	18
10	I Komang Kardiasa	3,20	19

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

No	Nama	<i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	Rangking
		Daya ledak otot lengan	
1	I Made Andika Wiriantara	2,50	56
2	I Komang Sumantara	2,50	59
3	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	2,40	60
4	I Putu Diva Prasetya	2,30	63
5	I Nyoman Mulya Pratama	2,30	64
6	I Nyoman Arsa Mulia	2,20	67
7	I Wayan Andi Adnyana	2,20	68
8	I Komang Eka Putra	2,10	71
9	Ida Bagus Made Adit Aditya	2,10	72
10	I Made Suambawa	1,90	75

Kelompok Latihan *Medicine Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

No	Nama	<i>Two Hand Medicine Ball Put</i>	Rangking
		Daya ledak otot lengan	
1	I Putu Rangga Prayoga	2,50	57
2	I Komang Adi Santika Putra	2,50	58
3	I Putu Nanda Prayoga	2,30	61
4	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	2,30	62
5	I Made Bagus Maharida	2,20	65
6	I. B. Putu Eka Pratama	2,20	66
7	I Komang Okta Juwiantara	2,10	69
8	I Wayan Sudariawan	2,10	70
9	I Putu Tosa Dwitya Putra	2,10	73
10	I Komang Aditya Prabaskara	2,10	74

Lampiran 5. Hasil *Pretest Throw In* Sampel Penelitian

NO	Nama	Test 1 (Meter)	Test 2 (Meter)	Test 3 (Meter)	LT
1	I Made Andika Dimas	12,40	11,90	11,50	12,40
2	I Komang Dony Dharma Putra	12,10	11,50	11,20	12,10
3	I Komang Arta Darmawan	10,30	10,40	10,00	10,40
4	I Komang Putra Jaya	11,40	11,90	11,10	11,90
5	I Kadek Aditya	9,40	9,00	9,00	9,40
6	I Komang Widiandika	10,50	10,00	10,30	10,50
7	I Gede Swardana Putra	9,80	10,20	10,00	10,20
8	Ari Wiranata	10,50	11,00	11,00	11,00
9	I Komang Gunawan	11,10	10,20	11,20	11,20
10	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	8,90	8,70	8,60	8,90
11	I Kadek Adi Titama Pradnyana	10,00	9,70	9,60	10,00
12	I Gusti Komang Adi Sagina P.	8,80	9,30	9,60	9,60
13	Kadek Agus Dwipayana	8,90	9,00	8,90	9,00
14	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	9,70	10,00	10,00	10,00
15	I Gede Eka Adi Suarsana	8,00	8,50	8,00	8,50
16	I Made Ray Gunadi Arta	8,00	8,50	8,10	8,50
17	I Made Gandi Karna	7,10	7,00	7,80	7,90
18	Made Satya Wiguna	8,90	8,10	8,90	8,90
19	I Putu Ari Valentino	9,00	9,70	8,50	9,70
20	I Komang Kardiasa	9,30	9,50	9,60	9,60
21	I Made Andika Wiriantara	11,20	11,50	10,60	11,50
22	I Komang Sumantara	11,30	10,50	10,60	11,30
23	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	13,30	12,70	12,50	13,30
24	I Putu Diva Prasetya	9,50	10,00	10,30	10,30
25	I Nyoman Mulya Pratama	11,30	10,90	11,10	11,30
26	I Nyoman Arsa Mulia	10,00	10,60	10,90	10,90
27	I Wayan Andi Adnyana	12,70	12,30	12,10	12,70
28	I Komang Eka Putra	12,20	11,50	11,50	12,30
29	Ida Bagus Made Adit Aditya	12,80	12,70	12,80	12,80
30	I Made Suambawa	10,20	11,00	10,70	11,00
31	I Putu Rangga Prayoga	8,50	8,80	8,00	8,80
32	I Komang Adi Santika Putra	9,30	9,30	9,60	9,60
33	I Putu Nanda Prayoga	9,50	10,00	10,20	10,20
34	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	9,60	10,10	9,70	9,70
35	I Made Bagus Maharida	10,80	11,00	11,20	11,20
36	I. B. Putu Eka Pratama	9,80	10,00	10,20	10,20
37	I Komang Okta Juwiantara	9,20	9,00	9,50	9,50
38	I Wayan Sudariawan	10,20	11,10	11,80	11,80
39	I Putu Tosa Dwitya Putra	9,50	9,30	9,60	9,60
40	I Komang Aditya Prabaskara	9,30	9,50	9,30	9,50

Keterangan:

Test = Jarak Lemparan

LT = Lemparan Terjauh

Lampiran 6. Hasil Posttest Throw In Sampel Penelitian

NO	Nama	Test 1 (Meter)	Test 2 (Meter)	Test 3 (Meter)	LT
1	I Made Andika Dimas	13,50	13,50	12,90	13,50
2	I Komang Dony Dharma Putra	12,80	13,20	13,40	13,40
3	I Komang Arta Darmawan	11,30	11,80	11,50	11,80
4	I Komang Putra Jaya	11,80	12,50	13,20	13,20
5	I Kadek Aditya	10,70	10,20	9,90	10,70
6	I Komang Widiandika	11,10	11,50	11,70	11,70
7	I Gede Swardana Putra	11,30	11,00	11,40	11,40
8	Ari Wiranata	12,30	11,80	11,50	12,30
9	I Komang Gunawan	12,20	12,60	11,90	12,60
10	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	9,50	10,10	10,30	10,30
11	I Kadek Adi Titama Pradnyana	11,00	10,50	11,10	11,10
12	I Gusti Komang Adi Sagina P.	10,20	10,80	10,50	10,80
13	Kadek Agus Dwipayana	10,00	9,80	10,30	10,30
14	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	11,20	10,30	10,80	11,20
15	I Gede Eka Adi Suarsana	9,80	9,10	9,00	9,80
16	I Made Ray Gunadi Arta	9,20	10,00	9,10	10,00
17	I Made Gandi Karna	8,50	8,00	9,00	9,00
18	Made Satya Wiguna	10,10	9,80	10,00	10,10
19	I Putu Ari Valentino	10,00	10,60	11,00	11,00
20	I Komang Kardiasa	10,30	10,80	10,60	10,80
21	I Made Andika Wiriantara	10,20	11,30	12,80	12,80
22	I Komang Sumantara	11,20	12,60	11,80	12,60
23	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	13,20	15,30	14,40	15,30
24	I Putu Diva Prasetya	11,10	11,80	12,00	12,00
25	I Nyoman Mulya Pratama	11,10	12,00	12,90	12,90
26	I Nyoman Arsa Mulia	11,60	12,60	12,40	12,60
27	I Wayan Andi Adnyana	14,30	13,20	14,10	14,30
28	I Komang Eka Putra	14,00	13,40	14,10	14,10
29	Ida Bagus Made Adit Aditya	14,00	14,20	14,50	14,50
30	I Made Suambawa	12,20	12,60	13,00	13,00
31	I Putu Rangga Prayoga	8,80	8,50	9,80	9,80
32	I Komang Adi Santika Putra	11,00	10,90	10,40	11,00
33	I Putu Nanda Prayoga	10,80	11,30	11,50	11,50
34	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	10,80	11,10	10,00	11,10
35	I Made Bagus Maharida	12,00	11,60	12,70	12,70
36	I. B. Putu Eka Pratama	10,80	11,80	11,50	11,80
37	I Komang Okta Juwiantara	10,90	10,20	10,40	10,90
38	I Wayan Sudariawan	12,10	12,70	13,00	13,00
39	I Putu Tosa Dwitya Putra	10,00	10,70	11,00	11,00
40	I Komang Aditya Prabaskara	10,00	10,20	10,60	10,60

Keterangan:

Test = Jarak Lemparan

LT = Lemparan Terjauh

Lampiran 7. Deskripsi Statistik Data Hasil Penelitian *Throw In*

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

No	Variabel Data	Kelompok <i>Medicine Ball Scoop Toss</i> yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
1	Jumlah sampel	10	10	10
2	<i>Mean</i>	10,80	11,94	1,29
3	<i>Median</i>	10,75	11,80	1,30
4	<i>Variance</i>	1,31	1,48	0,01
5	<i>Standar Deviation</i>	1,14	1,21	0,09
6	<i>Minimum</i>	8,90	9,90	1,10
7	<i>Maximum</i>	12,40	13,50	1,40
8	<i>Range</i>	3,50	3,60	0,30

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

No	Variabel Data	Kelompok <i>Medicine Ball Throw</i> yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain Score</i>
1	Jumlah sampel	10	10	10
2	<i>Mean</i>	9,96	11,32	1,38
3	<i>Median</i>	9,65	11,05	1,40
4	<i>Variance</i>	0,94	0,91	0,02
5	<i>Standar Deviation</i>	0,97	0,95	0,14
6	<i>Minimum</i>	8,30	9,80	1,10
7	<i>Maximum</i>	11,80	13,00	1,60
8	<i>Range</i>	3,50	3,20	0,50

Kelompok Latihan *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

No	Variabel Data	Kelompok <i>Medicine Ball Throw</i> yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gaint Score</i>
1	Jumlah sampel	10	10	10
2	<i>Mean</i>	11,77	13,37	1,64
3	<i>Median</i>	11,40	12,90	1,70
4	<i>Variance</i>	0,91	1,12	0,04
5	<i>Standar Deviation</i>	0,83	1,05	0,21
6	<i>Minimum</i>	10,30	12,00	1,30
7	<i>Maximum</i>	13,30	15,30	2,00
8	<i>Range</i>	3,00	3,30	0,70

Kelompok Latihan *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

No	Variabel Data	Kelompok <i>Medicine Ball Scoop Toss</i> yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah		
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gaint Score</i>
1	Jumlah sampel	10	10	10
2	<i>Mean</i>	9,17	10,37	1,24
3	<i>Median</i>	9,30	10,65	1,20
4	<i>Variance</i>	0,51	0,42	0,01
5	<i>Standar Deviation</i>	0,71	0,65	0,11
6	<i>Minimum</i>	7,90	9,00	1,10
7	<i>Maximum</i>	10,00	11,10	1,50
8	<i>Range</i>	2,10	2,00	0,40

Lampiran 8. Tabel Hasil Uji Normalitas Data dan Uji Homogenitas Data

Uji Normalitas Data

1. *Tests of Normality* Berdasarkan Peserta yang Mendapatkan Kelompok *Medicine Ball Scoop Toss*.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,10	-1.843375431	0.032637107	0.05	0.017362893
1,30	-1.110908372	0.133303896	0.1	0.033303896
1,40	-1.029523143	0.151616955	0.15	0.001616955
1,30	-0.948137915	0.171529624	0.2	0.028470376
1,30	-0.785367457	0.216119078	0.25	0.033880922
1,20	-0.622597	0.266774692	0.3	0.033225308
1,20	-0.378441314	0.352551391	0.35	0.002551391
1,30	-0.378441314	0.352551391	0.4	0.047448609
1,40	-0.297056085	0.383211846	0.45	0.066788154
1,40	-0.215670856	0.41462216	0.5	0.08537784
1,10	-0.134285627	0.446588359	0.55	0.103411641
1,20	-0.052900399	0.478905633	0.6	0.121094367
1,30	0.109870059	0.543743786	0.65	0.106256214
1,20	0.354025745	0.638340205	0.7	0.061659795
1,30	0.435410974	0.668367927	0.75	0.081632073
1,50	0.598181431	0.72514056	0.8	0.07485944
1,10	1.086492803	0.861369488	0.85	0.011369488
1,20	1.574804176	0.942349174	0.9	0.042349174
1,30	1.818959862	0.965541223	0.95	0.015541223
1,20	1.818959862	0.965541223	1	0.034458777

Nilai $L_0 = 0.121$

2. *Tests of Normality* Berdasarkan Peserta yang Mendapatkan Kelompok *Medicine Ball Throw*.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,30	-1.746135347	0.040393718	0.05	0.009606282
1,30	-1.195086717	0.116026576	0.1	0.016026576
2,00	-0.988443481	0.161467751	0.15	0.011467751
1,70	-0.919562402	0.178900741	0.2	0.021099259
2,00	-0.919562402	0.178900741	0.25	0.071099259
1,70	-0.850681323	0.1974732	0.3	0.1025268
1,60	-0.575157008	0.282592558	0.35	0.067407442
1,80	-0.368513771	0.356245089	0.4	0.043754911
1,70	-0.368513771	0.356245089	0.45	0.093754911
2,00	-0.230751614	0.408753887	0.5	0.091246113
1,50	0.182534859	0.5724185	0.55	0.0224185
1,40	0.251415938	0.599253727	0.6	0.000746273
1,30	0.320297016	0.625628408	0.65	0.024371592
1,40	0.389178095	0.651427797	0.7	0.048572203
1,50	0.458059174	0.676545036	0.75	0.073454964
1,60	0.458059174	0.676545036	0.8	0.123454964
1,40	1.21575104	0.887960113	0.85	0.037960113
1,20	1.353513198	0.912054132	0.9	0.012054132
1,40	1.491275356	0.932055392	0.95	0.017944608
1,10	2.042323986	0.979440298	1	0.020559702

Nilai $L_0 = 0.123$

3. *Tests of Normality* Berdasarkan Kelompok *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,10	-1.670426828	0.047417473	0.1	0.052582527
1,30	-1.350727913	0.088391304	0.2	0.111608696
1,40	-0.471555899	0.318621906	0.3	0.018621906
1,30	-0.231781713	0.408353781	0.4	0.008353781
1,30	-0.151856984	0.439649868	0.5	0.060350132
1,20	0.007992473	0.503188501	0.6	0.096811499
1,20	0.487540844	0.687062447	0.7	0.012937553
1,30	0.967089216	0.833250282	0.8	0.033250282
1,40	1.206863402	0.886257623	0.9	0.013742377
1,40	1.206863402	0.886257623	1	0.113742377

Nilai $L_0 = 0.113$

4. *Tests of Normality* Berdasarkan Kelompok *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,10	-2.286120452	0.011123606	0.1	0.088876394
1,20	-0.801626652	0.211384478	0.2	0.011384478
1,30	-0.653177272	0.256821	0.3	0.043179
1,20	-0.059379752	0.47632482	0.4	0.07632482
1,30	0.385968388	0.65023996	0.5	0.15023996
1,50	0.385968388	0.65023996	0.6	0.05023996
1,10	0.534417768	0.703473736	0.7	0.003473736
1,20	0.682867148	0.752654603	0.8	0.047345397
1,30	0.831316528	0.79710258	0.9	0.10289742
1,20	0.979765908	0.836399158	1	0.163600842

Nilai $L_0 = 0.163$

5. *Tests of Normality* Berdasarkan Kelompok *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,30	-1.324963662	0.092591602	0.1	-0.007408398
1,30	-1.151765798	0.124708663	0.2	-0.075291337
2,00	-0.632172205	0.263637179	0.3	-0.036362821
1,70	-0.45897434	0.323126296	0.4	-0.076873704
2,00	-0.372375408	0.35480668	0.5	-0.14519332
1,70	-0.285776476	0.387524663	0.6	-0.212475337
1,60	0.666811778	0.747553816	0.7	0.047553816
1,80	0.840009642	0.79954851	0.8	-0.00045149
1,70	1.013207506	0.844519472	0.9	-0.055480528
2,00	1.705998964	0.955995864	1	-0.044004136

Nilai $L_0 = 0.212$

6. *Tests of Normality* Berdasarkan Kelompok *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

Y_i	Z_i	$F(Z_i)$	$S(Z_i)$	$F(Z_i) - S(Z_i)$
1,50	-1.609062761	0.053801309	0.1	0.046198691
1,40	-0.773186002	0.219706155	0.2	0.019706155
1,30	-0.459732217	0.322854221	0.3	0.022854221
1,40	-0.355247623	0.361202045	0.4	0.038797955
1,50	-0.355247623	0.361202045	0.5	0.138797955
1,60	-0.250763028	0.400998664	0.6	0.199001336
1,40	0.167175352	0.566383961	0.7	0.133616039
1,20	0.480629136	0.684609948	0.8	0.115390052
1,40	1.42099049	0.922340238	0.9	0.022340238
1,10	1.734444275	0.958580357	1	0.041419643

Nilai $L_0 = 0.199$

Uji Homogenitas Data

1. Uji *Fiser* Berdasarkan Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Throw In*.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.037 ^a	1	.847		
Continuity Correction ^b	.010	1	.920		
Likelihood Ratio	.037	1	.847		
Fisher's Exact Test				.854	.460
Linear-by-Linear Association	.037	1	.847		
N of Valid Cases ^b	470				

a. 0 cells (.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 102.96.

b. Computed only for a 2x2 table

2. Uji *Bartlett* Berdasarkan Interaksi antara Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Throw In*.

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		.500
Bartlett's Test of Sphericity	Approx. Chi-Square	8.368
	Df	1
	Sig.	.354

Lampiran 9. Hasil Uji Anava Dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects)

1. Uji Anava dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects) Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan terhadap *Throw In*

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Throw In

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	.971 ^a	3	.324	14.210	.000
Intercept	76.729	1	76.729	3.369E3	.000
Pelatihan	.625	1	.625	27.439	.000
DayaLedak	.225	1	.225	9.878	.003
Pelatihan * DayaLedak	.121	1	.121	5.312	.027
Error	.820	36	.023		
Total	78.520	40			
Corrected Total	1.791	39			

a. R Squared = ,542 (Adjusted R Squared = ,504)

2. Uji Anava dua Jalur (Tests of Between-Subjects Effects) Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Tinggi terhadap *Throw In*

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Throw In

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	.578 ^a	1	.578	12.813	.002
Intercept	42.050	1	42.050	932.143	.000
Pelatihan	.578	1	.578	12.813	.002
Error	.812	18	.045		
Total	43.440	20			
Corrected Total	1.390	19			

a. R Squared = ,416 (Adjusted R Squared = ,383)

3. Tabel Uji Anava dua Jalur (*Tests of Between-Subjects Effects*) Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Rendah terhadap *Throw In*

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: *Throw In*

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	.145 ^a	1	.145	10.616	.004
Intercept	33.540	1	33.540	2.464E3	.000
Pelatihan	.144	1	.144	10.616	.004
Error	.245	18	.014		
Total	33.930	20			
Corrected Total	.390	19			

a. R Squared = ,371 (Adjusted R Squared = ,336)

Lampiran 10. Hasil Uji Tukey HSD

1. Uji Tukey Pengaruh Metode Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* dan Latihan *Medicine Ball Throw* terhadap *Throw In* Sepakbola.

$$Q = \frac{\bar{Y}_B - \bar{Y}_K}{\sqrt{\frac{RJK_D}{n}}}$$

$$\frac{1,75 - 1,18}{\sqrt{\frac{0,023}{20}}}$$

Q = 16,95

Keterangan :

- Y_B : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball throw*
- Y_K : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball scoop toss*
- RJK_D : Rerata jumlah kuadrat dalam
- N : Jumlah Sampel

2. Uji *Tukey* Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Tinggi terhadap *Throw In* Sepakbola.

$$Q = \frac{\bar{Y}_B - \bar{Y}_K}{\sqrt{\frac{RJK_D}{n}}}$$

$$= \frac{1,64 - 1,29}{\sqrt{\frac{0,045}{10}}}$$

$$Q = 5,21$$

Keterangan :

- Y_B : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball throw* yang memiliki daya ledak otot lengan tinggi
 Y_K : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball scoop toss* yang memiliki daya ledak otot lengan tinggi
 RJK_D : Rerata jumlah kuadrat dalam
 N : Jumlah Sampel

3. Uji *Tukey* Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Rendah terhadap *Throw In* Sepakbola.

$$Q = \frac{\bar{Y}_B - \bar{Y}_K}{\sqrt{\frac{RJK_D}{n}}}$$

$$= \frac{1,38 - 1,24}{\sqrt{\frac{0,014}{10}}}$$

$$Q = 3,74$$

Keterangan :

- Y_B : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball throw* yang memiliki daya ledak otot lengan rendah
 Y_K : Rata-rata kelompok latihan *medicine ball scoop toss* yang memiliki daya ledak otot lengan rendah
 RJK_D : Rerata jumlah kuadrat dalam
 N : Jumlah Sampel

Lampiran 11. Q Tabel *Tukey HSD* dan Tabel *Lilliefors*

TABLE: Q SCORES FOR TUKEY'S METHOD

$\alpha = 0.05$										$\alpha = 0.01$									
k	2	3	4	5	6	7	8	9	10	k	2	3	4	5	6	7	8	9	10
df										df									
1	18.0	27.0	32.8	37.1	40.4	43.1	45.4	47.4	49.1	1	90.0	135	164	186	202	216	227	237	246
2	6.08	8.33	9.80	10.88	11.73	12.43	13.03	13.54	13.99	2	13.90	19.02	22.56	25.37	27.76	29.86	31.73	33.41	34.93
3	4.50	5.91	6.82	7.50	8.04	8.48	8.85	9.18	9.46	3	8.26	10.62	12.17	13.32	14.24	15.00	15.65	16.21	16.71
4	3.93	5.04	5.76	6.29	6.71	7.05	7.35	7.60	7.83	4	6.51	8.12	9.17	9.96	10.58	11.10	11.54	11.92	12.26
5	3.64	4.60	5.22	5.67	6.03	6.33	6.58	6.80	6.99	5	5.70	6.98	7.80	8.42	8.91	9.32	9.67	9.97	10.24
6	3.46	4.34	4.90	5.30	5.63	5.90	6.12	6.32	6.49	6	5.24	6.33	7.03	7.56	7.97	8.32	8.61	8.87	9.10
7	3.34	4.16	4.68	5.06	5.36	5.61	5.82	6.00	6.16	7	4.95	5.92	6.54	7.00	7.37	7.68	7.94	8.17	8.37
8	3.26	4.04	4.53	4.89	5.17	5.40	5.60	5.77	5.92	8	4.75	5.64	6.20	6.62	6.96	7.24	7.47	7.68	7.86
9	3.20	3.95	4.41	4.76	5.02	5.24	5.43	5.59	5.74	9	4.60	5.43	5.96	6.35	6.66	6.91	7.13	7.33	7.49
10	3.15	3.88	4.33	4.65	4.91	5.12	5.30	5.46	5.60	10	4.48	5.27	5.77	6.14	6.43	6.67	6.87	7.05	7.21
11	3.11	3.82	4.26	4.57	4.82	5.03	5.20	5.35	5.49	11	4.39	5.15	5.62	5.97	6.25	6.48	6.67	6.84	6.99
12	3.08	3.77	4.20	4.51	4.75	4.95	5.12	5.27	5.39	12	4.32	5.05	5.50	5.84	6.10	6.32	6.51	6.67	6.81
13	3.06	3.73	4.15	4.45	4.69	4.88	5.05	5.19	5.32	13	4.26	4.96	5.40	5.73	5.98	6.19	6.37	6.53	6.67
14	3.03	3.70	4.11	4.41	4.64	4.83	4.99	5.13	5.25	14	4.21	4.89	5.32	5.63	5.88	6.08	6.26	6.41	6.54
15	3.01	3.67	4.08	4.37	4.59	4.78	4.94	5.08	5.20	15	4.17	4.84	5.25	5.56	5.80	5.99	6.16	6.31	6.44
16	3.00	3.65	4.05	4.33	4.56	4.74	4.90	5.03	5.15	16	4.13	4.79	5.19	5.49	5.72	5.92	6.08	6.22	6.35
17	2.98	3.63	4.02	4.30	4.52	4.70	4.86	4.99	5.11	17	4.10	4.74	5.14	5.43	5.66	5.85	6.01	6.15	6.27
18	2.97	3.61	4.00	4.28	4.49	4.67	4.82	4.96	5.07	18	4.07	4.70	5.09	5.38	5.60	5.79	5.94	6.08	6.20
19	2.96	3.59	3.98	4.25	4.47	4.65	4.79	4.92	5.04	19	4.05	4.67	5.05	5.33	5.55	5.73	5.89	6.02	6.14
20	2.95	3.58	3.96	4.23	4.45	4.62	4.77	4.90	5.01	20	4.02	4.64	5.02	5.29	5.51	5.69	5.84	5.97	6.09
24	2.92	3.53	3.90	4.17	4.37	4.54	4.68	4.81	4.92	24	3.96	4.55	4.91	5.17	5.37	5.54	5.69	5.81	5.92
30	2.89	3.49	3.85	4.10	4.30	4.46	4.60	4.72	4.82	30	3.89	4.45	4.80	5.05	5.24	5.40	5.54	5.65	5.76
40	2.86	3.44	3.79	4.04	4.23	4.39	4.52	4.63	4.73	40	3.82	4.37	4.70	4.93	5.11	5.26	5.39	5.50	5.60
60	2.83	3.40	3.74	3.98	4.16	4.31	4.44	4.55	4.65	60	3.76	4.28	4.59	4.82	4.99	5.13	5.25	5.36	5.45
120	2.80	3.36	3.68	3.92	4.10	4.24	4.36	4.47	4.56	120	3.70	4.20	4.50	4.71	4.87	5.01	5.12	5.21	5.30
∞	2.77	3.31	3.63	3.86	4.03	4.17	4.29	4.39	4.47	∞	3.64	4.12	4.40	4.60	4.76	4.88	4.99	5.08	5.16

Sumber: Candiasa, 2010: 294

Lampiran 7: Tabel Lilliefors
Table of the critical values for the Kolmogorov-Smirnov/
Lilliefors test of normality

N	$\alpha = .20$	$\alpha = .15$	$\alpha = .10$	$\alpha = .05$	$\alpha = .01$
4	.3027	.3216	.3456	.3754	.4129
5	.2893	.3027	.3188	.3427	.3959
6	.2694	.2816	.2982	.3245	.3728
7	.2521	.2641	.2802	.3041	.3504
8	.2387	.2502	.2649	.2875	.3331
9	.2273	.2382	.2522	.2744	.3162
10	.2171	.2273	.2410	.2616	.3037
11	.2080	.2179	.2306	.2506	.2905
12	.2004	.2101	.2228	.2426	.2812
13	.1932	.2025	.2147	.2337	.2714
14	.1869	.1959	.2077	.2257	.2627
15	.1811	.1899	.2016	.2196	.2545
16	.1758	.1843	.1956	.2128	.2477
17	.1711	.1794	.1902	.2071	.2408
18	.1666	.1747	.1852	.2018	.2345
19	.1624	.1700	.1803	.1965	.2285
20	.1589	.1666	.1764	.1920	.2226
21	.1553	.1629	.1726	.1881	.2190
22	.1517	.1592	.1690	.1840	.2141
23	.1484	.1555	.1650	.1798	.2090
24	.1458	.1527	.1619	.1766	.2053
25	.1429	.1498	.1589	.1726	.2010
26	.1406	.1472	.1562	.1699	.1985
27	.1381	.1448	.1533	.1665	.1941
28	.1358	.1423	.1509	.1641	.1911
29	.1334	.1398	.1483	.1614	.1886
30	.1315	.1378	.1460	.1590	.1848
31	.1291	.1353	.1432	.1559	.1820
32	.1274	.1336	.1415	.1542	.1798
33	.1254	.1314	.1392	.1518	.1770

Sumber: Candiasa, 2010: 304

Lampiran 12. Program Pelatihan *Medicine Ball Scoop Toss*

PROGRAM PELATIHAN <i>MEDICINE BALL SCOOP TOSS</i>						
		Frekuensi	: 3 perminggu			
		Lamanya pelatihan	: 4 minggu			
		Jenis pelatihan	: <i>medicine ball scoop toss</i>			
		Intensitas pelatihan	: 30%-40%			
Minggu	Intensitas Pelatihan	Pelatihan	Repetisi	Set	Waktu Istirahat	Tipe Istirahat
1	30% RM	1	8	4	2 Menit	Istirahat Aktif
	30% RM	2	8	4	2 Menit	
	30% RM	3	8	4	2 Menit	
2	35% RM	4	9	4	2 Menit	Istirahat Aktif
	35% RM	5	9	4	2 Menit	
	35% RM	6	9	4	2 Menit	
5	40% RM	7	10	4	2 Menit	Istirahat Aktif
	40% RM	8	10	4	2 Menit	
	40% RM	9	10	4	2 Menit	
4	35% RM	10	9	4	2 Menit	Istirahat Aktif
	35% RM	11	9	4	2 Menit	
	35% RM	12	9	4	2 Menit	



Lampiran 13. Deskripsi Program Pelatihan *Medicine Ball Scoop Toss*

Minggu Ke-	Uraian Kegiatan Pelatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 45 menit 15 menit 5 menit	8	4	30% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit 5 menit	9	4	35% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 75 menit 15 menit 5 menit	10	4	40% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan a. Doa dan pengarahan b. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup a. Pendinginan b. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit 5 menit	9	4	35% RM	2 menit Per set

Setiap di akhir pelatihan, pemain putra ekstrakurikuler selalu diberikan kesempatan untuk melakukan permainan sepakbola. Kesempatan ini di gunakan untuk mengembangkan keterampilan dan bakat yang dimiliki para pemain. Saat permainan para pemain bebas melakukan keterampilan yang dimiliki baik itu *throw in, heading, shooting, passing, control, dribbling* dan keterampilan yang lainnya. Kegiatan ini bertujuan agar pemain tidak kaku dalam melakukan keterampilan sepakbola terutama gerakan *throw in* dan mengingat gerakan keterampilan-keterampilan yang lainnya.

Lampiran 14. Program Pelatihan *Medicine Ball Throw*

PROGRAM PELATIHAN <i>MEDICINE BALL THROW</i> Frekuensi : 3 perminggu Lamanya pelatihan : 4 minggu Jenis pelatihan : <i>medicine ball throw</i> Intensitas pelatihan : 30%-40%						
Minggu	Intensitas Pelatihan	Pelatihan	Repetisi	Set	Waktu Istirahat	Tipe Istirahat
1	30% RM	1	10	5	2 Menit	Istirahat Aktif
	30% RM	2	10	5	2 Menit	
	30% RM	3	10	5	2 Menit	
2	35% RM	4	11	5	2 Menit	Istirahat Aktif
	35% RM	5	11	5	2 Menit	
	35% RM	6	11	5	2 Menit	
5	40% RM	7	12	5	2 Menit	Istirahat Aktif
	40% RM	8	12	5	2 Menit	
	40% RM	9	12	5	2 Menit	
4	35% RM	10	11	5	2 Menit	Istirahat Aktif
	35% RM	11	11	5	2 Menit	
	35% RM	12	11	5	2 Menit	



Lampiran 15. Deskripsi Program Pelatihan *Medicine Ball Throw*

Minggu Ke-	Uraian Kegiatan Pelatihan	Waktu Pelaksanaan	Repetisi	Set	Intensitas	Waktu Istirahat
	1). Pendahuluan c. Doa dan pengarahan d. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 45 menit 15 menit 5 menit	10	5	30% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan c. Doa dan pengarahan d. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit 5 menit	11	5	35% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan c. Doa dan pengarahan d. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 75 menit 15 menit 5 menit	12	5	40% RM	2 menit Per set
	1). Pendahuluan c. Doa dan pengarahan d. Pemanasan 2). Inti Pelatihan 3). Penutup c. Pendinginan d. Pengarahan dan doa	5 menit 15 menit ± 60 menit 15 menit 5 menit	11	5	35% RM	2 menit Per set

Setiap di akhir pelatihan, pemain putra ekstrakurikuler selalu diberikan kesempatan untuk melakukan permainan sepakbola. Kesempatan ini di gunakan untuk mengembangkan keterampilan dan bakat yang dimiliki para pemain. Saat permainan para pemain bebas melakukan keterampilan yang dimiliki baik itu *throw in, heading, shooting, passing, control, dribbling* dan keterampilan yang lainnya. Kegiatan ini bertujuan agar pemain tidak kaku dalam melakukan keterampilan sepakbola terutama gerakan *throw in* dan mengingat gerakan keterampilan-keterampilan yang lainnya.

Lampiran 16. Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score Throw In*

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	I Made Andika Dimas	12,40	13,50	1,10
2	I Komang Dony Dharma Putra	12,10	13,50	1,30
3	I Komang Arta Darmawan	10,40	11,80	1,40
4	I Komang Putra Jaya	11,90	13,20	1,30
5	I Kadek Aditya	9,40	10,70	1,30
6	I Komang Widiandika	10,50	11,70	1,20
7	I Gede Swardana Putra	10,20	11,40	1,20
8	Ari Wiranata	11,00	12,30	1,30
9	I Komang Gunawan	11,20	12,60	1,40
10	A. A. Ngr. Gede Lingga Bhuwana	8,90	10,30	1,40

Kelompok Latihan *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
1	I Kadek Adi Titama Pradnyana	10,00	11,10	1,10
2	I Gusti Komang Adi Sagina P.	9,60	10,80	1,20
3	Kadek Agus Dwipayana	9,00	10,90	1,30
4	Dewa Made Arisrama Tresna Putra	10,00	11,20	1,20
5	I Gede Eka Adi Suarsana	8,50	9,80	1,30
6	I Made Ray Gunadi Arta	8,50	10,00	1,50
7	I Made Gandi Karna	7,90	9,00	1,10
8	Made Satya Wiguna	8,90	10,10	1,20
9	I Putu Ari Valentino	9,70	11,00	1,30
10	I Kadek Adi Titama Pradnyana	9,60	10,80	1,20

Kelompok Latihan *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi.

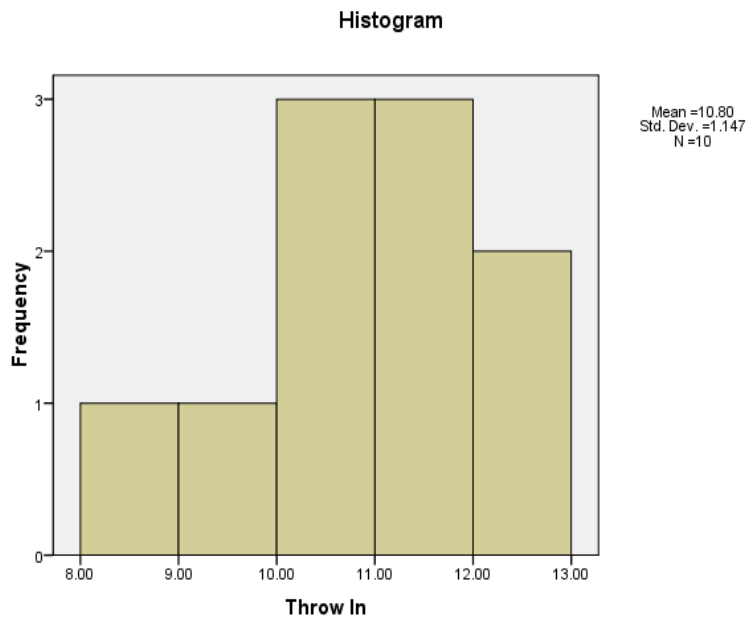
No	Nama	Pretest	Postest	Gaint Score
1	I Made Andika Wiriantara	11,50	12,80	1,30
2	I Komang Sumantara	11,30	12,60	1,30
3	I Gusti Ngurah Indra Pradnyana	13,30	15,30	2,00
4	I Putu Diva Prasetya	10,30	12,00	1,70
5	I Nyoman Mulya Pratama	11,30	12,90	2,00
6	I Nyoman Arsa Mulia	10,90	12,60	1,70
7	I Wayan Andi Adnyana	12,70	14,30	1,60
8	I Komang Eka Putra	12,30	14,10	1,80
9	Ida Bagus Made Adit Aditya	12,80	14,50	1,70
10	I Made Suambawa	11,00	13,00	2,00

Kelompok Latihan *Medicine Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah.

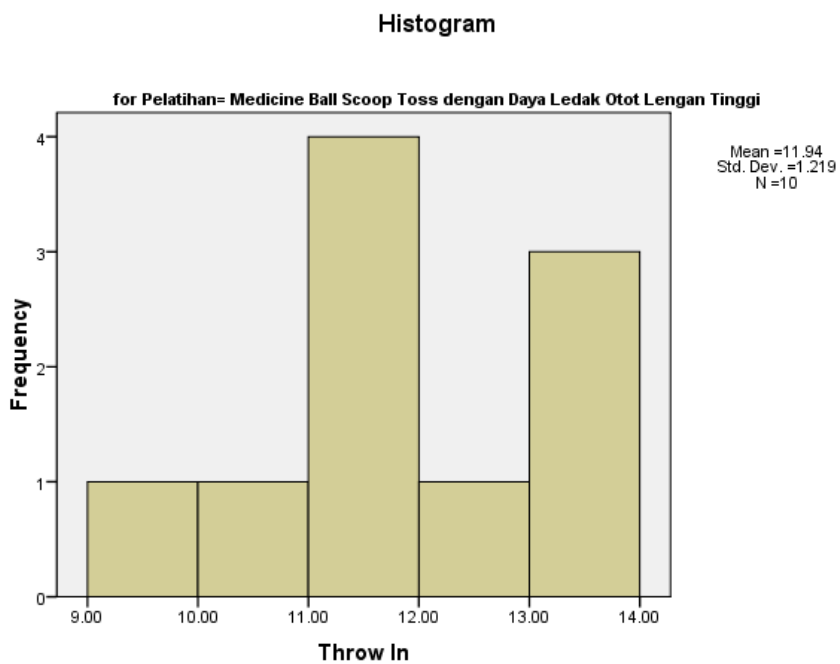
No	Nama	Pretest	Postest	Gaint Score
1	I Putu Rangga Prayoga	8,80	9,80	1,50
2	I Komang Adi Santika Putra	9,60	11,00	1,40
3	I Putu Nanda Prayoga	10,20	11,50	1,30
4	I Dewa Gede Eka Pramana Putra	9,70	11,10	1,40
5	I Made Bagus Maharida	11,20	12,70	1,50
6	I. B. Putu Eka Pratama	10,20	11,80	1,60
7	I Komang Okta Juwiantara	9,50	10,90	1,40
8	I Wayan Sudariawan	11,80	13,00	1,20
9	I Putu Tosa Dwitya Putra	9,60	11,00	1,40
10	I Komang Aditya Prabaskara	9,50	10,60	1,10

Lampiran 17. Diagram Histogram Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gain Score Throw In* Pada Kelompok *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi Terhadap *Throw In*.

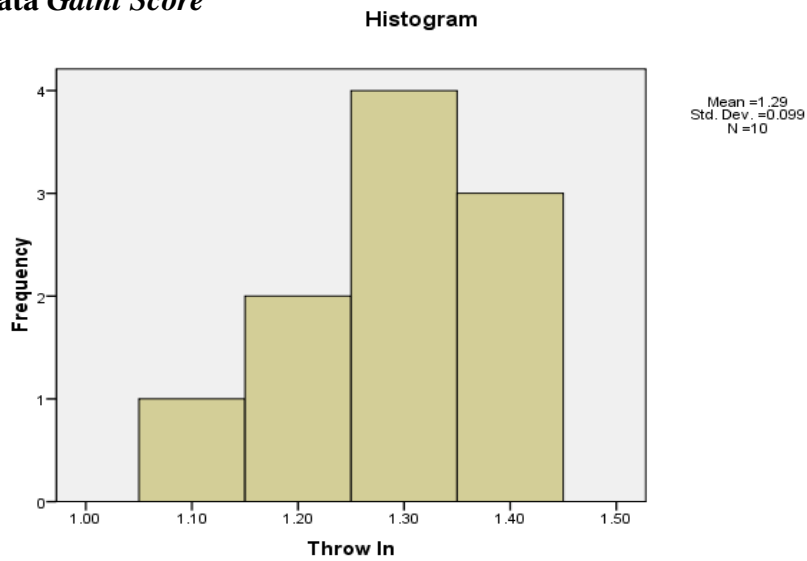
Data Pretest



Data Posttest

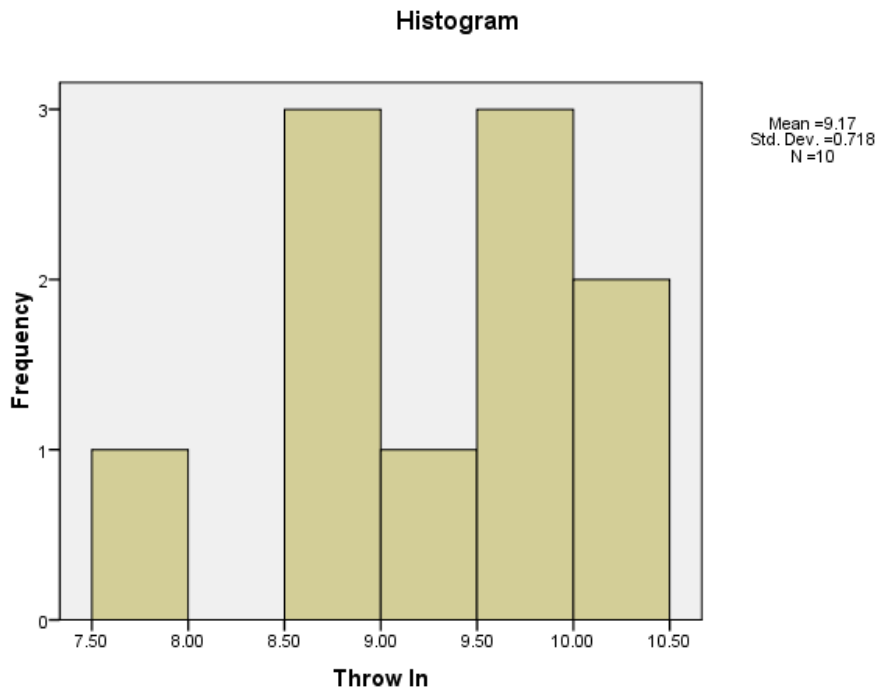


Data Gaint Score



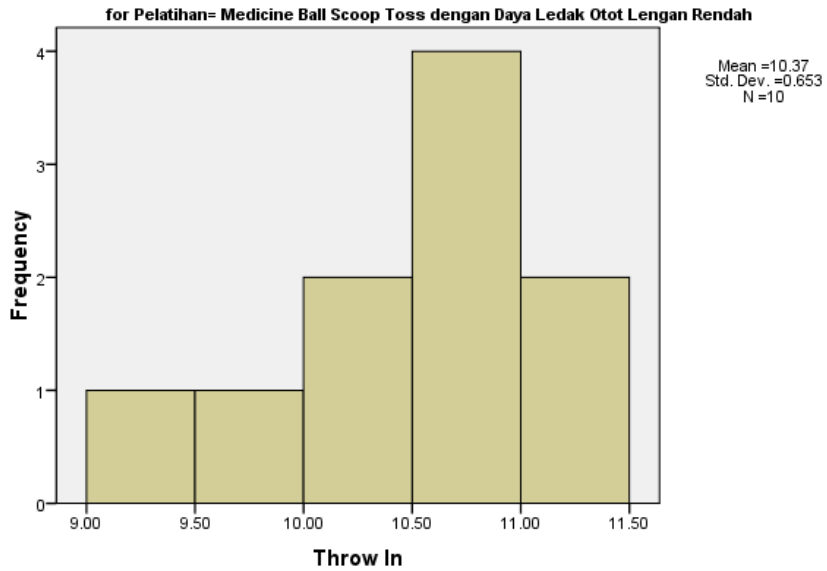
Lampiran 18. Diagram Histogram Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gaint Score Throw In* Pada Kelompok *Medicine Ball Scoop Toss* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah Terhadap *Throw In*.

Data *Pretest*

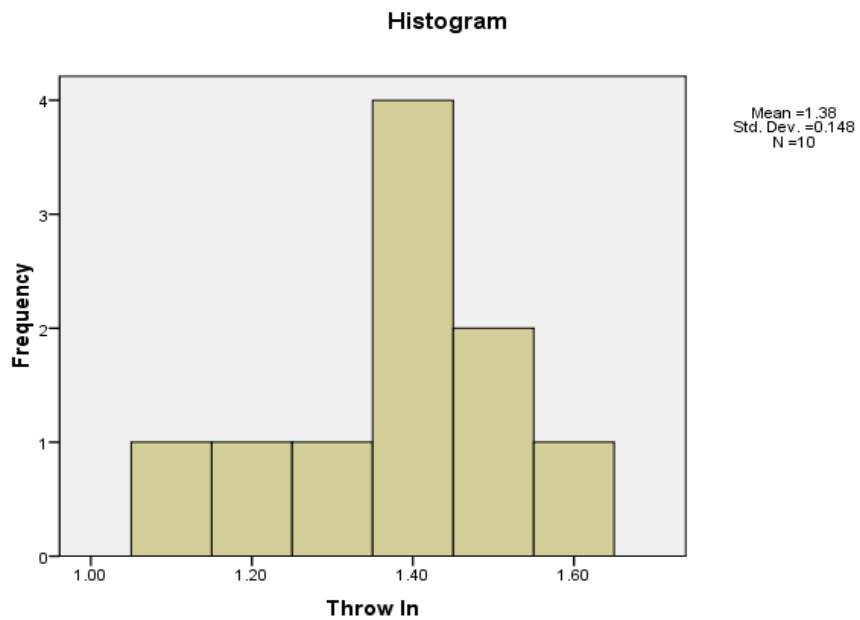


Data Posttest

Histogram

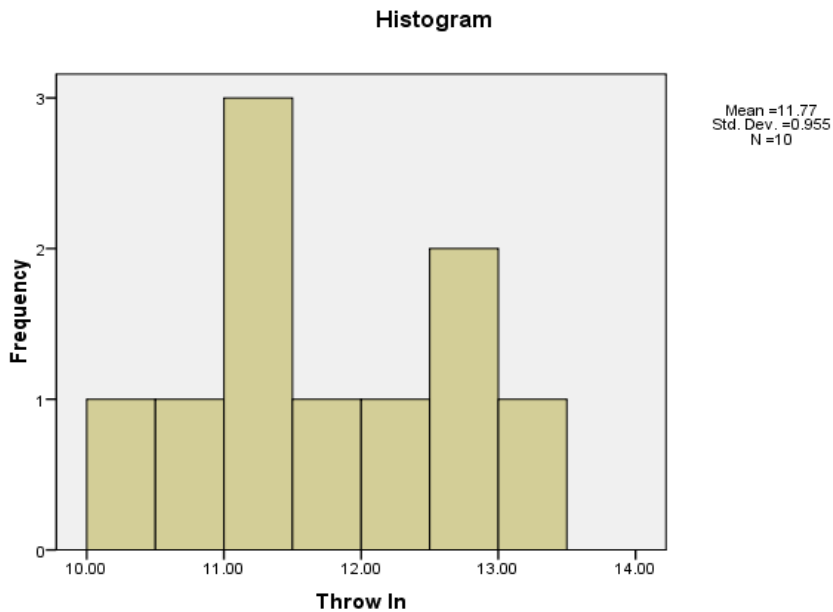


Data Gaint Score

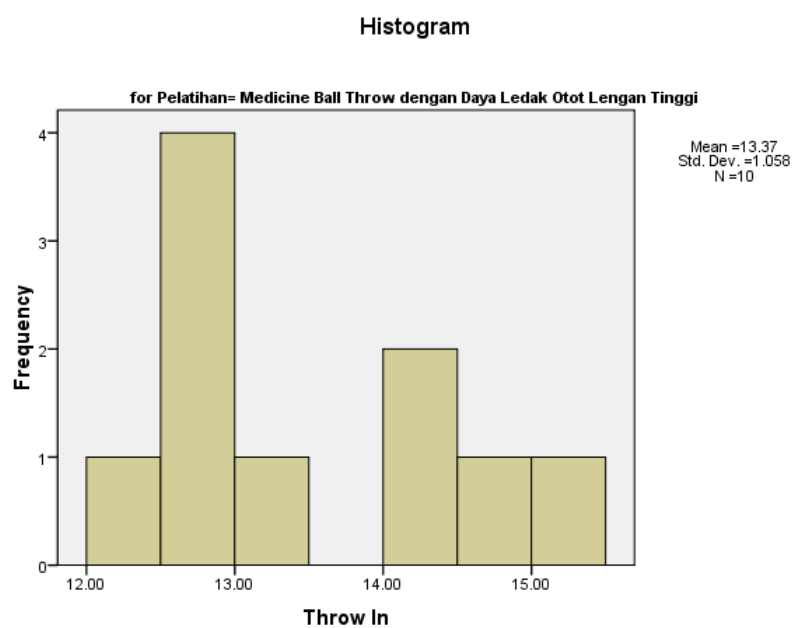


Lampiran 19. Diagram Histogram Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gaint Score Throw In* Pada Kelompok *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Tinggi Terhadap *Throw In*.

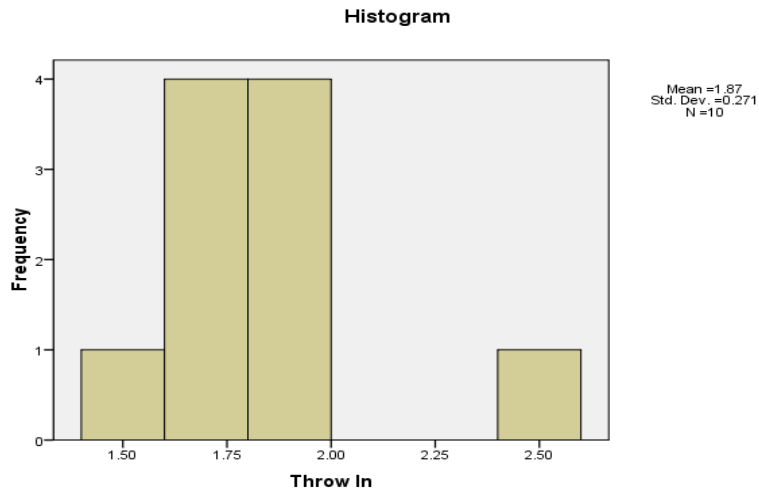
Data *Pretest*



Data *Posttest*

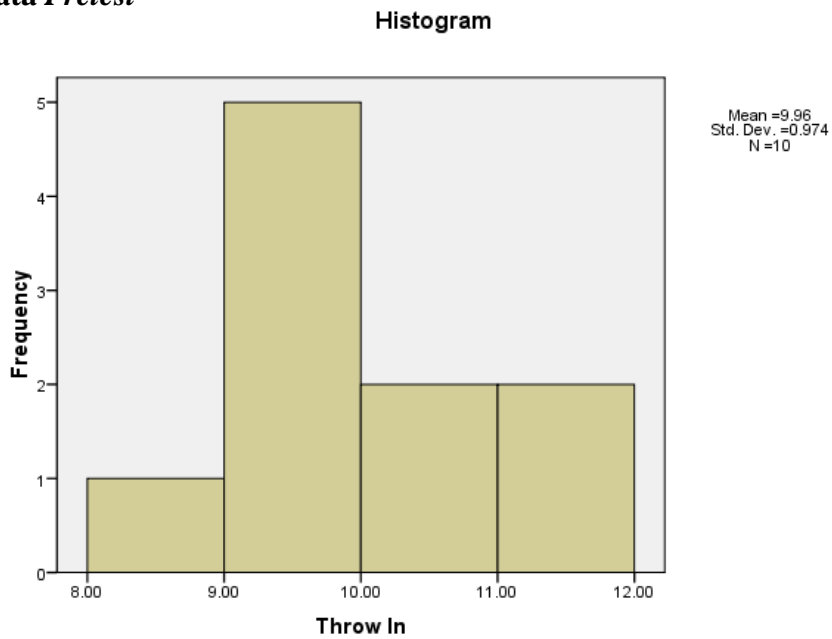


Data Gaint Score



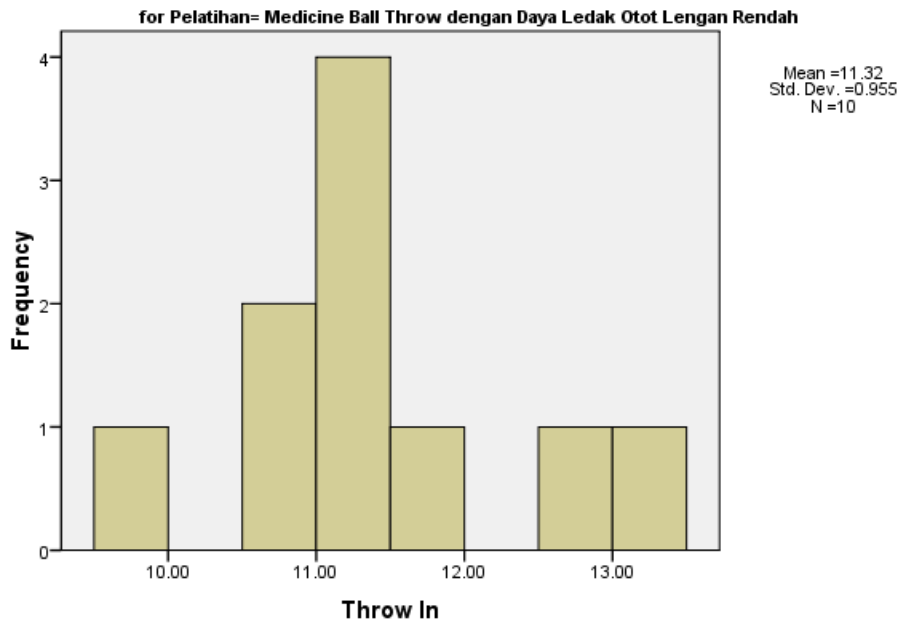
Lampiran 20. Diagram Histogram Data *Pretest*, *Posttest*, dan *Gaint Score Throw In* Pada Kelompok *Medicine Ball Throw* yang Memiliki Daya Ledak Otot Lengan Rendah Terhadap *Throw In*.

Data *Pretest*



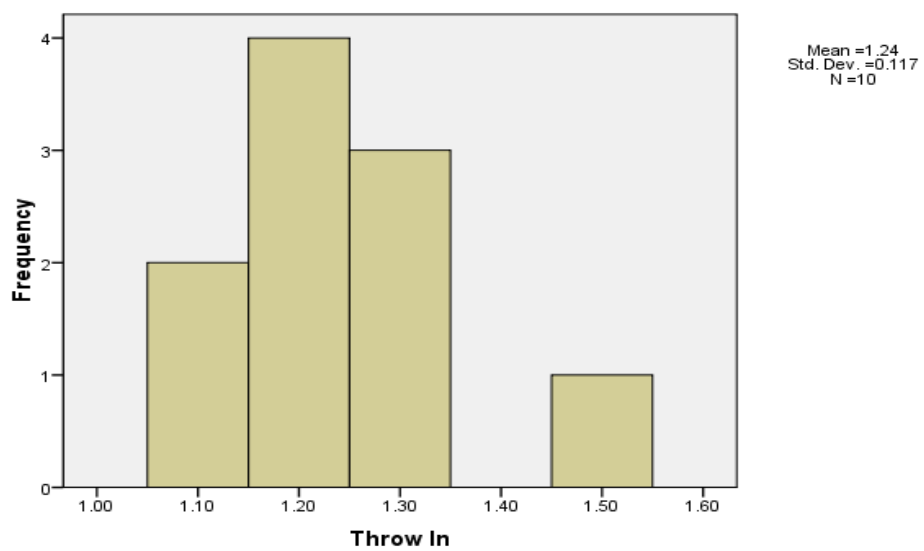
Data Posttest

Histogram



Data Gaint Score

Histogram



Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. *Medicine Ball*



Gambar 2. Meteran dan Isolasi



Gambar 3. Kursi



Gambar 4. Alat Tulis dan tali



Gambar 5. *Stopwatch* dan Peluit



Gambar 6. Bola Sepakbola



Gambar 7. Pelaksanaan doa di awal dan akhir kegiatan



Gambar 8. Pelaksanaan pemanasan di awal kegiatan



Gambar 9. Pelaksanaan *two hand medicine ball put*



Gambar 10. Pelaksanaan *pretest throw in test*



Gambar 11. Pelaksanaan pelatihan *medicine ball scoop toss*



Gambar 12. Pelaksanaan pelatihan *medicine ball throw*



Gambar 13. Pelaksanaan *posttest throw in test*



Gambar 14. Pelaksanaan pendinginan di akhir kegiatan



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

Alamat : Jalan Udayana, Kampus Tengah Singaraja; Telp. (0362) 32558 Fax. (0362) 32558

Nomor : 492 /UN48.14/KM/2019

Singaraja, 28 Maret 2019

Lamp : 1 (satu)

Hal : **Mohon Ijin Penelitian**

Kepada

Yth. : Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal

di-

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka menunjang data Tesis mahasiswa semester akhir Program Magister (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, kami mohon kepada Bapak/Ibu untuk bisa menerima Mahasiswa kami:

Nama : I Wayan Mahardika

NIM : 1629121008/V

Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap Thow In Sepakbola

Untuk mendapatkan data/informasi – informasi yang dibutuhkan oleh peneliti dalam melakukan penelitiannya.

Atas perhatian, berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.





PEMERINTAH KABUPATEN BADUNG
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 ABIANSEMAL

Alamat : JL. Ciung Wanara, Blahkiuh, Abiansemal, Badung, Kode post (80352), Telp/Fax(0361) 8944565



SURAT KETERANGAN
NOMOR : 024 / 142 / SMPN 1 Abs

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten Badung menerangkan bahwa :

Nama : I Wayan Mahardika
NIM : 1629121008
Tempat/Tgl.Lahir : Blahkiuh, 25 Februari 1992
Prodi : S2 Pendidikan Olahraga
Nama Kampus : Universitas Pendidikan Ganesha
Judul Penelitian : Pengaruh Metode Latihan Dan Daya Ledak Otot Lengan Terhadap
Throw In Sepak Bola

Memang benar mahasiswa tersebut di atas telah mengadakan penelitian dari tanggal 10 April 2019 s/d 10 Mei 2019.

Demikian surat keterangan ini kami buat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Abiansemal, 7 April 2020
Kepala SMP Negeri 1 Abiansemal

Drs. I Made Kandra.
NIP 19641231 198411 1 093