

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Pemanasan Sebelum Melaksanakan Kegiatan *Pre-Test* di SMPN 2 Tegallalang



Gambar 2. Pemanasan Sebelum Melaksanakan Kegiatan *Pre-Test* di SMPN 3 Tegallalang



Gambar 3. Pelaksanaan Pre-Test Kekuatan Otot Tungkai di SMPN 2 Tegallalang



Gambar 4. Pelaksanaan Pre-Test Kekuatan Otot Tungkai di SMPN 3 Tegallalang



Gambar 5. Pelaksanaan Pre-Test Kelincahan di SMPN 2 Tegallalang



Gambar 6. Pelaksanaan Pre-Test Kelincahan di SMPN 3 Tegallalang



Gambar 7. Pelaksanaan Pelatihan *Hurdle Drill*



Gambar 8. Pelaksanaan Pelatihan *Hurdle Drill*



Gambar 9. Pelaksanaan Pelatihan Dot Drill



Gambar 10. Pelaksanaan Pelatihan Dot Drill



Gambar 13. Post Test Kekuatan Otot Tungkai



Gambar 15. Post Test Kelincahan

Lampiran 2. Data Sampel Penelitian

NO	NAMA	KELAS	UMUR (Tahun)	SEKOLAH
1	I Kadek Mahardika	VII	13	SMP 2 Tegallalang
2	I Gede Rama Mahardika	VII	13	SMP 2 Tegallalang
3	I Wayan Yudi Artajaya	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
4	I Kadek Anom Wijaya	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
5	I Wayan Romiawan	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
6	I Kadek Suteja	VII	13	SMP 2 Tegallalang
7	I Made Ardi	VII	13	SMP 2 Tegallalang
8	I Nyoman Manola	VII	13	SMP 2 Tegallalang
9	I Gede Agus Asa	VII	13	SMP 2 Tegallalang
10	I Made Raja Aditya	VII	13	SMP 2 Tegallalang
11	I Kadek Rafa Andika Putra	VII	13	SMP 2 Tegallalang
12	I Wayan Surya	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
13	I Made Wiryasa	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
14	I Kadek Jeriana	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
15	I Kadek Govinda	VII	13	SMP 2 Tegallalang
16	I Putu Geo Mahardika	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
17	I Made Ari Aetiawan	VII	13	SMP 2 Tegallalang
18	I Wayan Jati Utamayasa	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
19	I Putu Sadu Sastra Atmaja	VII	13	SMP 2 Tegallalang
20	I Wayan Jesna Adi Kusuma	VII	13	SMP 2 Tegallalang
21	I Kadek Bintang Saputra	VIII	14	SMP 2 Tegallalang
22	I Komang Diarta Saputra	VII	13	SMP 3 Tegallalang
23	I Komang Nadi Arta Putra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
24	I Ketut Agus Arta Yasa	VII	13	SMP 3 Tegallalang
25	I Komang Andika Pratama	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
26	I Gede Agus Punarbawa	VIII	14	SMP 3 Tegallalang

NO	NAMA	KELAS	UMUR (Tahun)	SEKOLAH
27	I Wayan Aditya Pratama	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
28	Gusti Ngurah Windhu Wistara	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
29	I Wayan Widiaya Suhendra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
30	I Komang Agus Saputra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
31	Gusti Ngurah Windhu Wistara	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
32	Gusti Ngurah Wihana	VII	13	SMP 3 Tegallalang
33	I Gede Agus Widiarta	VII	13	SMP 3 Tegallalang
34	I Made Restu Indrawan	VII	13	SMP 3 Tegallalang
35	I Kadek Wahyu Saputra	VII	13	SMP 3 Tegallalang
36	Gusti Ngurah Dwidana Putra	VII	13	SMP 3 Tegallalang
37	Abraham Alexi Pratama	VII	13	SMP 3 Tegallalang
38	I Wayan Riko Tresna Paulana	VII	13	SMP 3 Tegallalang
39	I Made Ari Sastrawan	VII	13	SMP 3 Tegallalang
40	I Made Ramayastra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
41	I Made Nova Saputra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
42	I Wayan Ari Natayasa	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
43	I Komang Renan Jaya	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
44	I Made Maha Pradnyana Putra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang
45	I Komang Dedik Suryadiputra	VIII	14	SMP 3 Tegallalang

Lampiran 3. Data Tes Awal

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.		
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai	
1	I Kadek Mahardika	11,69	5	118	2	7
2	I Gede Rama Mahardika	14,12	3	105	2	5
3	I Wayan Yudi Artajaya	12,28	4	112	2	6
4	I Kadek Anom Wijaya	12,76	4	118	2	6
5	I Wayan Romiawan	13,42	3	99	2	5
6	I Kadek Suteja	12,20	4	108	2	6
7	I Made Ardi	13,47	3	122	2	5
8	I Nyoman Manola	14,69	3	116	2	5
9	I Gede Agus Asa	14,62	3	118	2	5
10	I Made Raja Aditya	14,06	3	98	2	5
11	I Kadek Rafa Andika Putra	14,22	3	100	2	5
12	I Wayan Surya	14,06	3	105	2	5
13	I Made Wiryasa	13,65	3	123	2	5
14	I Kadek Jeriana	15,36	2	103	2	4
15	I Kadek Govinda	15,57	2	123	2	4
16	I Putu Geo Mahardika	13,09	4	127	3	7
17	I Made Ari Aetiawan	13,23	4	105	2	6
18	I Wayan Jati Utamayasa	12,69	4	117	2	6
19	I Putu Sadu Sastra Atmaja	13,06	4	122	2	6
20	I Wayan Jesna Adi Kusuma	13,19	4	96	2	6
21	I Kadek Bintang Saputra	13,37	3	125	3	6
22	I Komang Diarta Saputra	13,52	3	112	2	5
23	I Komang Nadi Arta Putra	14,68	3	106	2	5
24	I Ketut Agus Arta Yasa	13,87	3	108	2	5
25	I Komang Andika Pratama	14,25	3	97	2	5
26	I Gede Agus Punarbawa	15,64	2	120	2	4
27	I Wayan Aditya Pratama	13,72	3	118	2	5
28	Gusti Ngurah Windhu Wistara	13,65	3	102	2	5
29	I Wayan Widiaya Suhendra	15,42	2	102	2	4
30	I Komang Agus Saputra	13,37	3	114	2	5
31	Gusti Ngurah Windhu Wistara	12,32	4	125	3	7
32	Gusti Ngurah Wihana	13,06	4	121	2	6
33	I Gede Agus Widiarta	14,08	3	121	2	5
34	I Made Restu Indrawan	13,23	4	118	2	6
35	I Kadek Wahyu Saputra	13,34	3	98	2	5
36	Gusti Ngurah Dwidana Putra	13,59	3	103	2	5
37	Abraham Alexi Pratama	13,48	3	113	2	5
38	I Wayan Riko Tresna Paulana	16,28	2	103	2	4
39	I Made Ari Sastrawan	14,17	3	109	2	5
40	I Made Ramayastra	13,59	3	98	2	5

41	I Made Nova Saputra	14,47	3	109	2	5
42	I Wayan Ari Natayasa	13,68	3	103	2	5
43	I Komang Renan Jaya	15,01	2	100	2	4
44	I Made Maha Pradnyana Putra	15,58	2	124	3	5
45	I Komang Dedik Suryadiputra	15,32	2	95	2	4

Lampiran 4. Data Perengkingan dan Ordinal Pairing

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rang king	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
1	I Kadek Mahardika	11.69	5	118	2	7	1	A
6	I Kadek Suteja	14.12	4	105	2	6	2	B
3	I Wayan Yudi Artajaya	12.28	4	112	2	6	3	C
28	Gusti Ngurah Windhu Wistara	12.76	3	118	2	5	4	C
18	I Wayan Jati Utamayasa	13.42	4	99	2	6	5	B
4	I Kadek Anom Wijaya	12.2	4	108	2	6	6	A
19	I Putu Sadu Sastra Atmaja	13.47	4	122	2	6	7	A
32	Gusti Ngurah Wihana	14.69	4	116	2	6	8	B
16	I Putu Geo Mahardika	14.62	4	118	3	7	9	C
20	I Wayan Jesna Adi Kusuma	14.06	4	98	2	6	10	C
17	I Made Ari Aetiawan	14.22	4	100	2	6	11	B
34	I Made Restu Indrawan	14.06	4	105	2	6	12	A
35	I Kadek Wahyu Saputra	13.65	3	123	2	5	13	A
21	I Kadek Bintang Saputra	15.36	3	103	3	6	14	B
30	I Komang Agus Saputra	15.57	3	123	2	5	15	C
5	I Wayan Romiawan	13.09	3	127	2	5	16	C
7	I Made Ardi	13.23	3	105	2	5	17	B
37	Abraham Alexi Pratama	12.69	3	117	2	5	18	A
22	I Komang Diarta Saputra	13.06	3	122	2	5	19	A
36	Gusti Ngurah Dwidana Putra	13.19	3	96	2	5	20	B
40	I Made Ramayastra	13.365	3	125	2	5	21	C
13	I Made Wiryasa	13.52	3	112	2	5	22	C
28	Gusti Ngurah Windhu Wistara	14.68	3	106	2	5	23	B
42	I Wayan Ari Natayasa	13.87	3	108	2	5	24	A
27	I Wayan Aditya Pratama	14.25	3	97	2	5	25	A
24	I Ketut Agus Arta Yasa	15.64	3	120	2	5	26	B
10	I Made Raja Aditya	13.72	3	118	2	5	27	C
12	I Wayan Surya	13.65	3	102	2	5	28	C

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rang king	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
33	I Gede Agus Widiarta	15.42	3	102	2	5	29	B
2	I Gede Rama Mahardika	13.365	3	114	2	5	30	A
39	I Made Ari Sastrawan	12.32	3	125	2	5	31	A
11	I Kadek Rafa Andika Putra	13.06	3	121	2	5	32	B
25	I Komang Andika Pratama	14.08	3	121	2	5	33	C
41	I Made Nova Saputra	13.23	3	118	2	5	34	C
9	I Gede Agus Asa	13.34	3	98	2	5	35	B
23	I Komang Nadi Arta Putra	13.59	3	103	2	5	36	A
8	I Nyoman Manola	13.48	3	113	2	5	37	A
43	I Komang Renan Jaya	16.28	2	103	2	4	38	B
45	I Komang Dedik Suryadiputra	14.17	2	109	2	4	39	C
14	I Kadek Jeriana	13.59	2	98	2	4	40	C
29	I Wayan Widiaya Suhendra	14.47	2	109	2	4	41	B
15	I Kadek Govinda	13.68	2	103	2	4	42	A
44	I Made Maha Pradnyana Putra	15.01	2	100	3	5	43	A
26	I Gede Agus Punarbawa	15.58	2	124	2	4	44	B
38	I Wayan Riko Tresna Paulana	15.32	2	95	2	4	45	C

Lampiran 5. Data Pembagian Kelompok Penelitian

Kelompok Pelatihan Hurdle Drill

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rang king	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
1	I Kadek Mahardika	11,69	5	118	2	7	1	A
2	I Kadek Anom Wijaya	12,76	4	118	2	6	6	A
3	I Putu Sadu Sastra Atmaja	13,06	4	122	2	6	7	A
4	I Made Restu Indrawan	13,23	4	118	2	6	12	A
5	I Kadek Wahyu Saputra	13,34	3	98	2	5	13	A
6	Abraham Alexi Pratama	13,48	3	113	2	5	18	A
7	I Komang Diarta Saputra	13,52	3	112	2	5	19	A
8	I Wayan Ari Natayasa	13,68	3	103	2	5	24	A
9	I Wayan Aditya Pratama	13,72	3	118	2	5	25	A
10	I Gede Rama Mahardika	14,12	3	105	2	5	30	A
11	I Made Ari Sastrawan	14,17	3	109	2	5	31	A
12	I Komang Nadi Arta Putra	14,68	3	106	2	5	36	A
13	I Nyoman Manola	14,69	3	116	2	5	37	A
14	I Kadek Govinda	15,57	2	123	2	4	42	A
15	I Made Maha Pradnyana Putra	15,58	2	124	3	5	43	A

Kelompok Pelatihan Dot Drill

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rang king	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
1	I Wayan Romiawan	12,20	4	108	2	6	2	B
2	I Made Ardi	12,69	4	117	2	6	5	B
3	Abraham Alexi Pratama	13,06	4	121	2	6	8	B
4	I Komang Diarta Saputra	13,23	4	105	2	6	11	B
5	Gusti Ngurah Dwidana Putra	13,37	3	125	3	6	14	B
6	I Made Ramayastra	13,47	3	122	2	5	17	B
7	I Made Wiryasa	13,59	3	103	2	5	20	B
8	Gusti Ngurah Windhu Wistara	13,65	3	102	2	5	23	B
9	I Wayan Ari Natayasa	13,87	3	108	2	5	26	B
10	I Wayan Aditya Pratama	14,08	3	121	2	5	29	B
11	I Ketut Agus Arta Yasa	14,22	3	100	2	5	32	B
12	I Made Raja Aditya	14,62	3	118	2	5	35	B
13	I Wayan Surya	15,01	2	100	2	4	38	B
14	I Gede Agus Widiarta	15,42	2	102	2	4	41	B
15	I Gede Rama Mahardika	15,64	2	120	2	4	44	B

Kelompok Kontrol

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rang king	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
1	I Wayan Yudi Artajaya	12,28	4	112	2	6	3	C
2	Gusti Ngurah Windhu Wistara	12,32	3	102	2	5	4	C
3	I Putu Geo Mahardika	13,09	4	127	3	7	9	C
4	I Wayan Jesna Adi Kusuma	13,19	4	96	2	6	10	C
5	I Komang Agus Saputra	13,37	3	114	2	5	15	C
6	I Wayan Romiawan	13,42	3	99	2	5	16	C
7	I Made Ramayastra	13,59	3	98	2	5	21	C
8	I Made Wiryasa	13,65	3	123	2	5	22	C
9	I Made Raja Aditya	14,06	3	98	2	5	27	C
10	I Wayan Surya	14,06	3	105	2	5	28	C
11	I Komang Andika Pratama	14,25	3	97	2	5	33	C
12	I Made Nova Saputra	14,47	3	109	2	5	34	C
13	I Komang Dedik Suryadiputra	15,32	2	95	2	4	39	C
14	I Kadek Jeriana	15,36	2	103	2	4	40	C
15	I Wayan Riko Tresna Paulana	16,28	2	103	2	4	45	C

Lampiran 6. Data Pretest, Post Test dan Giant Score

Kelompok Hurdle Drill

NO	NAMA	Hasil Tes					
		Lari Bolak Balik			Leg Dyn.		
		Pre-Test	Post-Test	Giant Score	Pre-Test	Post-Test	Giant Score
1	I Kadek Mahardika	11.69	10.78	0.91	118	133	15
2	I Kadek Suteja	14.12	11.96	2.16	105	120	15
3	I Wayan Yudi Artajaya	12.28	10.94	1.34	112	129	17
4	Gusti Ngurah Windhu Wistara	12.76	11.15	1.61	118	132	14
5	I Wayan Jati Utamayasa	13.42	12.01	1.41	99	116	17
6	I Kadek Anom Wijaya	12.2	11.22	0.98	108	121	13
7	I Putu Sadu Sastra Atmaja	13.47	12.68	0.79	122	139	17
8	Gusti Ngurah Wihana	14.69	12.85	1.84	116	136	20
9	I Putu Geo Mahardika	14.62	12.97	1.65	118	134	16
10	I Wayan Jesna Adi Kusuma	14.06	12.44	1.62	98	115	17
11	I Made Ari Aetiawan	14.22	12.58	1.64	100	123	23
12	I Made Restu Indrawan	14.06	12.09	1.97	105	129	24
13	I Kadek Wahyu Saputra	13.65	12.03	1.62	123	141	18
14	I Kadek Bintang Saputra	15.36	13.44	1.92	103	124	21
15	I Komang Agus Saputra	15.57	13.71	1.86	123	147	24

Kelompok Dot Drill

NO	NAMA	Hasil Tes					
		Lari Bolak Balik			Leg Dyn.		
		Pre-Test	Post-Test	Giant Score	Pre-Test	Post-Test	Giant Score
1	I Wayan Ari Arnata	13.09	9.88	3.21	127	136	9
2	I Komang Wira Tri Artawan	13.23	10.34	2.89	105	116	11
3	I Wayan Andre Wiarta	12.69	9.96	2.73	117	130	13
4	Pande Putu Billy Yudhistira	13.06	10.88	2.18	122	129	7
5	Kadek Andika Mahendra Putra	13.19	10.41	2.78	96	110	14
6	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	13.365	9.97	3.395	125	136	11
7	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	13.52	10.02	3.5	112	125	13
8	Dewa Gede Reva Saskara Putra	14.68	11.11	3.57	106	118	12
9	I Kadek Pasek Bima Dinata	13.87	11.26	2.61	108	120	12
10	I Putu Nugi Ajunaya	14.25	10.95	3.3	97	109	12
11	I kadek Winda Brahmana	15.64	12.02	3.62	120	132	12
12	Pande Wayan Indra Wasita Putra	13.72	11.54	2.18	118	128	10
13	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	13.65	10.76	2.89	102	113	11
14	Putu Agus Andika Prasetya	15.42	11.21	4.21	102	118	16
15	Dewa Gede Mahaputra	13.365	10.18	3.185	114	126	12

Kelompok Kontrol

NO	NAMA	Hasil Tes					
		Lari Bolak Balik			Leg Dyn.		
		Pre-Test	Post-Test	Giant Score	Pre-Test	Post-Test	Giant Score
1	I Made Ari Sastrawan	12.32	11.78	0.54	125	132	7
2	I Kadek Rafa Andika Putra	13.06	12.87	0.19	121	124	3
3	I Komang Andika Pratama	14.08	13.32	0.76	121	130	9
4	I Made Nova Saputra	13.23	12.41	0.82	118	130	12
5	I Gede Agus Asa	13.34	13.02	0.32	98	108	10
6	I Komang Nadi Arta Putra	13.59	12.95	0.64	103	107	4
7	I Nyoman Manola	13.48	12.99	0.49	113	119	6
8	I Komang Renan Jaya	16.28	14.94	1.34	103	109	6
9	I Komang Dedik Suryadiputra	14.17	13.76	0.41	109	112	3
10	I Kadek Jeriana	13.59	12.88	0.71	98	101	3
11	I Wayan Widiaya Suhendra	14.47	13.72	0.75	109	116	7
12	I Kadek Govinda	13.68	13.18	0.5	103	106	3
13	I Made Maha Pradnyana Putra	15.01	13.56	1.45	100	109	9
14	I Gede Agus Punarbawa	15.58	15.01	0.57	124	132	8
15	I Wayan Riko Tresna Paulana	15,23	14,74	0,49	98	110	12

Lampiran 7. Output Analisis Data Menggunakan SPSS

Correlations

		Posttest.Kelincahan	Posttest.Kekuatan
Posttest.Kelincahan	Pearson Correlation	1	-.222
	Sig. (2-tailed)		.142
	N	45	45
Posttest.Kekuatan	Pearson Correlation	-.222	1
	Sig. (2-tailed)	.142	
	N	45	45

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	4.585
F	.712
df1	6
df2	43964.308
Sig.	.640

Tests the null hypothesis that the observed covariance matrices of the dependent variables are equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok



Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.998	8584.338 ^b	2.000	41.000	.000
	Wilks' Lambda	.002	8584.338 ^b	2.000	41.000	.000
	Hotelling's Trace	418.748	8584.338 ^b	2.000	41.000	.000
	Roy's Largest Root	418.748	8584.338 ^b	2.000	41.000	.000
Kelompok	Pillai's Trace	.862	15.917	4.000	84.000	.000
	Wilks' Lambda	.269	19.006 ^b	4.000	82.000	.000
	Hotelling's Trace	2.225	22.252	4.000	80.000	.000
	Roy's Largest Root	1.978	41.541 ^c	2.000	42.000	.000

a. Design: Intercept + Kelompok

b. Exact statistic

c. The statistic is an upper bound on F that yields a lower bound on the significance level.

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

	F	df1	df2	Sig.
Posttest.Kelincahan	.535	2	42	.590
Posttest.Kekuatan	.841	2	42	.438

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Kelompok

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	Posttest.Kelincahan	54.899 ^a	2	27.449	40.503	.000
	Posttest.Kekuatan	1349.200 ^b	2	674.600	6.942	.002
Intercept	Posttest.Kelincahan	6584.579	1	6584.579	9715.762	.000
	Posttest.Kekuatan	677856.200	1	677856.200	6975.196	.000
Kelompok	Posttest.Kelincahan	54.899	2	27.449	40.503	.000
	Posttest.Kekuatan	1349.200	2	674.600	6.942	.002
Error	Posttest.Kelincahan	28.464	42	.678		
	Posttest.Kekuatan	4081.600	42	97.181		
Total	Posttest.Kelincahan	6667.942	45			
	Posttest.Kekuatan	683287.000	45			
Corrected Total	Posttest.Kelincahan	83.363	44			
	Posttest.Kekuatan	5430.800	44			

a. R Squared = ,659 (Adjusted R Squared = ,642)

b. R Squared = ,248 (Adjusted R Squared = ,213)

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest.Kekuatan	Hurdle Drill	.172	15	.200*	.903	15	.105
	Dot Drill	.326	15	.000	.600	15	.000
	Kontrol	.197	15	.122	.913	15	.150
Posttest.Kekuatan	Hurdle Drill	.112	15	.200*	.974	15	.916
	Dot Drill	.119	15	.200*	.947	15	.485
	Kontrol	.198	15	.116	.889	15	.064
Gain.Kekuatan	Hurdle Drill	.218	15	.054	.915	15	.161
	Dot Drill	.481	15	.000	.342	15	.000
	Kontrol	.157	15	.200*	.923	15	.212

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

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest.Kekuatan	Based on Mean	1.120	2	42	.336
	Based on Median	.803	2	42	.455
	Based on Median and with adjusted df	.803	2	15.972	.465
	Based on trimmed mean	.806	2	42	.453
Posttest.Kekuatan	Based on Mean	.841	2	42	.438
	Based on Median	.490	2	42	.616
	Based on Median and with adjusted df	.490	2	38.050	.616
	Based on trimmed mean	.839	2	42	.439
Gain.Kekuatan	Based on Mean	3.054	2	42	.058
	Based on Median	.698	2	42	.503
	Based on Median and with adjusted df	.698	2	14.289	.514
	Based on trimmed mean	1.001	2	42	.376

Tests of Normality

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest.Kelincahan	Hurdle Drill	.143	15	.200*	.965	15	.777
	Dot Drill	.196	15	.127	.876	15	.041
	Kontrol	.179	15	.200*	.954	15	.585
Posttest.Kelincahan	Hurdle Drill	.131	15	.200*	.961	15	.711
	Dot Drill	.138	15	.200*	.938	15	.357
	Kontrol	.145	15	.200*	.935	15	.326
Gain.Kelincahan	Hurdle Drill	.221	15	.046	.926	15	.238
	Dot Drill	.106	15	.200*	.970	15	.858
	Kontrol	.207	15	.084	.888	15	.063

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

a. Lilliefors Significance Correction

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest.Kelincahan	Based on Mean	.657	2	42	.524
	Based on Median	.538	2	42	.588
	Based on Median and with adjusted df	.538	2	41.027	.588
	Based on trimmed mean	.719	2	42	.493
Posttest.Kelincahan	Based on Mean	.535	2	42	.590
	Based on Median	.400	2	42	.673
	Based on Median and with adjusted df	.400	2	35.054	.673
	Based on trimmed mean	.521	2	42	.598
Gain.Kelincahan	Based on Mean	2.348	2	42	.108
	Based on Median	1.974	2	42	.152
	Based on Median and with adjusted df	1.974	2	38.878	.153
	Based on trimmed mean	2.376	2	42	.105

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Posttest.Kelincahan	Between Groups	54.899	2	27.449	40.503	.000
	Within Groups	28.464	42	.678		
	Total	83.363	44			
Posttest.Kekuatan	Between Groups	1349.200	2	674.600	6.942	.002
	Within Groups	4081.600	42	97.181		
	Total	5430.800	44			

Multiple Comparisons

LSD

Dependent Variable	(I) Kelompok	(J) Kelompok	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Posttest Kelincahan	Hurdle Drill	Dot Drill	1.49067*	.30060	.000	.8840	2.0973
		Kontrol	-1.21000*	.30060	.000	-1.8166	-.6034
	Dot Drill	Hurdle Drill	-1.49067*	.30060	.000	-2.0973	-.8840
		Kontrol	-2.70067*	.30060	.000	-3.3073	-2.0940
	Kontrol	Hurdle Drill	1.21000*	.30060	.000	.6034	1.8166
		Dot Drill	2.70067*	.30060	.000	2.0940	3.3073
Posttest Kekuatan	Hurdle Drill	Dot Drill	6.20000	3.59965	.092	-1.0644	13.4644
		Kontrol	13.40000*	3.59965	.001	6.1356	20.6644
	Dot Drill	Hurdle Drill	-6.20000	3.59965	.092	-13.4644	1.0644
		Kontrol	7.20000	3.59965	.052	-.0644	14.4644
	Kontrol	Hurdle Drill	-13.40000*	3.59965	.001	-20.6644	-6.1356
		Dot Drill	-7.20000	3.59965	.052	-14.4644	.0644

Output Statistik Deskriptif Menggunakan SPSS

Statistics

		pre_kel_hurdle	post_kel_hurdle	gain_kel_hurdle	pre_kel_dot	post_kel_dot	gain_kel_dot	pre_kel_kontrol	post_kel_kontrol	gain_kel_kontrol
N	Valid	15	15	15	15	15	15	15	15	15
	Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean		13.7447	12.1900	1.5547	13.7827	10.6993	3.0833	14.0800	13.4000	.6800
Std. Error of Mean		.29341	.22955	.10403	.22311	.16886	.14286	.27655	.23311	.08744
Median		14.0600	12.0900	1.6200	13.5200	10.7600	3.1850	13.6800	13.1800	.6400
Mode		14.06	10.78 ^a	1.62	13.37	9.88 ^a	2.18 ^a	13.59	11.78 ^a	.71
Std. Deviation		1.13638	.88904	.40290	.86412	.65398	.55330	1.07108	.90281	.33865
Variance		1.291	.790	.162	.747	.428	.306	1.147	.815	.115
Range		3.88	2.93	1.37	2.95	2.14	2.03	3.96	3.23	1.26
Minimum		11.69	10.78	.79	12.69	9.88	2.18	12.32	11.78	.19
Maximum		15.57	13.71	2.16	15.64	12.02	4.21	16.28	15.01	1.45
Sum		206.17	182.85	23.32	206.74	160.49	46.25	211.20	201.00	10.20

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

	pre_kekuatan_hurdle	post_kekuatan_hurdle	gain_kekuatan_hurdle	pre_kekuatan_dokter	post_kekuatan_dokter	gain_kekuatan_dokter	pre_kekuatan_kontrol	post_kekuatan_kontrol	gain_kekuatan_kontrol
N Valid	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	111.2000	129.2667	18.0667	111.4000	123.0667	11.6667	109.3333	115.8667	6.5333
Std. Error of Mean	2.35068	2.42696	.91790	2.58162	2.30417	.54043	2.66488	2.86999	.74237
Median	112.0000	129.0000	17.0000	112.0000	125.0000	12.0000	109.0000	112.0000	7.0000
Mode	118.00	129.00	17.00	102.00	118.00 ^a	12.00	103.00	109.00 ^a	3.00
Std. Deviation	9.10416	9.39959	3.55501	9.99857	8.92402	2.09307	10.32104	11.11541	2.87518
Variance	82.886	88.352	12.638	99.971	79.638	4.381	106.524	123.552	8.267
Range	25.00	32.00	11.00	31.00	27.00	9.00	30.00	31.00	9.00
Minimum	98.00	115.00	13.00	96.00	109.00	7.00	95.00	101.00	3.00
Maximum	123.00	147.00	24.00	127.00	136.00	16.00	125.00	132.00	12.00
Sum	1668.00	1939.00	271.00	1671.00	1846.00	175.00	1640.00	1738.00	98.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 9. Deskripsi Program Latihan

Hari/Tanggal	Jenis Latihan	Program Latihan			Intensitas	Recovery
		Waktu	Repetisi	Set		
Kamis, 12-03-26	Pre Test					
Minggu, 15-03-26	Pre Test					
Selasa, 17-03-26	Hurdle Drill	-	5	3	70 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	30 dtk	3	3		
Jumat, 20-03-26	Hurdle Drill	-	5	4		
	Dot Drill	30 dtk	3	4		
Minggu, 22-03-26	Hurdle Drill	-	5	5		
	Dot Drill	30 dtk	3	5		
Selasa, 24-03-26	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Kamis, 26-03-26	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Minggu, 29-03-26	Hurdle Drill	-	6	5		
Selasa, 31-03-26	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Kamis, 02-04-26	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Minggu, 05-04-26	Hurdle Drill	-	7	4		
	Dot Drill	40 dtk	5	4		
Selasa, 07-04-26	Hurdle Drill	-	7	5		
	Dot Drill	40 dtk	5	5		
Kamis, 09-04-26	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Minggu, 12-04-26	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Selasa, 14-04-26	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Kamis, 16-04-26	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Minggu, 19-04-26	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Selasa, 21-04-26	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Kamis, 23-04-26	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Minggu, 26-04-26	Hurdle Drill	-	7	4		
	Dot Drill	40 dtk	5	4		
Selasa, 28-04-26	Hurdle Drill	-	7	5		
	Dot Drill	40 dtk	5	5		
Kamis, 30-04-26	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Minggu, 03-05-26	Hurdle Drill	-	7	4		

Selasa, 05-05-26	<i>Dot Drill</i>	40 dtk	5	4			
Kamis, 07-05-26	<i>Hurdle Drill</i>	-	7	5			
	<i>Dot Drill</i>	40 dtk	5	5			
Minggu, 10-05-26	<i>Hurdle Drill</i>	-	6	3	75 %	3,5 menit per set	
Selasa, 12-05-26	<i>Dot Drill</i>	35 dtk	4	3			
Kamis, 14-05-26	<i>Hurdle Drill</i>	-	6	4			
Minggu, 17-05-26	<i>Dot Drill</i>	35 dtk	4	4			
Selasa, 19-05-26	<i>Hurdle Drill</i>	-	6	5			
Kamis, 21-05-26	<i>Dot Drill</i>	35 dtk	4	5			
	POST TEST						



Lampiran 10. Surat Izin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 1657/UN48.14.1/PT.02.05/2026
 Lamp : -
 Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala Sekolah Smp Negeri 2 Tegallalang
 di tempat

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

Nama : I Wayan Edi Mulyana
 NIM : 2429021006
 Program studi : Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (S2)
 Judul Penelitian : PENGARUH PELATIHAN HURDLE DRILL DAN DOT DRILL TERHADAP
 KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK
 EKSTRA KULIKULER ATLETIK SMP

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.
 Demikian disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 26 Maret 2026

a.n Direktur,
 Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Amyana
 NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



**Balai Besar
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 tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA

Jalan Udayana No. 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon. 081999446444 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 1941/UN48.14.1/PT.02.05/2026
 Lamp : -
 Perihal : Mohon Izin Pengambilan Data

Yth. Kepala sekolah Smp Negeri 3 Tegallalang
 di tempat

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, bersama ini kami mohon kesedian Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami dengan identitas:

Nama : I Wayan Edi Mulyana
 NIM : 2429021006
 Program studi : Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (S2)
 Judul Penelitian : PENGARUH PELATIHAN HURDLE DRILL DAN DOT DRILL TERHADAP
 KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK
 EKSTRA KULIKULER ATLETIK SMP

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.
 Demikian disampaikan, atas berkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Singaraja, 14 April 2026

a.n Direktur,

Wakil Direktur I,



Ida Bagus Putu Amyana
 NIP. 195812311986011005

Tembusan :

1. Kepala Subbagian Program Pascasarjana
2. Mahasiswa yang bersangkutan



**Balai Besar
 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 tertanda ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 11. Surat Izin Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 TEGALLALANG**



Alamat : Jln. Raya Kedisan, Tegallalang, Gianyar, Email : smpntegallalang3@gmail.com

SURAT IZIN

NOMOR: 096/800/V/SMPN3TGLL/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang, Kecamatan Tegallalang, Kabupaten Gianyar, Provinsi Bali,

Nama : I Gde Astawa, S.Pd
NIP : 196903111990021002
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda/IV/c
Jabatan : Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang
Unit Kerja : SMP Negeri 3 Tegallalang

Menerangkan bahwa,

Nama : I Wayan Edi Mulyana
NIM : 2429021006
Program Studi : Penelitian dan Evaluasi Pendidikan (S2)

Dengan ini menyatakan bahwa yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan Penelitian Tesis Mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha di SMP Negeri 3 Tegallalang, berdasarkan surat Permohonan Ijin Penelitian Nomor: 1657/UN48.14.1/PT.02.05/2026 yang telah kami terima pada tanggal 26 Mei 2026. Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Tegallalang, 26 Mei 2026
Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang



I Gde Astawa, S.Pd
NIP. 196903111990021002



**PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 TEGALLALANG**



Alamat : Br Jasan, Sebatu, Tegallalang, Gianyar Telp (0361) 901008

SURAT IZIN PENELITIAN
Nomor : 420 /134 /SMPN 2 Tgll.2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Ketut Seraya Adnyana, S.Pd, M.Pd
NIP. : 19701227 199803 1 009
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda/ IVc
Jabatan : Kepala SMP Negeri 2 Tegallalang

Menerangkan :

Nama : I Wayan Edi Mulyana, S.Pd
NIM : 2429021006
Program Study : Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan (S2)
Judul Penelitian : PENGARUH PELATIHAN *HURDLE DRILL* DAN *DOT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN DAN KEKUATAN OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK EKSTRAKULIKULER ATLETIK SMP

Dengan ini menyatakan bahwa yang bersangkutan diberikan izin untuk melakukan Penelitian Tesis Mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha di SMP Negeri 2 Tegallalang, berdasarkan surat Permohonan Ijin Penelitian Nomor: 1413/UN48.14.1/PT.02.05/2026 yang telah kami terima pada tanggal 10 Maret 2026.

Demikian surat izin ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Tegallalang, 25 Mei 2026
Kepala SMP Negeri 2 Tegallalang

I Ketut Seraya Adnyana, S.Pd, M.Pd
Nip. 19701227 199803 1 009

RIWAYAT HIDUP



I Wayan Edi Mulyana merupakan putra pertama dari dua bersaudara pasangan dari Bapak I Made Lasia dan Ibu Ni Made Merti. Lahir di Sebatu, tahun 1996. Menyelesaikan pendidikan di tingkat sekolah dasar di SD Negeri 3 Sebatu (2003–2009), menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 1 Tegallalang (2009–2012)

dan menyelesaikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Ubud (2012–2015), kemudian melanjutkan ke FOK UNDIKSHA Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi (2015–2019). Kini melanjutkan studi pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja dengan mengambil Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan. Riwayat pekerjaan sebagai Guru PJOK Smp Negeri 2 Tegallalang (2020-2023), Guru PJOK SMP Negeri 3 Tegallalang (2023–Sekarang).

