

LAMPIRAN- LAMPIRAN



Lampiran I. Data Mentah Penelitian

Data Mentah Penelitian

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Pretest Daya Ledak (cm)	Posttest Daya Ledak (cm)	Pretest Kelincahan (detik)	Posttest Kelincahan (detik)
1	P-01	<i>Plyometric</i>	162	179	19.97	18.56
2	P-02	<i>Plyometric</i>	165	181	19.50	18.12
3	P-03	<i>Plyometric</i>	162	181	21.22	19.56
4	P-04	<i>Plyometric</i>	127	137	21.71	21.24
5	P-05	<i>Plyometric</i>	132	141	21.20	21.00
6	P-06	<i>Plyometric</i>	133	143	22.12	21.32
7	P-07	<i>Plyometric</i>	144	152	22.13	22.02
8	P-08	<i>Plyometric</i>	138	150	22.08	20.78
9	P-09	<i>Plyometric</i>	131	142	22.72	22.02
10	P-10	<i>Plyometric</i>	124	133	23.03	22.34
11	P-11	<i>Plyometric</i>	137	146	23.94	23.13
12	P-12	<i>Plyometric</i>	139	149	21.17	20.23
13	P-13	<i>Plyometric</i>	134	142	22.21	20.94
14	P-14	<i>Plyometric</i>	120	131	22.29	20.84
15	P-15	<i>Plyometric</i>	118	130	20.27	19.03
16	P-16	<i>Plyometric</i>	125	132	20.68	19.27
17	P-17	<i>Plyometric</i>	134	145	20.89	20.25
18	Rb-01	<i>Resistance Band</i>	171	186	18.50	17.80
19	Rb-02	<i>Resistance Band</i>	165	179	18.55	18.13
20	Rb-03	<i>Resistance Band</i>	160	171	18.08	17.50
21	Rb-04	<i>Resistance Band</i>	134	143	20.87	20.39
22	Rb-05	<i>Resistance Band</i>	118	125	24.00	23.28
23	Rb-06	<i>Resistance Band</i>	123	130	21.84	21.30
24	Rb-07	<i>Resistance Band</i>	135	143	21.83	21.09
25	Rb-08	<i>Resistance Band</i>	122	131	20.65	20.26
26	Rb-09	<i>Resistance Band</i>	128	136	23.06	22.26
27	Rb-10	<i>Resistance Band</i>	134	141	22.30	22.03
28	Rb-11	<i>Resistance Band</i>	123	130	23.15	22.87
29	Rb-12	<i>Resistance Band</i>	140	150	20.28	19.75
30	Rb-13	<i>Resistance Band</i>	142	151	20.14	19.88
31	Rb-14	<i>Resistance Band</i>	126	133	24.06	22.97
32	Rb-15	<i>Resistance Band</i>	123	131	22.71	21.67
33	Rb-16	<i>Resistance Band</i>	125	134	22.15	21.07
34	Rb-17	<i>Resistance Band</i>	139	146	22.74	21.70

PROGRAM LATIHAN PLYOMETRIK

Hari	Jenis Latihan	Volume (Repetisi × Set)	Intensitas (%)	Tujuan Latihan	Cara Pelaksanaan
Minggu 0 (11/01/2026) - PRETEST (Evaluasi Awal)					
Minggu 1 - Adaptasi & Teknik					
Rabu (14/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	8×2	60	Adaptasi teknik dasar	Berdiri tegak, lutut 90°, lompat vertikal, mendarat stabil
	<i>Lateral Cone Hops</i>	6×2	60	Adaptasi keseimbangan	Lompat kanan–kiri melewati kon 5 cm
	<i>Double Leg Bounds</i>	6×2	60	Adaptasi tolakan <i>horizontal</i>	Lompat sejauh mungkin ke depan, ayunkan lengan
Jumat (16/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	8×2	60	Adaptasi kecepatan gerak	Fokus pada ritme lompatan yang konsisten
	<i>Lateral Cone Hops</i>	6×2	60	Adaptasi kelincahan <i>lateral</i>	Jarak kon 15 cm, arah kiri–kanan cepat
	<i>Double Leg Bounds</i>	6×2	60	Adaptasi kekuatan kaki	Tolakan kuat, mendarat dengan lutut sedikit menekuk
Minggu (18/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	8×2	65	Adaptasi <i>power</i> dasar	Lompatan vertikal lebih tinggi
	<i>Lateral Cone Hops</i>	6×2	65	Adaptasi keseimbangan dinamis	Percepat transisi arah kanan–kiri
	<i>Double Leg Bounds</i>	6×2	65	Adaptasi kekuatan tolakan	Jarak lompatan bertambah ±8 cm
Minggu 2 - Progressive Overload					
Rabu (21/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	10×3	70	Peningkatan <i>power</i> vertikal	Waktu istirahat antar set 45 detik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	8×3	70	Penguatan stabilitas <i>lateral</i>	Menggunakan kon lebih tinggi (20 cm)
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	70	Peningkatan <i>power horizontal</i>	Ayunan tangan maksimal
Jumat (23/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	10×3	70	Penguatan <i>endurance</i> otot	Ritme cepat, kontrol postur
	<i>Lateral Cone Hops</i>	8×3	70	Peningkatan kelincahan	Lompatan ritmis antar kon
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	70	<i>Power eksplosif</i>	Tolakan dan pendaratan stabil
Minggu (25/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	10×3	75	Penguatan <i>power</i> fase awal	Tambah tinggi lompatan ±10%
	<i>Lateral Cone Hops</i>	8×3	75	Penguatan kelincahan <i>lateral</i>	Variasi arah kanan–kiri cepat
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	75	<i>Power horizontal</i> meningkat	Fokus pada teknik ayunan tangan
Minggu 3 - Overload & Specificity					
	<i>Squat Jump</i>	12×3	80	<i>Power</i> maksimal fase 1	Kurangi waktu istirahat antar set (30 detik)

Rabu (28/01/2026)	<i>Lateral Cone Hops</i>	10×3	80	<i>Agility</i> cepat	Lompatan lebih eksplosif, kon 25 cm
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×3	80	<i>Power horizontal</i>	Tolakan cepat dengan kontrol keseimbangan
Jumat (30/01/2026)	<i>Squat Jump</i>	12×3	80	Konsistensi teknik eksplosif	Volume tetap, kontrol postur
	<i>Lateral Cone Hops</i>	10×3	80	<i>Power lateral</i>	Gerakan ritmis cepat 0.5 detik antar arah
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×3	80	<i>Power</i> ledakan maksimal	Gunakan ayunan tangan penuh
Minggu (1/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	12×3	80	Evaluasi <i>power</i> awal	Lompatan tinggi konstan
	<i>Lateral Cone Hops</i>	10×3	80	Adaptasi keseimbangan cepat	Variasi arah acak
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×3	80	Adaptasi <i>power</i> puncak	Fokus koordinasi tangan dan kaki
Minggu 4 - Overload & Specificity					
Rabu (4/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×3	85	<i>Power</i> eksplosif puncak	Volume tinggi, ritme cepat
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×3	85	Kelincahan maksimal	Lompatan cepat antar kon
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×3	85	<i>Power horizontal</i> maksimal	Tolakan kuat, jarak maksimum
Jumat (6/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×3	85	Peningkatan daya tahan kekuatan otot tungkai	Lompatan cepat tanpa kehilangan teknik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×3	85	Penguatan keseimbangan <i>lateral</i> dinamis	Variasi arah kiri–kanan cepat
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×3	85	Penguatan <i>power horizontal</i> berkelanjutan	Tolakan eksplosif berulang
Minggu (8/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×3	85	<i>Power</i> maksimal akhir fase 2	Volume stabil, istirahat antar set 25 detik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×3	85	Kelincahan dan reaksi cepat	Lompatan ritmis ke arah acak (zig zag)
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×3	85	Konsistensi <i>power horizontal</i>	Jarak lompatan bertambah & 10 cm dari minggu 3
Minggu 5 - Overload & Specificity					
Rabu (11/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	12×3	80	<i>Power</i> vertikal maksimal	Lompatan cepat, istirahat antar set 30 detik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×3	80	Kelincahan <i>lateral</i> tinggi	Lompat kanan–kiri cepat, jarak kon 25 cm
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×3	80	<i>Power horizontal</i> tinggi	Tolakan kuat, kontrol pendaratan
	<i>Squat Jump</i>	14×3	80	Peningkatan daya ledak otot tungkai	Ritme cepat, teknik dikontrol

Jumat (13/02/2026)	<i>Lateral Cone Hops</i>	14×3	80	Kelincahan dinamis	Gerakan cepat kanan–kiri 0,5 detik per arah
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×3	80	<i>Power horizontal</i> maksimal	Fokus jarak dan kecepatan tolakan
Minggu (15/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×3	80	<i>Konsistensi power</i>	Lompatan eksplosif berurutan
	<i>Lateral Cone Hops</i>	14×3	80	Adaptasi keseimbangan dinamis	Kombinasi arah kiri, kanan, depan
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×3	80	Power puncak horizontal	Ayunan tangan kuat, kontrol pendaratan
Minggu 6 - Overload & Specificity					
Rabu (18/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×4	85	<i>Power</i> eksplosif fase akhir	Waktu istirahat antar set 20 detik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	14×4	85	Meningkatkan Kelincahan	Arah acak antar kon, tempo cepat
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×4	85	<i>Power</i> maksimal horizontal	Tolakan penuh, ayunan tangan sinkron
Jumat (20/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×4	85	Daya tahan <i>power</i>	Volume tinggi, teknik stabil
	<i>Lateral Cone Hops</i>	14×4	85	<i>Agility</i> & reaksi cepat	Perubahan arah tanpa kehilangan ritme
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×4	85	<i>Power</i> puncak	Fokus tolakan cepat dan pendaratan seimbang
Minggu (22/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	14×4	85	Adaptasi performa tinggi	Waktu istirahat <20 detik
	<i>Lateral Cone Hops</i>	14×4	85	Kelincahan berulang	Gerak cepat 2 arah tiap detik
	<i>Double Leg Bounds</i>	12×4	85	Pemantapan <i>power</i> eksplosif	Lompatan stabil dan efisien
Minggu 7 - Variation & Evaluation					
Rabu (25/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	12×4	85	Evaluasi <i>power</i> puncak	Catat tinggi rata-rata lompatan
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×4	85	Evaluasi <i>agility</i>	Catat jumlah lompatan dalam 30 detik
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×4	85	Evaluasi <i>power horizontal</i>	Catat jarak maksimal per set
Jumat (27/02/2026)	<i>Squat Jump</i>	12×3	85	Pemantapan teknik & evaluasi	Volume dikurangi untuk pemulihan
	<i>Lateral Cone Hops</i>	12×3	85	<i>Agility</i> & reaksi cepat	Fokus pada ketepatan arah
	<i>Double Leg Bounds</i>	10×3	85	<i>Power</i> & stabilitas	Pengulangan teknik sempurna
Minggu (1/03/2026)	<i>Squat Jump</i>	10×3	85	Evaluasi performa total	Latihan ringan berintensitas tinggi
	<i>Lateral Cone Hops</i>	10×3	85	<i>Agility</i> fase akhir	Perubahan arah cepat dan efisien
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	85	Evaluasi <i>power</i> puncak	Penguatan jarak akhir
Minggu 8 - Evaluation & Recovery					

Rabu (4/03/2026)	<i>Squat Jump</i>	10×3	90	Evaluasi <i>power</i> puncak	Pengujian tinggi maksimal
	<i>Lateral Cone Hops</i>	10×3	90	Evaluasi kelincahan lateral	Uji waktu reaksi kiri–kanan
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	90	Evaluasi <i>power horizontal</i>	Pencapaian jarak maksimal
Jumat (6/03/2026)	<i>Squat Jump</i>	8×3	90	Pemulihan adaptasi tubuh	Latihan ringan, ritme santai
	<i>Lateral Cone Hops</i>	8×3	90	Pemulihan kelincahan	Arah gerakan lambat & kontrol pendaratan
	<i>Double Leg Bounds</i>	8×3	90	Pemulihan kekuatan tolakan	Volume dikurangi untuk relaksasi
MINGGU 9 - POSTTEST (Evaluasi Akhir Hasil Latihan)					
Minggu (8/03/2026)	<i>Vertical Jump Test</i>	2 kali ulangan	100	Kebenaran dan Penguatan Teknik	Gunakan alat ukur <i>Vertical Jump Test</i>
	<i>Illinois Agility Test</i>	2 kali ulangan	100	Kebenaran dan Penguatan Teknik	Gunakan lintasan <i>Illinois Agility Test</i>
	Pendinginan & Evaluasi	–	–	Menilai pemulihan kardiovaskular	Jalan ringan & peregangan statis

DN₀ diukur sebelum latihan untuk mengetahui kesiapan tubuh.

DN₁ diukur sesaat setelah latihan untuk mengetahui beban kerja jantung.

DN₂ diukur 1 menit setelah latihan untuk mengetahui kecepatan pemulihan.

Recovery Index digunakan sebagai indikator adaptasi sistem kardiovaskular terhadap latihan plyometrik.

Tempo dan durasi istirahat antar set:

Minggu 1–2: 60–90 detik,

Minggu 3–4: 45 detik,

Minggu 5–6: 30 detik,

Minggu 7–8: 20 detik.

Hari	Jenis Latihan	Volume (Repetisi x Set)	Intensitas (%)	Tujuan	Warna Band	Pelaksanaan
Minggu 0 (11/01/2026) - PRETEST (Mengetahui Kondisi Awal & Pengenalan Teknik)						
Minggu 1 - Adaptasi & Teknik						
Rabu (14/01/2026)	Resistance Band Squat	8x2	60	Adaptasi teknik & kekuatan dasar	Merah	Band diinjak di kaki, genggam di bahu, squat perlahan
	Lateral Band Walk	8x2	60	Adaptasi keseimbangan lateral	Biru	Band di pergelangan kaki, langkah kanan-kiri perlahan
	Resisted Band Sprint	10m x 2	60	Adaptasi kecepatan dasar	Merah	Band di pinggang, sprint ringan 10m
Jumat (16/01/2026)	Resistance Band Squat	8x2	65	Kekuatan dasar otot tungkai	Merah	Squat ritmis cepat dengan kontrol postur
	Lateral Band Walk	8x2	65	Koordinasi lateral	Biru	Langkah kanan-kiri lebih cepat
	Resisted Band Sprint	10m x 2	65	Adaptasi kecepatan	Merah	Sprint resistif 15m
Minggu (18/01/2026)	Resistance Band Squat	8x2	65	Adaptasi lanjutan & teknik	Merah	Squat stabil dan terkontrol
	Lateral Band Walk	8x2	65	Adaptasi koordinasi lateral	Biru	Langkah lebar dan ritmis
	Resisted Band Sprint	10m x 2	65	Adaptasi ritme sprint	Merah	Sprint ringan berulang
Minggu 2 - Overload & Specificity						
Rabu (21/01/2026)	Resistance Band Squat	10x2	70	Penguatan power dasar	Merah	Squat lebih cepat dan dalam
	Lateral Band Walk	8x3	70	Agility lateral dasar	Biru	Langkah kanan-kiri cepat
	Resisted Band Sprint	10m x 3	70	Power percepatan	Merah	Sprint resistif sedang
Jumat (23/01/2026)	Resistance Band Squat	10x2	75	Penguatan otot tungkai	Merah	Volume bertambah, ritme lebih cepat
	Lateral Band Walk	8x3	75	Agility lateral meningkat	Biru	Gerak lateral zig-zag
	Resisted Band Sprint	10m x 3	75	Power percepatan meningkat	Merah	Sprint kuat resistif sedang
Minggu (25/01/2026)	Resistance Band Squat	10x2	75	Power vertikal meningkat	Merah	Squat cepat dan stabil
	Lateral Band Walk	8x3	75	Keseimbangan lateral	Biru	Cone kanan-kiri jarak 2m
	Resisted Band Sprint	10m x 3	75	Kecepatan tinggi	Merah	Sprint resistif cepat
Minggu 3 - Overload & Specificity						
Rabu (28/01/2026)	Resistance Band Squat	10x3	75	Power dasar meningkat	Hitam	Band lebih kuat, squat cepat
	Lateral Band Walk	10x3	75	Agility lateral meningkat	Kuning	Langkah kanan-kiri cepat

	Resisted Band Sprint	15m×3	75	Power sprint meningkat	Hitam	Sprint resistif cepat
Jumat (30/01/2026)	Resistance Band Squat	10x3	75	Penguatan power maksimal	Hitam	Squat cepat & penuh
	Lateral Band Walk	10x3	75	Agility puncak	Kuning	Langkah cepat kanan–kiri–depan
	Resisted Band Sprint	15m×3	75	Kecepatan puncak	Hitam	Sprint resistif kuat
Minggu (1/02/2026)	Resistance Band Squat	10x3	80	Power stabil	Hitam	Volume meningkat, ritme tinggi
	Lateral Band Walk	10x3	80	Agility stabil	Kuning	Gerakan lateral cepat & seimbang
	Resisted Band Sprint	15m×3	80	Kecepatan stabil	Hitam	Sprint 3 kali berurutan
Minggu 4 - Overload & Specificity						
Rabu (4/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Power eksplosif	Hitam	Squat cepat dan dalam
	Lateral Band Walk	10x3	85	Agility cepat	Kuning	Gerak lateral acak
	Resisted Band Sprint	15m×3	85	Power sprint stabil	Hitam	Sprint kuat resistif
Jumat (6/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Power stabil	Hitam	Volume stabil
	Lateral Band Walk	10x3	85	Agility stabil	Kuning	Gerak lateral cepat
	Resisted Band Sprint	15m×3	85	Kecepatan stabil	Hitam	Sprint resistif stabil
Minggu (8/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Evaluasi power puncak	Hitam	Catat tinggi tolakan vertikal
	Lateral Band Walk	10x3	85	Evaluasi agility	Kuning	Catat waktu lateral 10m
	Resisted Band Sprint	15m×3	85	Evaluasi kecepatan sprint	Hitam	Sprint resistif maksimal
Minggu 5 - Overload & Specificity						
Rabu (11/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Power eksplosif dasar	Hitam	Squat cepat dengan ritme eksplosif, band ditarik penuh
	Lateral Band Walk	12×3	85	Agility lateral cepat	Kuning	Langkah kanan–kiri 3m, tempo cepat
	Resisted Band Sprint	15m×4	85	Percepatan resistif	Hitam	Sprint resistif cepat, band di pinggang
Jumat (13/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Peningkatan kekuatan dinamis	Hitam	Squat eksplosif, kontrol lutut stabil
	Lateral Band Walk	12×3	85	Agility & stabilitas panggul	Kuning	Langkah zigzag lateral
	Resisted Band Sprint	15m×4	85	Power kecepatan	Hitam	Sprint cepat 25m resistif kuat
Minggu (15/02/2026)	Resistance Band Squat	12×3	85	Power vertikal	Hitam	Squat cepat berulang, kontrol napas
	Lateral Band Walk	12×3	85	Keseimbangan lateral	Kuning	Gerak kanan–kiri terarah dengan cone
	Resisted Band Sprint	15m×4	85	Kecepatan puncak	Hitam	Sprint cepat stabil
Minggu 6 - Overload & Specificity						

Rabu (18/02/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Power maksimal	Ungu	<i>Squat</i> penuh, eksplosif
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	<i>Agility</i> tinggi	Merah	Gerakan <i>lateral</i> intensitas tinggi
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×3	90	Kecepatan puncak	Ungu	<i>Sprint</i> resistif cepat dan kuat
Jumat (20/02/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Peningkatan kekuatan puncak	Ungu	<i>Squat</i> cepat–pelan bergantian
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	Keseimbangan <i>lateral</i> cepat	Merah	Langkah kanan–kiri cepat
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×3	90	Kecepatan & <i>power</i> kombinasi	Ungu	<i>Sprint</i> cepat resistif
Minggu (22/02/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Power eksplosif maksimal	Ungu	<i>Squat</i> cepat, tempo tinggi
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	Koordinasi & <i>agility</i>	Merah	Gerak <i>lateral</i> intensitas tinggi
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×3	90	Kecepatan reaktif	Ungu	<i>Sprint</i> cepat dengan dorongan resistif
Minggu 7 - Maintenance & Specificity						
Rabu (25/02/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Pemantapan power maksimal	Ungu	<i>Squat</i> eksplosif ritmis
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	<i>Agility</i> stabil	Merah	Gerakan <i>lateral</i> cepat dan ringan
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×4	90	Kecepatan stabil	Ungu	<i>Sprint</i> cepat resistif
Jumat (27/02/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Pemeliharaan power	Ungu	<i>Squat</i> cepat ritmis
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	<i>Agility</i> stabil	Merah	Langkah kanan–kiri cepat
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×4	90	Kecepatan maksimal	Ungu	<i>Sprint</i> resistif 20m
Minggu (1/03/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	12x4	90	Evaluasi performa power	Ungu	Catat tinggi tolakan vertikal
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	Evaluasi <i>agility lateral</i>	Merah	Catat waktu 10m <i>lateral</i>
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×4	90	Evaluasi <i>sprint resistif</i>	Ungu	Catat waktu <i>sprint</i> 20m
Minggu 8 - Overload & Specificity						
Rabu (4/03/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	15x4	90	Pemantapan power puncak otot tungkai	Ungu	<i>Band</i> ungu di bawah kaki, genggam di bahu, <i>squat</i> eksplosif
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	Koordinasi dan kelincuhan <i>lateral</i> puncak	Merah	Langkah kanan–kiri 3 m cepat dan terkontrol
	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×4	90	Kecepatan <i>sprint</i> resistif maksimal	Ungu	<i>Band</i> di pinggang, <i>sprint</i> penuh 20 m
Jumat (6/03/2026)	<i>Resistance Band Squat</i>	15x4	90	Pemeliharaan performa maksimal	Ungu	<i>Squat</i> ritme cepat, kontrol teknik
	<i>Lateral Band Walk</i>	12x4	90	Stabilitas dan reaksi <i>lateral</i>	Merah	Gerak <i>lateral</i> cepat, kontrol postur

	<i>Resisted Band Sprint</i>	20m×4	90	Stabilitas kecepatan <i>sprint</i>	Ungu	<i>Sprint</i> cepat resistif penuh
MINGGU 9 - POSTTEST (Evaluasi Akhir Hasil Latihan)						
Minggu (8/03/2026)	<i>Post-Test Vertical Jump</i>	2 kali ulangan	100	Mengukur peningkatan daya ledak otot tungkai	–	Gunakan alat ukur <i>Vertical Jump Test</i>
	<i>Post-Test Illinois Agility Test</i>	2 kali ulangan	100	Mengukur peningkatan kelincuhan gerak	–	Gunakan lintasan <i>Illinois Agility Test</i>
	<i>Pendinginan & Evaluasi</i>	–	–	Menilai pemulihan kardiovaskular	–	Jalan ringan & peregangan statis

DN₀ diukur sebelum latihan untuk mengetahui kesiapan tubuh.

DN₁ diukur sesaat setelah latihan untuk mengetahui beban kerja jantung.

DN₂ diukur 1 menit setelah latihan untuk mengetahui kecepatan pemulihan.

Recovery digunakan sebagai indikator adaptasi sistem kardiovaskular terhadap latihan *resistance band*

Tempo dan durasi istirahat antar set:

Minggu 1–2: 60–90 detik,

Minggu 3–4: 45 detik,

Minggu 5–6: 30 detik,

Minggu 7–8: 20 detik.

TABEL ABSENSI KEHADIRAN SISWA KELOMPOK EKSPERIMEN *PLYOMETRIC*

NO	Kode Subjek	MINGGU 1			MINGGU 2			MINGGU 3			MINGGU 4			MINGGU 5			MINGGU 6			MINGGU 7			MINGGU 8			JUMLAH HADIR	PERSENTASE (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	P-01	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
2	P-02	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
3	P-03	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
4	P-04	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	21	88
5	P-05	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
6	P-06	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
7	P-07	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	22	92
8	P-08	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
9	P-09	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	i	o	o	21	88
10	P-10	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	22	92
11	P-11	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
12	P-12	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
13	P-13	o	s	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	19	79
14	P-14	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	22	92
15	P-15	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	22	92
16	P-16	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	22	92
17	P-17	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	i	o	o	o	20	83
RATA-RATA																										93	

KETERANGAN

Simbol	Ket
o	Hadir
i	Ijin
s	Sakit
a	Alfa

TABEL ABSENSI KEHADIRAN SISWA KELOMPOK EKSPERIMEN *RESISTANCE BAND*

NO	Kode Subjek	MINGGU 1			MINGGU 2			MINGGU 3			MINGGU 4			MINGGU 5			MINGGU 6			MINGGU 7			MINGGU 8			JUMLAH HADIR	PERSENTASE (%)
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24		
1	Rb-01	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
2	Rb-02	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
3	Rb-03	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	22	92
4	Rb-04	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
5	Rb-05	o	o	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
6	Rb-06	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	22	92
7	Rb-07	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	24	100
8	Rb-08	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
9	Rb-09	o	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	21	88
10	Rb-10	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	22	92
11	Rb-11	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	s	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	21	88
12	Rb-12	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
13	Rb-13	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
14	Rb-14	o	o	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	22	92
15	Rb-15	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	i	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	21	88
16	Rb-16	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	23	96
17	Rb-17	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	o	o	o	i	o	o	o	o	o	o	22	92
RATA-RATA																										94	

KETERANGAN

Simbol	Ket
o	Hadir
i	Ijin
s	Sakit
a	Alfa

Lampiran 5. Referensi & Kisi-Kisi Instrumen *Standing Broad Jump Test*

A. Referensi Pendukung Instrumen *Standing Broad Jump Test*

Penggunaan *Standing Broad Jump Test* dalam penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian untuk mengukur daya ledak otot tungkai untuk mengukur keterampilan teknik pencak silat. Secara teoritis, daya ledak otot tungkai merupakan kemampuan menghasilkan gaya maksimal dalam waktu yang sangat singkat, sehingga instrumen yang digunakan harus mampu menggambarkan kapasitas eksplosif otot tungkai secara langsung.

Standing Broad Jump Test atau juga sering disebut dengan *Standing Long Jump Test* merupakan salah satu instrumen tes lapangan yang digunakan untuk mengukur daya ledak otot tungkai (*lower-body explosive power*) melalui kemampuan melakukan lompatan horizontal sejauh mungkin dari posisi berdiri menggunakan kedua kaki secara bersamaan. Tes ini dilaksanakan dengan memberikan tolakan maksimal ke arah depan menggunakan kedua tungkai, kemudian jarak lompatan diukur dari garis awal hingga titik pendaratan terdekat (tumit) yang menyentuh permukaan. *Standing Broad Jump Test* banyak digunakan karena prosedurnya sederhana, ekonomis, mudah dilaksanakan di lapangan, serta tidak memerlukan peralatan yang kompleks.

Standing Broad Jump Test telah digunakan secara luas dalam penelitian olahraga, evaluasi kondisi fisik atlet, pendidikan jasmani, serta identifikasi bakat olahraga. (Tomkinson et al., 2021) menjelaskan bahwa *Standing Broad Jump (SBJ) is a practical, feasible, widely used, ecologically valid assessment of lower-body muscular fitness*, yang menunjukkan bahwa SBJ merupakan instrumen yang praktis, mudah diterapkan, banyak digunakan, serta memiliki validitas ekologis yang baik untuk mengevaluasi kebugaran dan kemampuan eksplosif otot tungkai.

Selain praktis, *Standing Broad Jump Test* juga termasuk tes baku (*standardized field test*) karena memiliki prosedur pelaksanaan yang telah distandardisasi, mulai dari posisi awal peserta, teknik tolakan, teknik pendaratan, hingga metode pengukuran hasil. Standarisasi tersebut memungkinkan hasil pengukuran memiliki konsistensi tinggi sehingga dapat digunakan sebagai instrumen evaluasi dalam berbagai kelompok usia maupun cabang olahraga.

Penelitian (Rustam & others, 2023) menunjukkan bahwa *Standing Broad Jump Test* memiliki reliabilitas sangat tinggi, dengan nilai *Intraclass Correlation Coefficient (ICC)* > 0,90, sehingga layak digunakan sebagai instrumen evaluasi kemampuan eksplosif

ekstremitas bawah. Reliabilitas yang tinggi menunjukkan bahwa hasil pengukuran relatif konsisten apabila tes dilakukan berulang pada kondisi yang sama.

Selain reliabilitas, validitas *Standing Broad Jump Test* juga telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Marín-Jiménez et al. (2024) melaporkan bahwa *Standing Long Jump/Standing Broad Jump* memiliki validitas yang baik sebagai pengukur kekuatan eksplosif tungkai, dengan koefisien hubungan terhadap pengukuran kekuatan tungkai laboratorium berkisar $r = 0,70-0,90$, sehingga tes ini layak digunakan sebagai instrumen lapangan untuk mengukur daya ledak otot tungkai.

Dalam konteks pencak silat, *Standing Broad Jump Test* dipandang sesuai karena karakteristik gerak pencak silat banyak melibatkan gaya horizontal, seperti langkah serang, tendangan, perpindahan posisi, dan dorongan tubuh ke arah depan. Oleh karena itu, *Standing Broad Jump Test* dinilai mampu merepresentasikan kemampuan eksplosif tungkai yang lebih spesifik terhadap kebutuhan gerak dalam pencak silat

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Standing Broad Jump Test* merupakan alat ukur baku yang valid dan reliabel dalam mengukur daya ledak otot tungkai, serta didukung oleh bukti empiris yang kuat, sehingga layak digunakan dalam penelitian ini.

B. Kisi-Kisi Tes *Standing Broad Jump*

No	Variabel	Indikator	Bentuk Tes	Instrumen	Satuan	Tujuan
1	Daya Ledak Otot Tungkai	Kemampuan melakukan tolakan horizontal secara maksimal	Tes Performa	<i>Standing Broad Jump Test</i>	Centimeter (cm)	Mengukur daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP

C. Deskripsi Instrumen Tes *Standing Board Jump*

Komponen	Keterangan
Nama Tes	<i>Standing Broad Jump Test</i>
Tujuan Tes	Mengukur daya ledak otot tungkai
Subjek Tes	Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMPN 1 Rendang
Alat dan Bahan	Meteran, lakban dan kapur
Pelaksanaan	Siswa melakukan lompatan horizontal sejauh mungkin
Kesempatan	2 kali percobaan
Skor	Selisih antara garis <i>start</i> dan ujung belakang tumit pendaratan
Satuan Pengukuran	Centimeter (cm)
Nilai yang Diambil	Hasil terbaik dari dua percobaan

D. Prosedur Pelaksanaan Tes *Standing Board Jump*

1. Peserta tes berdiri tegak di belakang garis start dengan posisi kaki sejajar dengan bahu.
2. Peserta tes menekuk lutut sebagai awalan lompatan. Boleh dibantu dengan ayunan tangan.
3. Peserta tes melompat sejauh mungkin untuk menjangkau sejauhnyanya dan diukur dari garis start sampai tumpuan tumit belakang setelah lompatan peserta.
4. Tes dilakukan sebanyak 2 kali percobaan.
5. Hasil terbaik digunakan sebagai skor akhir tes.

E. Alat-Alat Yang Digunakan

1. Tempat yang datar
2. Lakban
3. Kapur
4. Meteran



F. Lembar Hasil *Standing Broad Jump Test*

HASIL PRETEST *STANDING BROAD JUMP TEST* KELOMPOK *PLYOMETRIC*

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Jauh Lompatan I (cm)	Jauh Lompatan II (cm)	Lompatan Terjauh
1	P-01	<i>Plyometric</i>	Putra	156	162	162
2	P-02	<i>Plyometric</i>	Putra	160	165	165
3	P-03	<i>Plyometric</i>	Putra	151	162	162
4	P-04	<i>Plyometric</i>	Putri	120	127	127
5	P-05	<i>Plyometric</i>	Putri	123	132	132
6	P-06	<i>Plyometric</i>	Putri	115	133	133
7	P-07	<i>Plyometric</i>	Putri	130	144	144
8	P-08	<i>Plyometric</i>	Putri	135	138	138
9	P-09	<i>Plyometric</i>	Putri	127	131	131
10	P-10	<i>Plyometric</i>	Putri	117	124	124
11	P-11	<i>Plyometric</i>	Putri	126	137	137
12	P-12	<i>Plyometric</i>	Putri	132	139	139
13	P-13	<i>Plyometric</i>	Putri	117	134	134
14	P-14	<i>Plyometric</i>	Putri	120	120	120
15	P-15	<i>Plyometric</i>	Putri	113	118	118
16	P-16	<i>Plyometric</i>	Putri	123	125	125
17	P-17	<i>Plyometric</i>	Putri	130	134	134
RATA-RATA						136.76

HASIL PRETEST *STANDING BROAD JUMP TEST* KELOMPOK *RESISTANCE BAND*

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Jauh Lompatan I (cm)	Jauh Lompatan II (cm)	Lompatan Terjauh
1	Rb-01	<i>Resistance Band</i>	Putra	170	171	171
2	Rb-02	<i>Resistance Band</i>	Putra	160	165	165
3	Rb-03	<i>Resistance Band</i>	Putra	157	160	160
4	Rb-04	<i>Resistance Band</i>	Putri	126	134	134
5	Rb-05	<i>Resistance Band</i>	Putri	118	112	118
6	Rb-06	<i>Resistance Band</i>	Putri	118	123	123
7	Rb-07	<i>Resistance Band</i>	Putri	121	135	135
8	Rb-08	<i>Resistance Band</i>	Putri	115	122	122
9	Rb-09	<i>Resistance Band</i>	Putri	125	128	128
10	Rb-10	<i>Resistance Band</i>	Putri	130	134	134
11	Rb-11	<i>Resistance Band</i>	Putri	115	123	123
12	Rb-12	<i>Resistance Band</i>	Putri	130	140	140
13	Rb-13	<i>Resistance Band</i>	Putri	138	142	142
14	Rb-14	<i>Resistance Band</i>	Putri	123	126	126
15	Rb-15	<i>Resistance Band</i>	Putri	120	123	123
16	Rb-16	<i>Resistance Band</i>	Putri	121	125	125
17	Rb-17	<i>Resistance Band</i>	Putri	133	139	139
RATA-RATA						135.76

HASIL POSTEST *STANDING BROAD JUMP TEST* KELOMPOK *PLYOMETRIC*

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Jauh Lompatan I (cm)	Jauh Lompatan II (cm)	Lompatan Terjauh
1.	P-01	<i>Plyometric</i>	Putra	175	179	179
2.	P-02	<i>Plyometric</i>	Putra	171	181	181
3.	P-03	<i>Plyometric</i>	Putra	168	181	181
4.	P-04	<i>Plyometric</i>	Putri	137	137	137
5	P-05	<i>Plyometric</i>	Putri	128	141	141
6	P-06	<i>Plyometric</i>	Putri	134	143	143
7	P-07	<i>Plyometric</i>	Putri	142	152	152
8	P-08	<i>Plyometric</i>	Putri	150	150	150
9	P-09	<i>Plyometric</i>	Putri	135	142	142
10	P-10	<i>Plyometric</i>	Putri	128	133	133
11	P-11	<i>Plyometric</i>	Putri	136	146	146
12	P-12	<i>Plyometric</i>	Putri	138	149	149
13	P-13	<i>Plyometric</i>	Putri	130	142	142
14	P-14	<i>Plyometric</i>	Putri	121	131	131
15	P-15	<i>Plyometric</i>	Putri	126	130	130
16	P-16	<i>Plyometric</i>	Putri	125	137	137
17	P-17	<i>Plyometric</i>	Putri	138	145	145
RATA-RATA						148.18

HASIL POSTEST *STANDING BROAD JUMP TEST* KELOMPOK *RESISTANCE BAND*

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Jauh Lompatan I (cm)	Jauh Lompatan II (cm)	Lompatan Terjauh
1.	Rb-01	<i>Resistance Band</i>	Putra	176	186	186
2.	Rb-02	<i>Resistance Band</i>	Putra	165	179	179
3.	Rb-03	<i>Resistance Band</i>	Putra	160	171	171
4.	Rb-04	<i>Resistance Band</i>	Putri	138	143	143
5	Rb-05	<i>Resistance Band</i>	Putri	120	125	125
6	Rb-06	<i>Resistance Band</i>	Putri	126	130	130
7	Rb-07	<i>Resistance Band</i>	Putri	140	143	143
8	Rb-08	<i>Resistance Band</i>	Putri	127	131	131
9	Rb-09	<i>Resistance Band</i>	Putri	135	136	136
10	Rb-10	<i>Resistance Band</i>	Putri	138	141	141
11	Rb-11	<i>Resistance Band</i>	Putri	125	130	130
12	Rb-12	<i>Resistance Band</i>	Putri	139	150	150
13	Rb-13	<i>Resistance Band</i>	Putri	147	151	151
14	Rb-14	<i>Resistance Band</i>	Putri	130	133	133
15	Rb-15	<i>Resistance Band</i>	Putri	127	131	131
16	Rb-16	<i>Resistance Band</i>	Putri	120	134	134
17	Rb-17	<i>Resistance Band</i>	Putri	137	146	146
RATA-RATA						144.71

A. Referensi Pendukung Instrumen *Illinois Agility Test*

Illinois Agility Test merupakan salah satu instrumen tes baku (*standardized test*) yang digunakan untuk mengukur kemampuan kelincahan (*agility*), yaitu kemampuan seseorang dalam mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat, tepat, dan terkontrol tanpa kehilangan keseimbangan. *Illinois Agility Test* banyak digunakan dalam bidang olahraga, pendidikan jasmani, dan penelitian performa atlet karena memiliki validitas dan reliabilitas yang baik.

Tes ini dilakukan dengan cara peserta berlari secepat mungkin mengikuti lintasan yang telah ditentukan menggunakan beberapa *cone* dengan kombinasi gerakan lurus, berbelok, dan *zig-zag*. Hasil tes diukur berdasarkan waktu tempuh tercepat yang dicatat dalam satuan detik. Semakin cepat waktu yang diperoleh, maka semakin baik tingkat kelincahan yang dimiliki peserta.

Menurut Getchell (1979), *Illinois Agility Test* digunakan untuk mengukur kemampuan *agility* melalui kombinasi *sprint* dan perubahan arah gerak tubuh secara cepat dan terkontrol. Selain itu, Miller et al. (2006) menyatakan bahwa *Illinois Agility Test* memiliki reliabilitas yang tinggi dan efektif digunakan untuk mengukur kemampuan perubahan arah gerak pada atlet muda dan individu aktif olahraga.

Penelitian lain oleh Hachana et al. (2013) juga menjelaskan bahwa *Illinois Agility Test* merupakan instrumen yang valid dan reliabel dalam mengevaluasi kemampuan perubahan arah gerak (*change of direction speed*) pada atlet dan remaja aktif olahraga. Oleh karena itu, *Illinois Agility Test* dinyatakan layak dan relevan digunakan sebagai instrumen pengukuran kelincahan dalam penelitian ini karena subjek penelitian merupakan siswa ekstrakurikuler pencak silat usia 12–15 tahun yang memerlukan kemampuan *agility* dalam aktivitas olahraga.

Pelaksanaan *Illinois Agility Test* pada penelitian ini menggunakan prosedur standar, yaitu:

- panjang lintasan 10 meter,
- lebar lintasan 5 meter,
- empat *cone* sebagai batas sudut,
- empat *cone* di bagian tengah dengan jarak masing-masing 3,3 meter,
- posisi *start* dilakukan secara telungkup (*prone position*),

- peserta berlari mengikuti lintasan sesuai prosedur hingga garis finish,
- hasil tes dicatat menggunakan stopwatch dalam satuan detik.

Dengan demikian, *Illinois Agility Test* dapat dinyatakan sebagai instrumen tes baku yang valid, reliabel, dan sesuai digunakan untuk mengukur kemampuan kelincahan siswa pada penelitian ini.

B. Kisi-Kisi Tes *Illinois Agility Test*

No	Variabel	Indikator	Bentuk Tes	Instrumen	Satuan	Tujuan
1	Kelincahan	Kemampuan mengubah arah gerak dengan cepat dan tepat	Tes Performa	<i>Illinois Agility Test</i>	Detik	Mengukur tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP

C. Deskripsi Instrumen *Illinois Agility Test*

Komponen	Keterangan
Nama Tes	<i>Illinois Agility Test</i>
Tujuan Tes	Mengukur kemampuan kelincahan
Subjek Tes	Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP
Alat dan Bahan	Stopwatch, peluit, cone, meteran, lapangan datar
Pelaksanaan	Peserta berlari mengikuti lintasan <i>Illinois Agility Test</i> secepat mungkin
Kesempatan	2 kali percobaan
Skor	Waktu tercepat yang dicapai peserta
Satuan Pengukuran	Detik
Nilai yang Diambil	Hasil terbaik dari dua percobaan

D. Prosedur Pelaksanaan *Illinois Agility Test*

1. Peserta berdiri di garis start dalam posisi tengkurap dengan kedua tangan berada di samping bahu.
2. Setelah aba-aba “ya”, peserta segera bangun dan berlari mengikuti lintasan *Illinois Agility Test*.
3. Peserta berlari lurus, berbelok, dan melewati cone sesuai arah lintasan yang telah ditentukan.
4. Waktu dihitung sejak aba-aba dimulai sampai peserta melewati garis finish.
5. Tes dilakukan sebanyak 2 kali percobaan.
6. Hasil tercepat digunakan sebagai skor akhir tes.

E. Alat-Alat Yang Digunakan

1. *Stopwatch*
2. Peluit
3. Meteran
4. *Cone*



UNDIKS

POST TEST ILLIONOIS AGILITY TEST KELOMPOK PLYOMETRIC

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Percobaan 1 (detik)	Percobaan 2 (detik)	Waktu Terbaik (detik)
1	P-01	Phyometric	Putra	19,41	18,56	18,56
2	P-02	Phyometric	Putra	18,79	18,12	18,12
3	P-03	Phyometric	Putra	19,43	19,00	19,00
4	P-04	Phyometric	Putri	21,24	21,37	21,24
5	P-05	Phyometric	Putri	21,33	21,00	21,00
6	P-06	Phyometric	Putri	21,84	21,32	21,32
7	P-07	Phyometric	Putri	22,02	22,56	22,02
8	P-08	Phyometric	Putri	21,31	20,78	20,78
9	P-09	Phyometric	Putri	22,02	22,32	22,02
10	P-10	Phyometric	Putri	22,34	22,68	22,34
11	P-11	Phyometric	Putri	23,22	23,13	23,13
12	P-12	Phyometric	Putri	20,23	20,46	20,23
13	P-13	Phyometric	Putri	21,50	20,94	20,94
14	P-14	Phyometric	Putri	20,17	20,84	20,84
15	P-15	Phyometric	Putri	20,03	20,21	19,03
16	P-16	Phyometric	Putri	20,27	20,72	19,27
17	P-17	Phyometric	Putri	20,56	20,25	20,25

HASIL POSTEST VERTICAL JUMP TEST KELOMPOK RESISTANCE BAND

[illegible]

Lampiran 7. Hasil Pretest dan Posttest Standing Broad Jump Test

HASIL PRETEST DAN POSTEST STANDING BROAD JUMP TEST KELOMPOK PLYOMETRIC

NO	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Pretest (cm)	Posttest (cm)	Selisih Pretest ke Posttest (cm)
1	P-01	Plyometric	Putra	162	179	17
2	P-02	Plyometric	Putra	165	181	16
3	P-03	Plyometric	Putra	162	181	19
4	P-04	Plyometric	Putri	127	137	10
5	P-05	Plyometric	Putri	132	141	9
6	P-06	Plyometric	Putri	133	143	10
7	P-07	Plyometric	Putri	144	152	8
8	P-08	Plyometric	Putri	138	150	12
9	P-09	Plyometric	Putri	131	142	11
10	P-10	Plyometric	Putri	124	133	9
11	P-11	Plyometric	Putri	137	146	9
12	P-12	Plyometric	Putri	139	149	10
13	P-13	Plyometric	Putri	134	142	8
14	P-14	Plyometric	Putri	120	131	11
15	P-15	Plyometric	Putri	118	130	12
16	P-16	Plyometric	Putri	125	137	12
17	P-17	Plyometric	Putri	134	145	11
RATA-RATA				136.76	148.18	11.41

HASIL PRETEST DAN POSTEST STANDING BROAD JUMP TEST KELOMPOK RESISTANCE BAND

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Pretest (cm)	Posttest (cm)	Selisih Pretest s/d Post Test
1	Rb-01	Resistance Band	Putra	171	186	15
2	Rb-02	Resistance Band	Putra	165	179	14
3	Rb-03	Resistance Band	Putra	160	171	11
4	Rb-04	Resistance Band	Putri	134	143	9
5	Rb-05	Resistance Band	Putri	118	125	7
6	Rb-06	Resistance Band	Putri	123	130	7
7	Rb-07	Resistance Band	Putri	135	143	8
8	Rb-08	Resistance Band	Putri	122	131	9
9	Rb-09	Resistance Band	Putri	128	136	8
10	Rb-10	Resistance Band	Putri	134	141	7
11	Rb-11	Resistance Band	Putri	123	130	7
12	Rb-12	Resistance Band	Putri	140	150	10
13	Rb-13	Resistance Band	Putri	142	151	9
14	Rb-14	Resistance Band	Putri	126	133	7
15	Rb-15	Resistance Band	Putri	123	131	8
16	Rb-16	Resistance Band	Putri	125	134	9
17	Rb-17	Resistance Band	Putri	139	146	7
RATA-RATA				135.76	144.71	8.94

Lampiran 8. Hasil *Pretest* dan *Posttest Illinois Agility Test***HASIL PRETEST DAN POSTEST ILLINOIS AGILITY TEST KELOMPOK PLYOMETRIC**

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Selisih (detik)
1	P-01	<i>Plyometric</i>	Putra	19,97	18,56	1,41
2	P-02	<i>Plyometric</i>	Putra	19,50	18,12	1,38
3	P-03	<i>Plyometric</i>	Putra	21,22	19,56	1,66
4	P-04	<i>Plyometric</i>	Putri	21,71	21,24	0,47
5	P-05	<i>Plyometric</i>	Putri	21,20	21,00	0,20
6	P-06	<i>Plyometric</i>	Putri	22,12	21,32	0,80
7	P-07	<i>Plyometric</i>	Putri	22,13	22,02	0,11
8	P-08	<i>Plyometric</i>	Putri	22,08	20,78	1,30
9	P-09	<i>Plyometric</i>	Putri	22,72	22,02	0,70
10	P-10	<i>Plyometric</i>	Putri	23,03	22,34	0,69
11	P-11	<i>Plyometric</i>	Putri	23,94	23,13	0,81
12	P-12	<i>Plyometric</i>	Putri	21,17	20,23	0,94
13	P-13	<i>Plyometric</i>	Putri	22,21	20,94	1,27
14	P-14	<i>Plyometric</i>	Putri	22,29	20,84	1,45
15	P-15	<i>Plyometric</i>	Putri	20,27	19,03	1,24
16	P-16	<i>Plyometric</i>	Putri	20,68	19,27	1,41
17	P-17	<i>Plyometric</i>	Putri	20,89	20,25	0,64
RATA-RATA						0,97

HASIL PRETEST DAN POSTEST ILLINOIS AGILITY TEST KELOMPOK RESISTANCE BAND

No	Kode Subjek	Kelompok Eksperimen	Jenis Kelamin	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Selisih (detik)
1	Rb-01	<i>Resistance Band</i>	Putra	18,50	17,80	0,70
2	Rb-02	<i>Resistance Band</i>	Putra	18,55	18,13	0,42
3	Rb-03	<i>Resistance Band</i>	Putra	18,08	17,50	0,58
4	Rb-04	<i>Resistance Band</i>	Putri	20,87	20,39	0,48
5	Rb-05	<i>Resistance Band</i>	Putri	24,00	23,28	0,72
6	Rb-06	<i>Resistance Band</i>	Putri	21,84	21,30	0,54
7	Rb-07	<i>Resistance Band</i>	Putri	21,83	21,09	0,74
8	Rb-08	<i>Resistance Band</i>	Putri	20,65	20,26	0,39
9	Rb-09	<i>Resistance Band</i>	Putri	23,06	22,26	0,80
10	Rb-10	<i>Resistance Band</i>	Putri	22,30	22,03	0,27
11	Rb-11	<i>Resistance Band</i>	Putri	23,15	22,87	0,28
12	Rb-12	<i>Resistance Band</i>	Putri	20,28	19,75	0,53
13	Rb-13	<i>Resistance Band</i>	Putri	20,14	19,88	0,26
14	Rb-14	<i>Resistance Band</i>	Putri	24,06	22,97	1,09
15	Rb-15	<i>Resistance Band</i>	Putri	22,71	21,67	1,04
16	Rb-16	<i>Resistance Band</i>	Putri	22,15	21,07	1,08
17	Rb-17	<i>Resistance Band</i>	Putri	22,74	21,70	1,04
RATA-RATA						0,64



Dokumentasi. Alat-Alat yang digunakan dalam penelitian



Dokumentasi Pelaksanaan *Pretest Standing Broad Jump Test*



Dokumentasi. Pelaksanaan *Pretest Illinois Agility Test*



Dokumentasi. Pelaksanaan Latihan *Plyometric*



Dokumentasi. Pelaksanaan Latihan *Resistance Band*



Dokumentasi. Pelaksanaan *Posttest Standing Broad Jump Test*



Dokumentasi. Pelaksanaan *Posttest Illinois Agility Test*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PROGRAM PASCASARJANA
PRODI PENDIDIKAN OLAAHRAGA (S2)

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

Singaraja, 18 Desember 2025

Nomor : 6319/UN48.14/KM/2025
Hal : Mohon Ijin Penelitian Tesis
Yth. : Kepala SMP Negeri 1 Rendang

Di, Tempat

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

Nama : I KADEK JUNAEDI PUTRA
NIM : 2429121010
Semester : 3
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Judul Tesis : PENGARUH LATIHAN *PLYOMETRIC* DAN LATIHAN *RESISTANCE BAND* TERHADAP DAYA LEDAK DAN KELINCAHAN SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMP NEGERI 1 RENDANG

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

Menyetujui,

Korprodi S2 Pendidikan Olahraga

Sekprodi S2 Pendidikan Olahraga

I Ketut Semarayasa
NIP. 198003112008121002

Kadek Yogi Parta Lesmana
NIP. 198410252008121002

Mengetahui,
Kep. Prodi,
Wakil



Ida Bagus Putu Anyana
NIP. 195812311986011005

Lampiran 14. Surat Ijin Penelitian

**SURAT IZIN PENELITIAN**

Nomor: 870/017.a/SMPN 1 Rdg/I/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Wayan Budiarta, S.Pd, M.Pd
 Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 1 Rendang

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : I Kadek Junaedi Putra
 NIM : 2429121010
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
 Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Negeri Ganesha

Untuk melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Rendang dengan judul: “Pengaruh Latihan *Plyometric* dan *Resistance Band* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Rendang Tahun Pelajaran 2025/2026.”

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 11 Januari 2026, sampai dengan 8 Maret 2026 dengan tetap memperhatikan tata tertib dan ketentuan yang berlaku di lingkungan sekolah.

Demikian surat izin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rendang, 10 Januari 2026
 Plt. Kepala SMP Negeri 1 Rendang



I Wayan Budiarta, S.Pd, M.Pd
 NIP. 19790815 200604 1 012

Lampiran 15. Surat Keterangan Selesai Penelitian



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor: 870/079.a/SMPN1Rdg/III/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : I Wayan Budiarta, S.Pd, M.Pd
Jabatan : Plt. Kepala SMP Negeri 1 Rendang

Dengan ini memberikan izin kepada:

Nama : I Kadek Junaedi Putra
NIM : 2429121010
Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)
Perguruan Tinggi : Universitas Pendidikan Negeri Ganesha

Memang benar telah melaksanakan penelitian di SMP Negeri 1 Rendang dengan judul: "Pengaruh Latihan *Plyometric* dan *Resistance Band* terhadap Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 1 Rendang Tahun Pelajaran 2025/2026."

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 11 Januari 2026, sampai dengan 8 Maret 2026 dengan tetap memperhatikan tata tertib dan ketentuan yang berlaku di lingkungan sekolah. Demikian surat izin ini diberikan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rendang, 12 Maret 2026
Plt. Kepala SMP Negeri 1 Rendang



I Wayan Budiarta, S.Pd, M.Pd
NIP. 19790815 200604 1 012