



LAMPIRAN-LAMPIRAN

LAMPIRAN

Lampiran 1. Rancangan Penelitian

Kecepatan Awal	Metode Latihan		Jumlah
	<i>Scissor jump</i> (A1)	<i>Single leg speed hop</i> (A2)	
Tinggi (B1)	(A1B1) 12	(A2B1) 12	24
Rendah (B2)	(A1B2) 12	(A2B2) 12	24
Jumlah	24	24	48



Lampiran 2. Instrumen Penelitian



Gambar 1. Pelaksanaan Vertical Jump



Gambar 2. Pelaksanaan *Start Jongkok* dalam *Sprint Test*

Lampiran 3. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis

NO	NAMA	KELAS	UMUR (Th)	JENIS KELAMIN
1	I Kadek Dwi Artawan	VIII A	14	Laki-laki
2	I Made Agus Ade Binawan	VIII A	14	Laki-laki
3	I Nyoman Rasta Mayka	VIII A	14	Laki-laki
4	I Putu Satria Wismadiputra	VIII B	14	Laki-laki
5	I B Kade Purwa Sandi Sudana	VIII B	14	Laki-laki
6	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	VIII B	14	Perempuan
7	Ni Made Dea Sukmariati	VIII B	14	Perempuan
8	Yesi Pritha	VIII B	14	Perempuan
9	Ni Made Ayu Sariwangi	VIII B	14	Perempuan
10	Kadek Nandhini	VIII C	14	Perempuan
11	Prada Laksmi Dewi	VIII C	14	Perempuan
12	Ni Made Ela Evansa Putri	VIII D	14	Perempuan
13	Komang Simon Ariasa	VIII D	15	Laki-laki
14	Gede Harlan Permana Putra	VIII D	14	Laki-laki
15	Ni Ketut Adelia Saraswati	VIII E	14	Perempuan
16	I Gede Putu Dhilan Widiarta	VIII F	15	Laki-laki
17	I B Dharma Yadnya	VIII F	14	Laki-laki
18	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	VIII F	14	Laki-laki
19	Dhiza Anggreni	VIII G	15	Perempuan
20	Davied Pratama	VIII G	14	Laki-laki
21	Putu Mawarani	VIII H	14	Perempuan
22	Ni Putu Elzy Engelia Putri	VIII H	14	Perempuan
23	Ni Luh Ayu Tresnawati	VIII H	14	Perempuan
24	Dias Misa	VIII J	15	Laki-laki
25	Made Lanang Suryadiarika	VIII J	14	Laki-laki
26	Wija Sandi	VIII J	14	Laki-laki
27	Silvy Gayatri	VIII J	14	Perempuan
28	I Kadek Juliartayasa	IX A	14	Laki-laki
29	I Gede Satria Nanda	IX A	14	Laki-laki
30	I Made Yogi Muliarta	IX A	15	Laki-laki
31	Agung Raka Mahadi Basudewa	IX A	15	Laki-laki
32	I Gedde Reno Artayana	IX B	15	Laki-laki
33	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	IX B	15	Laki-laki
34	I Gusti Ayu Rina Agastyani	IX C	14	Laki-laki
35	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	IX C	15	Laki-laki
36	I Made Krisna Kumara	IX E	15	Laki-laki

37	Nabilatul Laili	IX E	15	Perempuan
38	Pramaditya Harismadinata	IX H	15	Laki-laki
39	Ni Made Rinda Sasmita	IX H	15	Perempuan
40	Ni Made Tantri Hari Cendani	IX I	15	Perempuan
41	I Komang Alex Arta Wiguna	IX I	15	Laki-laki
42	Ahmad Rafli Maulana	IX I	15	Laki-laki
43	Ni Made Anggita Maya Pram	IX I	15	Perempuan
44	Kadek Sindhi Bayu Sentana	IX I	15	Laki-laki
45	Gusti Ayu Made Artini	IX I	15	Perempuan
46	Gusti Ayu Rai Syahrani	IX J	15	Perempuan
47	Ni Made Erlin Dwicahyadi	IX J	14	Perempuan
48	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	IX J	15	Perempuan



Lampiran 4. Hasil Kecepatan dengan *Sprint Test*

NO	NAMA	TES 1	TES 2	HASIL
1	I Kadek Dwi Artawan	6,40	6,50	6,40
2	I Made Agus Ade Binawan	7,30	7,60	7,30
3	I Nyoman Rasta Mayka	7,20	6,50	6,50
4	I Putu Satria Wismadiputra	7,60	8,10	7,60
5	I B Kade Purwa Sandi Sudana	6,50	6,70	6,50
6	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	6,80	6,70	6,70
7	Ni Made Dea Sukmariati	7,10	7,60	7,10
8	Yesi Pritha	8,20	7,60	7,60
9	Ni Made Ayu Sariwangi	7,50	7,80	7,50
10	Kadek Nandhini	8,50	8,10	8,10
11	Prada Laksmi Dewi	6,10	6,80	6,10
12	Ni Made Ela Evansa Putri	7,20	7,80	7,20
13	Komang Simon Ariasa	7,80	7,20	7,20
14	Gede Harlan Permana Putra	6,80	7,00	6,80
15	Ni Ketut Adelia Saraswati	7,90	7,40	7,40
16	I Gede Putu Dhilan Widiarta	7,80	7,20	7,20
17	I B Dharma Yadnya	7,90	7,20	7,20
18	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	7,50	7,80	7,50
19	Dhiza Anggreni	6,70	7,80	6,70
20	Davied Pratama	7,80	7,00	7,00
21	Putu Mawarani	7,30	7,60	7,30
22	Ni Putu Elzy Engelia Putri	7,80	7,60	7,60
23	Ni Luh Ayu Tresnawati	6,70	7,30	6,70
24	Dias Misa	7,90	7,10	7,10
25	Made Lanang Suryadiarika	7,40	7,40	7,40
26	Wija Sandi	7,50	7,90	7,50
27	Silvy Gayatri	7,10	6,90	6,90
28	I Kadek Juliartayasa	7,40	7,90	7,40
29	I Gede Satria Nanda	7,60	7,10	7,10
30	I Made Yogi Muliarta	6,80	6,90	6,80
31	Agung Raka Mahadi Basudewa	7,60	7,10	7,10
32	I Gedde Reno Artayana	6,60	6,80	6,60
33	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	8,30	7,80	7,80
34	I Gusti Ayu Rina Agastyani	6,70	7,60	6,70
35	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	8,40	7,80	7,80
36	I Made Krisna Kumara	7,60	7,20	7,20
37	Nabilatul Laili	6,90	7,80	6,90
38	Pramaditya Harismadinata	7,10	7,00	7,00
39	Ni Made Rinda Sasmita	8,20	8,00	8,00
40	Ni Made Tantri Hari Cendani	6,90	7,50	6,90
41	I Komang Alex Arta Wiguna	7,60	7,80	7,60
42	Ahmad Rafli Maulana	6,40	6,90	6,40
43	Ni Made Anggita Maya Pramudina	7,70	7,90	7,70
44	Kadek Sindhi Bayu Sentana	7,40	7,90	7,40

45	Gusti Ayu Made Artini	6,90	6,70	6,70
46	Gusti Ayu Rai Syahrani	7,90	7,70	7,70
47	Ni Made Erlin Dwicahyadi	8,70	7,80	7,80
48	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	7,60	7,20	7,20



Lampiran 5. Rangkingsampel Penelitian Berdasarkan Hasil Kecepatan *Sprint Test*

No	Nama	Kecepatan	Ranking
1	Prada Laksmi Dewi	6,10	1
2	I Kadek Dwi Artawan	6,40	2
3	Ahmad Rafli Maulana	6,40	3
4	I Nyoman Rasta Mayka	6,50	4
5	I B Kade Purwa Sandi Sudana	6,50	5
6	I Gedde Reno Artayana	6,60	6
7	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	6,70	7
8	Dhiza Anggreni	6,70	8
9	Ni Luh Ayu Tresnawati	6,70	9
10	I Gusti Ayu Rina Agastyani	6,70	10
11	Gusti Ayu Made Artini	6,70	11
12	Gede Harlan Permana Putra	6,80	12
13	I Made Yogi Muliarta	6,80	13
14	Silvy Gayatri	6,90	14
15	Nabilatul Laili	6,90	15
16	Ni Made Tantri Hari Cendani	6,90	16
17	Davied Pratama	7,00	17
18	Pramaditya Harismadinata	7,00	18
19	Ni Made Dea Sukmariati	7,10	19
20	Ni Made Dea Sukmariati	7,10	20
21	I Gede Satria Nanda	7,10	21
22	Agung Raka Mahadi Basudewa	7,10	22
23	Ni Made Ela Evansa Putri	7,20	23
24	Komang Simon Ariasa	7,20	24
25	I Gede Putu Dhilan Widiarta	7,20	25
26	I B Dharma Yadnya	7,20	26
27	I Made Krisna Kumara	7,20	27
28	I Made Agus Ade Binawan	7,30	28
29	Putu Mawarani	7,30	29
30	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	7,30	30
31	Ni Ketut Adelia Saraswati	7,40	31
32	Made Lanang Suryadiarika	7,40	32
33	I Kadek Juliartayasa	7,40	33
34	Kadek Sindhi Bayu Sentana	7,40	34
35	Ni Made Ayu Sariwangi	7,50	35
36	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	7,50	36
37	Wija Sandi	7,50	37
38	I Putu Satria Wismadiputra	7,60	38

39	Yesi Pritha	7,60	39
40	Ni Putu Elzy Engelia Putri	7,60	40
41	I Komang Alex Arta Wiguna	7,60	41
42	Ni Made Anggita Maya Pramudina	7,70	42
43	Gusti Ayu Rai Syahrani	7,70	43
44	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	7,80	44
45	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	7,80	45
46	Ni Made Erlin Dwicahyadi	7,80	46
47	Ni Made Rinda Sasmita	8,00	47
48	Kadek Nandhini	8,10	48



Lampiran 6. Pembagian Kelompok Secara *Ordinal Pairing* Berdasarkan Hasil Tes Kecepatan *Sprint Tes*

Kelompok Latihan *Scissor Jump* yang Memiliki Kecepatan awal tinggi

No	Nama	<i>Sprint Test</i>	Rangking
		Kecepatan	
1.	Prada Laksmi Dewi	6,10	1
2.	Ahmad Rafli Maulana	6,40	3
3.	I B Kade Purwa Sandi Sudana	6,50	5
4.	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	6,70	7
5.	Ni Luh Ayu Tresnawati	6,70	9
6.	Gusti Ayu Made Artini	6,70	11
7.	I Made Yogi Muliarta	6,80	13
8.	Nabilatul Laili	6,90	15
9.	Davied Pratama	7,00	17
10.	Ni Made Dea Sukmariati	7,10	19
11.	I Gede Satria Nanda	7,10	21
12.	Ni Made Ela Evansa Putri	7,20	23



Kelompok Latihan *Single Leg Speed Hop* yang Memiliki Kecepatan Awal Tinggi

No	Nama	<i>Sprint Test</i>	Rangking
		Kecepatan	
1.	I Kadek Dwi Artawan	6,40	2
2.	I Nyoman Rasta Mayka	6,50	4
3.	I Gedde Reno Artayana	6,60	6
4.	Dhiza Anggreni	6,70	8
5.	I Gusti Ayu Rina Agastyani	6,70	10
6.	Gede Harlan Permana Putra	6,80	12
7.	Silvy Gayatri	6,90	14
8.	Ni Made Tantri Hari Cendani	6,90	16
9.	Pramaditya Harismadinata	7,00	18
10.	Dias Misa	7,10	20
11.	Agung Raka Mahadi Basudewa	7,10	22
12.	Komang Simon Ariasa	7,20	24



Kelompok Latihan Scissor Jump yang Memiliki Kecepatan awal rendah

No	Nama	Sprint Test	Rangking
		Kecepatan	
1.	I Gede Putu Dhilan Widiarta	7,20	25
2.	I Made Krisna Kumara	7,20	27
3.	Putu Mawarani	7,30	29
4.	Ni Ketut Adelia Saraswati	7,40	31
5.	I Kadek Juliartayasa	7,40	33
6.	Ni Made Ayu Sariwangi	7,50	35
7.	Wija Sandi	7,50	37
8.	Yesi Pritha	7,60	39
9.	I Komang Alex Arta Wiguna	7,60	41
10.	Gusti Ayu Rai Syahrani	7,70	43
11.	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	7,80	45
12.	Ni Made Rinda Sasmita	8,00	47



Kelompok Latihan *Single Leg Speed Hop* yang Memiliki Kecepatan Awal Rendah

No	Nama	Sprint Test	Rangking
		Kecepatan	
1.	I B Dharma Yadnya	7,20	26
2.	I Made Agus Ade Binawan	7,30	28
3.	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	7,30	30
4.	Made Lanang Suryadiarika	7,40	32
5.	Kadek Sindhi Bayu Sentana	7,40	34
6.	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	7,50	36
7.	I Putu Satria Wismadiputra	7,60	38
8.	Ni Putu Elzy Engelia Putri	7,60	40
9.	Ni Made Anggita Maya Pramudina	7,70	42
10.	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	7,80	44
11.	Ni Made Erlin Dwicahyadi	7,80	46
12.	Kadek Nandhini	8,10	48



Lampiran7. Hasil Pretest Daya Ledak Sampel Penelitian

NO	Nama	Test 1	Test 2	LT
		(Meter)	(Meter)	
1	I Kadek Dwi Artawan	58	61	61
2	I Made Agus Ade Binawan	54	56	56
3	I Nyoman Rasta Mayka	53	52	53
4	I Putu Satria Wismadiputra	50	53	53
5	I B Kade Purwa Sandi Sudana	51	48	51
6	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	47	49	49
7	Ni Made Dea Sukmariati	46	42	46
8	Yesi Pritha	43	45	45
9	Ni Made Ayu Sariwangi	42	47	47
10	Kadek Nandhini	40	42	42
11	Prada Laksmi Dewi	39	42	42
12	Ni Made Ela Evansa Putri	35	37	37
13	Komang Simon Ariasa	35	39	39
14	Gede Harlan Permana Putra	30	28	30
15	Ni Ketut Adelia Saraswati	27	31	31
16	I Gede Putu Dhilan Widiarta	52	55	55
17	I B Dharma Yadnya	42	47	47
18	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	40	38	40
19	Dhiza Anggreni	37	41	41
20	Davied Pratama	35	38	38
21	Putu Mawarani	34	41	41
22	Ni Putu Elzy Engelia Putri	31	34	34
23	Ni Luh Ayu Tresnawati	29	36	36
24	Dias Misa	27	33	33
25	Made Lanang Suryadiarika	46	51	51
26	Wija Sandi	48	53	53
27	Silvy Gayatri	46	49	49
28	I Kadek Juliartayasa	37	42	42
29	I Gede Satria Nanda	42	40	40
30	I Made Yogi Muliarta	55	61	61
31	Agung Raka Mahadi Basudewa	31	34	34
32	I Gedde Reno Artayana	47	52	52
33	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	54	59	59
34	I Gusti Ayu Rina Agastyani	52	59	59
35	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	42	46	46
36	I Made Krisna Kumara	27	32	32
37	Nabilatul Laili	29	33	33
38	Pramaditya Harismadinata	55	53	53
39	Ni Made Rinda Sasmita	37	42	42
40	Ni Made Tantri Hari Cendani	45	48	48
41	I Komang Alex Arta Wiguna	26	32	32
42	Ahmad Rafli Maulana	55	59	59
43	Ni Made Anggita Maya Pram	54	62	62
44	Kadek Sindhi Bayu Sentana	33	45	45
45	Gusti Ayu Made Artini	48	53	53

46	Gusti Ayu Rai Syahrani	44	41	44
47	Ni Made Erlin Dwicahyadi	29	34	34
48	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	56	53	56



Lampiran 8. Hasil *Posttest* Daya Ledak Sampel Penelitian

NO	Nama	Test 1	Test 2	LT
		(Meter)	(Meter)	
1	I Kadek Dwi Artawan	75	81	81
2	I Made Agus Ade Binawan	76	79	79
3	I Nyoman Rasta Mayka	70	75	75
4	I Putu Satria Wismadiputra	68	72	72
5	I B Kade Purwa Sandi Sudana	70	74	74
6	Ni Putu Ayu Risma Diana Putri	68	71	71
7	Ni Made Dea Sukmariati	66	68	68
8	Yesi Pritha	63	65	65
9	Ni Made Ayu Sariwangi	60	65	65
10	Kadek Nandhini	57	62	62
11	Prada Laksmi Dewi	60	62	62
12	Ni Made Ela Evansa Putri	55	58	58
13	Komang Simon Ariasa	52	56	56
14	Gede Harlan Permana Putra	48	53	53
15	Ni Ketut Adelia Saraswati	45	50	50
16	I Gede Putu Dhilan Widiarta	68	73	73
17	I B Dharma Yadnya	40	46	46
18	I Komang Gede Bagus Arta Sedana Y.	50	53	53
19	Dhiza Anggreni	43	49	49
20	Davied Pratama	44	48	48
21	Putu Mawarani	41	45	45
22	Ni Putu Elzy Engelia Putri	42	43	43
23	Ni Luh Ayu Tresnawati	43	41	43
24	Dias Misa	39	41	41
25	Made Lanang Suryadiarika	49	47	49
26	Wija Sandi	44	48	48
27	Silvy Gayatri	52	57	57
28	I Kadek Juliartayasa	42	49	49
29	I Gede Satria Nanda	58	56	58
30	I Made Yogi Muliarta	66	68	68
31	Agung Raka Mahadi Basudewa	41	43	43
32	I Gedde Reno Artayana	59	61	61
33	I Wayan Sawan Rhapsody Narayan	62	66	66
34	I Gusti Ayu Rina Agastyani	60	63	63
35	Dewa Kade Bintang Andika Pratama	49	53	53
36	I Made Krisna Kumara	41	41	41
37	Nabilatul Laili	40	42	42
38	Pramaditya Harismadinata	66	69	69
39	Ni Made Rinda Sasmita	47	47	47
40	Ni Made Tantri Hari Cendani	56	57	57
41	I Komang Alex Arta Wiguna	41	43	43
42	Ahmad Rafli Maulana	58	63	63
43	Ni Made Anggita Maya Pram	60	66	66
44	Kadek Sindhi Bayu Sentana	51	53	53
45	Gusti Ayu Made Artini	53	56	56

46	Gusti Ayu Rai Syahrani	46	47	47
47	Ni Made Erlin Dwicahyadi	43	45	45
48	Sagung Ratna Juwita Dewiasih	53	58	58



Lampiran 9. Hasil Pengujian Data

1. Hasil Uji Statistik Deskriptif

		Descriptives					
MetodeLatihan			Statistic	Std. Error			
DayaLedakOt otTungkai	Scissor Jump (A1)	Mean	64,25	1,774			
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	60,58			
			Upper Bound	67,92			
		5% Trimmed Mean	64,28				
		Median	63,50				
		Variance	75,500				
		Std. Deviation	8,689				
		Minimum	50				
		Maximum	78				
		Range	28				
		Interquartile Range	17				
		Skewness	,026	,472			
		Kurtosis	-1,379	,918			
		Single Leg Speed Hop (A2)		Mean	58,96	1,228	
				95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	56,42	
					Upper Bound	61,50	
5% Trimmed Mean	58,91						
Median	57,50						
Variance	36,216						
Std. Deviation	6,018						
Minimum	50						
Maximum	69						
Range	19						
Interquartile Range	11						
Skewness	,237			,472			
Kurtosis	-1,203			,918			

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
DayaLedakOt otTungkai	KecepatanAwal Tinggi (B1)	Mean	67,38	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	64,65	
		Upper Bound	70,10	
	5% Trimmed Mean	67,53		
	Median	68,00		
	Variance	41,549		
	Std. Deviation	6,446		
	Minimum	54		
	Maximum	78		
	Range	24		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	-,378	,472	
	Kurtosis	-,402	,918	
	KecepatanAwalR endah (B2)	Mean	55,83	,798
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	54,18
Upper Bound			57,48	
5% Trimmed Mean		55,77		
Median		55,50		
Variance		15,275		
Std. Deviation		3,908		
Minimum		50		
Maximum		63		
Range		13		
Interquartile Range		7		
Skewness		,227	,472	
Kurtosis		-,858	,918	



Descriptives

InteraksiMetodeLatihandenganKecepatanAwal		Statistic	Std. Error	
DayaLedakOtA1B1 otTungkai	Mean	71,75	1,262	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	68,97	
		Upper Bound	74,53	
	5% Trimmed Mean	71,83		
	Median	72,50		
	Variance	19,114		
	Std. Deviation	4,372		
	Minimum	64		
	Maximum	78		
	Range	14		
	Interquartile Range	7		
	Skewness	-,534	,637	
	Kurtosis	-,530	1,232	
	A1B2	Mean	56,75	1,156
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	54,21	
		Upper Bound	59,29	
5% Trimmed Mean		56,78		
Median		56,50		
Variance		16,023		
Std. Deviation		4,003		
Minimum		50		
Maximum		63		
Range		13		
Interquartile Range		6		
Skewness		-,004	,637	
Kurtosis		-,829	1,232	
A2B1		Mean	63,00	1,472
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	59,76	
		Upper Bound	66,24	
	5% Trimmed Mean	63,17		
	Median	64,00		
	Variance	26,000		
	Std. Deviation	5,099		
	Minimum	54		
	Maximum	69		
	Range	15		
	Interquartile Range	10		
	Skewness	-,602	,637	
	Kurtosis	-,962	1,232	
	A2B2	Mean	54,92	1,083
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	52,53	
		Upper Bound	57,30	

5% Trimmed Mean	54,80	
Median	54,50	
Variance	14,083	
Std. Deviation	3,753	
Minimum	50	
Maximum	62	
Range	12	
Interquartile Range	6	
Skewness	,474	,637
Kurtosis	-,384	1,232



2. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality

MetodeLatihan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DayaLedakOtotT Scissor Jump (A1)	,121	24	,200*	,940	24	,165
ungkai Single Leg Speed Hop (A2)	,147	24	,196	,938	24	,145

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

KecepatanAwal	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DayaLedakOtotT KecepatanAwal Tinggi (B1)	,080	24	,200*	,972	24	,722
ungkai KecepatanAwalRendah (B2)	,108	24	,200*	,951	24	,285

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality

InteraksiMetodeLatihanden ganKecepatanAwal	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
DayaLedakOtotT A1B1	,113	12	,200*	,951	12	,655
ungkai A1B2	,125	12	,200*	,975	12	,957
A2B1	,153	12	,200*	,914	12	,238
A2B2	,136	12	,200*	,953	12	,687

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

a. Lilliefors Significance Correction

3. Hasil Uji Homogenitas

a. Homogenitas Antar Metode Latihan

Test of Homogeneity of Variances

DayaLedakOtotTungkai	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	3,966	1	46	,055

b. Homogenitas Antar Kecepatan Awal

Test of Homogeneity of Variances

DayaLedakOtotTungkai	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	3,877	1	46	,067

c. Homogenitas antar Metode Latihan dan Kecepatan Awal**Test of Homogeneity of Variances**

DayaLedakOtotTungkai	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	,598	3	44	,620



4. Hasil Uji Hipotesis

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

F	df1	df2	Sig.
,598	3	44	,620

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

a. Design: Intercept + Metode_Latihan + Kecepatan_Awal + Metode_Latihan * Kecepatan_Awal

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	2078,063 ^a	3	692,688	36,835	,000	110,506	1,000
Intercept	182163,521	1	182163,521	9687,012	,000	9687,012	1,000
Metode_Latihan	336,021	1	336,021	17,869	,000	17,869	,985
Kecepatan_Awal	1598,521	1	1598,521	85,005	,000	85,005	1,000
Metode_Latihan * Kecepatan_Awal	143,521	1	143,521	7,632	,008	7,632	,771
Error	827,417	44	18,805				
Total	185069,000	48					
Corrected Total	2905,479	47					

a. R Squared = ,715 (Adjusted R Squared = ,696)

b. Computed using alpha = ,05



a. Estimated Marginal Metode Latihan

Estimates

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

MetodeLatihan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Scissor Jump (A1)	64,250	,885	62,466	66,034
Single Leg Speed Hop (A2)	58,958	,885	57,174	60,742

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

(I) MetodeLatihan	(J) MetodeLatihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
Scissor Jump (A1)	Single Leg Speed Hop (A2)	5,292*	1,252	,000	2,769	7,815
Single Leg Speed Hop (A2)	Scissor Jump (A1)	-5,292*	1,252	,000	-7,815	-2,769

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).



Univariate Tests

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Contrast	336,021	1	336,021	17,869	,000	17,869	,985
Error	827,417	44	18,805				

The F tests the effect of MetodeLatihan. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Computed using alpha = ,05

b. Estimated Marginal Kecepatan Awal

Estimates

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

KecepatanAwal	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
KecepatanAwal Tinggi (B1)	67,375	,885	65,591	69,159
KecepatanAwalRendah (B2)	55,833	,885	54,049	57,617

Pairwise Comparisons

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig. ^b	95% Confidence Interval for Difference ^b	
					Lower Bound	Upper Bound
KecepatanAwal Tinggi (B1)	KecepatanAwalRendah (B2)	11,542*	1,252	,000	9,019	14,065
KecepatanAwalRendah (B2)	KecepatanAwal Tinggi (B1)	-11,542*	1,252	,000	-14,065	-9,019

Based on estimated marginal means

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

b. Adjustment for multiple comparisons: Least Significant Difference (equivalent to no adjustments).

Univariate Tests

Dependent Variable: DayaLedakOtofTungkai

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^a
Contrast	1598,521	1	1598,521	85,005	,000	85,005	1,000
Error	827,417	44	18,805				

The F tests the effect of KecepatanAwal. This test is based on the linearly independent pairwise comparisons among the estimated marginal means.

a. Computed using alpha = ,05



c. Interaksi Metode Latihan dan Kecepatan Awal
3. Metode Latihan * Kecepatan Awal

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai

MetodeLatihan	KecepatanAwal	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Scissor Jump (A1)	KecepatanAwal Tinggi (B1)	71,750	1,252	69,227	74,273
	KecepatanAwalRendah (B2)	56,750	1,252	54,227	59,273
Single Leg Speed Hop (A2)	KecepatanAwal Tinggi (B1)	63,000	1,252	60,477	65,523
	KecepatanAwalRendah (B2)	54,917	1,252	52,394	57,440



Multiple Comparisons

Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai
LSD

(I) InteraksiMetodeLati handenganKecepat anAwal	(J) InteraksiMetodeLati andenganKecepatan Awal	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	15,000*	1,770	,000	11,43	18,57
	A2B1	8,750*	1,770	,000	5,18	12,32
	A2B2	16,833*	1,770	,000	13,27	20,40
A1B2	A1B1	-15,000*	1,770	,000	-18,57	-11,43
	A2B1	-6,250*	1,770	,001	-9,82	-2,68
	A2B2	1,833	1,770	,306	-1,73	5,40
A2B1	A1B1	-8,750*	1,770	,000	-12,32	-5,18
	A1B2	6,250*	1,770	,001	2,68	9,82
	A2B2	8,083*	1,770	,000	4,52	11,65
A2B2	A1B1	-16,833*	1,770	,000	-20,40	-13,27
	A1B2	-1,833	1,770	,306	-5,40	1,73
	A2B1	-8,083*	1,770	,000	-11,65	-4,52

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



Multiple Comparisons

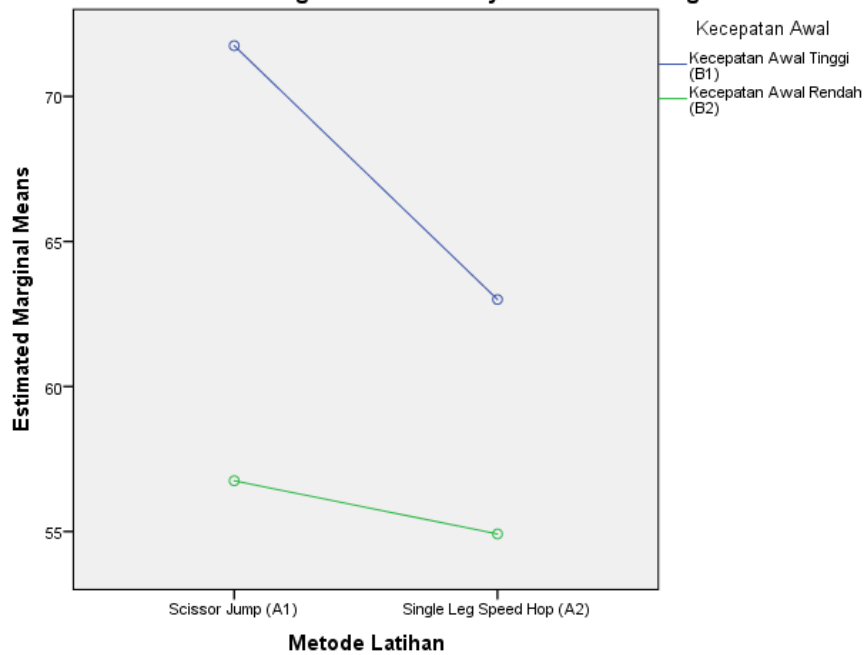
Dependent Variable: DayaLedakOtotTungkai
 Tukey HSD

(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
InteraksiMetodeLatihandenganKecepatanAwal	InteraksiMetodeLatihandenganKecepatanAwal				Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	15,000*	1,770	,000	10,27	19,73
	A2B1	8,750*	1,770	,000	4,02	13,48
	A2B2	16,833*	1,770	,000	12,11	21,56
A1B2	A1B1	-15,000*	1,770	,000	-19,73	-10,27
	A2B1	-6,250*	1,770	,005	-10,98	-1,52
	A2B2	1,833	1,770	,730	-2,89	6,56
A2B1	A1B1	-8,750*	1,770	,000	-13,48	-4,02
	A1B2	6,250*	1,770	,005	1,52	10,98
	A2B2	8,083*	1,770	,000	3,36	12,81
A2B2	A1B1	-16,833*	1,770	,000	-21,56	-12,11
	A1B2	-1,833	1,770	,730	-6,56	2,89
	A2B1	-8,083*	1,770	,000	-12,81	-3,36

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.



Estimated Marginal Means of Daya Ledak Otot Tungkai



Lampiran 10. Data Hasil Pengujian

Rekapitulasi Hasil Tes Daya Ledak Otot Tungkai

Kelompok	Jumlah Sampel	Jumlah Skor	Rata-Rata	Varians	Standar Deviasi	Skor Min	Skor Max
Pre A1	24	1086	45,25	77,152	8,784	33	63
Post A1	24	1542	64,25	75,500	8,689	50	78
Pre A2	24	1101	45,88	100,288	10,014	28	60
Post A2	24	1415	58,96	36,216	6,018	50	69
Pre B1	24	1281	53,38	24,071	4,906	45	63
Post B1	24	1617	67,38	41,549	6,446	54	78
Pre B2	24	906	37,75	26,196	5,118	28	46
Post B2	24	1340	55,83	15,275	3,908	50	63
Pre A1B1	12	629	52,42	32,265	5,680	45	63
Post A1B1	12	861	71,75	19,114	4,372	64	78
Pre A1B2	12	457	38,08	16,992	4,122	33	44
Post A1B2	12	681	56,75	16,023	4,003	50	63
Pre A2B1	12	652	54,33	16,061	4,008	48	60
Post A2B1	12	756	63,00	26,000	5,099	54	69
Pre A2B2	12	449	37,42	37,538	6,127	28	46
Post A2B2	12	659	54,92	14,083	3,753	50	62



Hasil Uji Normalitas Data

<i>Variabel</i>	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>			<i>Shapiro-Wilk</i>		
	<i>Statistik</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>	<i>Statistik</i>	<i>df</i>	<i>Sig.</i>
A1	0,121	24	0,200*	0,940	24	0,165
A2	0,147	24	0,196	0,938	24	0,145
B1	0,080	24	0,200*	0,972	24	0,722
B2	0,108	24	0,200*	0,951	24	0,285
A1B1	0,113	12	0,200*	0,951	12	0,655
A1B2	0,125	12	0,200*	0,975	12	0,957
A2B1	0,153	12	0,200*	0,914	12	0,238
A2B2	0,136	12	0,200*	0,953	12	0,687



Hasil Analisis Varian Dua Jalur

Dependent Variable: Daya Ledak Otot Tungkai

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Noncent. Parameter	Observed Power ^b
Corrected Model	2078,063 ^a	3	692,688	36,835	0,000	110,506	1,000
Intercept	182163,521	1	182163,521	9687,012	0,000	9687,012	1,000
Metode_Latihan	336,021	1	336,021	17,869	0,000	17,869	0,985
Tingkat_Kecepatan	1598,521	1	1598,521	85,005	0,000	85,005	1,000
Metode_Latihan * Tingkat_Kecepatan	143,521	1	143,521	7,632	0,008	7,632	0,771
Error	827,417	44	18,805				
Total	185069,000	48					
Corrected Total	2905,479	47					

a. R Squared = 0,715 (Adjusted R Squared = 0,696)

b. Computed using alpha = 0,05

Lampiran 11. Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1. Penerapan protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19



Gambar 2. Pengecekan Suhu Tubuh sebagai Penerapan protokol Kesehatan Pencegahan Covid-19



Gambar 3. Pemanasan



Gambar 4. Pelatihan *Scissor Jump*



Gambar 5. Pelatihan *Single leg Speed Hop*



Gambar 6. *Vertical Jump Test*



Gambar 7. *Sprint Test*



Gambar 8. Peluit



Gambar 9. Meteran





KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

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

Nomor : 1301 /UN48.14/KM/2020

Lamp : -

Hal : **Mohon Ijin Penelitian**

Kepada

Yth. : Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Penebel

di-

Tempat

Dengan hormat, dalam rangka menunjang data tesis mahasiswa semester akhir Pascasarjana (S2) Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja, kami mohon kepada Bapak/Tbu untuk bisa menerima mahasiswa kami:

Nama : Ni Made Arnitayani
NIM/Semester : 1729121001/ V
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Judul Proposal : Pengaruh Metode Latihan *Scissor Jump* dan *Single Leg Speed Hope* Dengan Tingkat Kecepatan Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis

Untuk mendapatkan informasi – informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian.

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

Singaraja, 18 Agustus 2020

Direktur,



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
 NIP 196212151988031002



PEMERINTAH KABUPATEN TABANAN
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 PENEHEL

Alamat: Jln. Penebel Mengesta - Penebel - Tabanan
Telp. (0361) 812971 Kode Pos 82152

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

NOMOR : 423.4/171/SMP N 1 Pnb.

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **Drs. I KETUT WIDIARSA**
N I P : 19641024 199203 1 008
Pangkat/Gol. : Pembina Tk.I, IV/b
Jabatan : Kepala SMP Negeri 1 Penebel

Menerangkan bahwa :

Nama : NI MADE ARNITAYANI
No. Induk Mahasiswa : 1729121001
Program Studi : Pendidikan Olahraga
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Scissor Jump dan Single Leg Speed Hop dengan Tingkat Kecepatan Berbeda terhadap Daya Ledak Otot Tungkai pada Peserta Ekstrakurikuler Bulutangkis SMP Negeri 1 Penebel Tahun Pelajaran 2020/2021

Memang benar Mahasiswa tersebut di atas telah melakukan penelitian pada SMP Negeri 1 Penebel dari bulan September sampai dengan Oktober 2020.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Penebel, 20 Oktober 2020
Kepala SMP Negeri 1 Penebel



[Signature]
Drs. I KETUT WIDIARSA
NIP. 19641024 199203 1 008

RIWAYAT HIDUP



Ni Made Arnitayani lahir di Desa Jegu, Kecamatan Penebel, Kabupaten Tabanan, Provinsi Bali, tepatnya 16 September 1994. Penulis merupakan Putri kedua dari dua bersaudara pasangan I Ketut Arya dan Ni Nengah Witri. Penulis merupakan istri dari Kadek Dwiky Pratama dan ibu dari Luh Nesyia Mikayla Sari. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Penulis berdomisili di Desa Jegu, Kecamatan Penebel, Tabanan dan saat ini bekerja di Kantor Dinas Pendidikan Kabupaten Tabanan. Penulis menyelesaikan

pendidikan mulai dari TamanKanak-kanak di TK Gapura Jegu pada tahun 2000. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan dasar di SD No 2 Jegu dan lulus pada tahun 2006. Selanjutnya penulis melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Penebel dan lulus pada tahun 2009. Pada tahun 2012 penulis lulus dari SMA Negeri 1 Penebel selanjutnya melanjutkan studi di Universitas Pendidikan Ganesha dan mengambil jurusan S1 Ilmu Keolahragaan pada Fakultas Olahraga dan Kesehatan, penulis berhasil lulus tepat pada waktunya dengan kurun waktu 3 tahun 8 bulan pada tahun 2016. Kini penulis melanjutkan studi untuk meraih gelar magister pendidikan di Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha dan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga.

