

DOKUMENTASI PENELITIAN



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



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



Gambar 3. Pelaksanaan *Pre-Test* Kekuatan Otot Tungkai di SMPN 1 Tegallalang



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



Gambar 5. Pelaksanaan Pre-Test Kelincahan di SMPN 1 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 11. Mencuci tangan sebelum mulai kegiatan dan setelahnya



Gambar 12. Menggunakan Hand Sanitizer Sebelum Mengambil Alat Penelitian



Gambar 13. Post Test Kekuatan Otot Tungkai



Gambar 15. Post Test Kelincahan



Gambar 15. Post Test Kelincahan





LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Sampel Penelitian

NO	NAMA	KELAS	UMUR (Tahun)	SEKOLAH
1	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	IX	15	SMPN 1 Tegallalang
2	Kadek Andika Mahendra Putra	VIII	14	SMPN 1 Tegallalang
3	Pande Putu Billy Yudhistira	VIII	14	SMPN 1 Tegallalang
4	Dewa Gede Reva Saskara Putra	IX	15	SMPN 1 Tegallalang
5	Putu Suandika	IX	15	SMPN 1 Tegallalang
6	Pande Wayan Indra Wasita Putra	VII	13	SMPN 1 Tegallalang
7	I Kadek Pasek Bima Dinata	IX	14	SMPN 1 Tegallalang
8	Dewa Gede Mahaputra	VIII	14	SMPN 1 Tegallalang
9	I kadek Winda Brahmana	IX	14	SMPN 1 Tegallalang
10	I Komang Wira Tri Artawan	VIII	15	SMPN 1 Tegallalang
11	I Putu Nugi Ajunaya	VIII	14	SMPN 1 Tegallalang
12	I Komang Widastra	VIII	13	SMPN 1 Tegallalang
13	I Gede Oka Pratama	VII	13	SMPN 1 Tegallalang
14	Putu Agus Andika Prasetya	VIII	15	SMPN 1 Tegallalang
15	I Putu Agus Dika Pratama	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
16	I Putu Bagas Pramuskara	IX	15	SMPN 3 Tegallalang
17	Gede Putra Wandana	IX	15	SMPN 3 Tegallalang
18	I Kadek Aditya	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
19	I Komang Bagaskara	VIII	13	SMPN 3 Tegallalang
20	I Kadek Ferdi	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
21	I Komang Ari Mustika	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang

22	I Made Oka Putra Swantara	VIII	15	SMPN 3 Tegallalang
23	I Kadek Sastrawan	IX	15	SMPN 3 Tegallalang
24	I Pande Putu Bayu Parawidya	IX	15	SMPN 3 Tegallalang
25	I Gede Manesa Apsarendra	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
26	I Wayan Adi Wirtana	IX	14	SMPN 3 Tegallalang
27	I Pande Putu Aditya Candra	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
28	Putu Pande Agus Adi Andika	IX	14	SMPN 3 Tegallalang
29	I Made Diva Ardiana	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
30	I Wayan Ruben Aditya	VIII	15	SMPN 3 Tegallalang
31	I Wayan Ari Arnata	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
32	I Gusti Ngurah Dwi Pranata	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
33	I Kadek Ardana Putra	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
34	I Gede Dedi Perdana Putra	VII	13	SMPN 3 Tegallalang
35	I Wayan Juli Suardana	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
36	I Kadek Seken Adnyana	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
37	I Gusti Ngurah Bagus Juneau	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
38	I Putu Gede Windu Cahyadi	IX	14	SMPN 3 Tegallalang
39	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	IX	14	SMPN 3 Tegallalang
40	I Made Mulya Sentana	IX	14	SMPN 3 Tegallalang
41	I Wayan Eva Asta Hardiana	VIII	14	SMPN 3 Tegallalang
42	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	IX	15	SMPN 3 Tegallalang
43	I Made Rupa Astana	VII	13	SMPN 3 Tegallalang
44	I Wayan Andre Wiarta	VII	14	SMPN 3 Tegallalang
45	I Ketut Juliarta	VII	14	SMPN 3

				Tegallalang
--	--	--	--	-------------

Lampiran 2. Data Tes Awal

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.		
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai	
1	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	13,56	3	115	2	5
2	Kadek Andika Mahendra Putra	13,14	4	98	2	6
3	Pande Putu Billy Yudhistira	13,07	4	121	2	6
4	Dewa Gede Reva Saskara Putra	14,95	3	102	2	5
5	Putu Suandika	14,52	3	111	2	5
6	Pande Wayan Indra Wasita Putra	13,73	3	112	2	5
7	I Kadek Pasek Bima Dinata	13,99	3	107	2	5
8	Dewa Gede Mahaputra	15,23	2	114	2	4
9	I kadek Winda Brahmana	14,22	3	123	2	5
10	I Komang Wira Tri Artawan	13,14	4	104	2	6
11	I Putu Nugl Ajunaya	14,26	3	98	2	5
12	I Komang Widastra	14,1	3	128	3	6
13	I Gede Oka Pratama	12,11	4	101	2	6
14	Putu Agus Andika Prasetya	15,5	2	106	2	4
15	I Putu Agus Dika Pratama	11,98	5	115	2	7
16	I Putu Bagas Pramuskara	12,54	4	110	2	6
17	Gede Putra Wandana	14,1	3	106	2	5
18	I Kadek Aditya	15,59	2	96	2	4
19	I Komang Bagaskara	13,06	4	120	2	6
20	I Kadek Ferdi	16,27	2	128	3	5
21	I Komang Ari Mustika	13,39	4	95	2	6
22	I Made Oka Putra Swantara	15,04	2	100	2	4
23	I Kadek Sastrawan	14,16	3	100	2	5
24	I Pande Putu Bayu Parawidya	15,63	2	105	2	4
25	I Gede Manesa Apsarendra	13,53	3	120	2	5
26	I Wayan Adi Wirtana	15,23	2	98	2	4
27	I Pande Putu Aditya Candra	13,32	4	112	2	6
28	Putu Pande Agus Adi Andika	14,73	3	101	2	5
29	I Made Diva Ardiana	13,79	3	120	2	5
30	I Wayan Ruben Aditya	14,6	3	98	2	5
31	I Wayan Ari Arnata	13,07	4	120	2	6
32	I Gusti Ngurah Dwi Pranata	13,89	3	102	2	5
33	I Kadek Ardana Putra	12,79	4	108	2	6
34	I Gede Dedi Perdana Putra	13,41	4	98	2	6
35	I Wayan Juli Suardana	13,55	3	110	2	5
36	I Kadek Seken Adnyana	14,67	3	113	2	5

37	I Gusti Ngurah Bagus Juneau	14,05	3	103	2	5
38	I Putu Gede Windu Cahyadi	12,24	4	123	2	6
39	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	13,66	3	100	2	5
40	I Made Mulya Sentana	15,59	2	100	2	4
41	I Wayan Eva Asta Hardiana	13,36	4	108	2	6
42	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	14,17	3	128	3	6
43	I Made Rupa Astana	13,64	3	98	2	5
44	I Wayan Andre Wiarta	12,28	4	115	2	6
45	I Ketut Juliarta	14,05	3	128	3	6



Lampiran 3. Data Perengkingan dan Ordinal Pairing

NO	NAMA	Hasil Tes				Total Nilai	Rangking	OP
		Lari Bolak Balik		Leg Dyn.				
		Waktu	Nilai	Berat (Kg)	Nilai			
15	I Putu Agus Dika Pratama	11,98	5	97	2	7	1	A
31	I Wayan Ari Arnata	13,07	4	120	2	6	2	B
38	I Putu Gede Windu Cahyadi	12,24	4	123	2	6	3	C
19	I Komang Bagaskara	13,06	4	120	2	6	4	C
10	I Komang Wira Tri Artawan	13,14	4	104	2	6	5	B
12	I Komang Widastra	14,1	3	128	3	6	6	A
16	I Putu Bagas Pramuskara	12,54	4	110	2	6	7	A
44	I Wayan Andre Wiarta	12,28	4	115	2	6	8	B
45	I Ketut Juliarta	14,05	3	128	3	6	9	C
27	I Pande Putu Aditya Candra	13,32	4	112	2	6	10	C
3	Pande Putu Billy Yudhistira	13,07	4	121	2	6	11	B
33	I Kadek Ardana Putra	12,79	4	108	2	6	12	A
34	I Gede Dedi Perdana Putra	13,41	4	98	2	6	13	A
2	Kadek Andika Mahendra Putra	13,14	4	98	2	6	14	B
21	I Komang Ari Mustika	13,39	4	95	2	6	15	C
41	I Wayan Eva Asta Hardiana	13,36	4	108	2	6	16	C
42	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	14,17	3	128	3	6	17	B
13	I Gede Oka Pratama	12,11	4	101	2	6	18	A
25	I Gede Manesa Apsarendra	13,53	3	120	2	5	19	A
1	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	13,56	3	115	2	5	20	B
35	I Wayan Juli Suardana	13,55	3	110	2	5	21	C
20	I Kadek Ferdi	16,27	2	128	3	5	22	C
4	Dewa Gede Reva Saskara Putra	14,95	3	102	2	5	23	B
5	Putu Suandika	14,52	3	111	2	5	24	A
36	I Kadek Seken Adnyana	14,67	3	113	2	5	25	A
7	I Kadek Pasek Bima Dinata	13,99	3	107	2	5	26	B
17	Gede Putra Wandana	14,1	3	106	2	5	27	C
43	I Made Rupa Astana	13,64	3	98	2	5	28	C
11	I Putu Nugi Ajunaya	14,26	3	98	2	5	29	B
30	I Wayan Ruben Aditya	14,6	3	98	2	5	30	A
23	I Kadek Sastrawan	14,16	3	100	2	5	31	A
9	I kadek Winda Brahmana	14,22	3	123	2	5	32	B

28	Putu Pande Agus Adi Andika	14,73	3	101	2	5	33	C
32	I Gusti Ngurah Dwi Pranata	13,89	3	102	2	5	34	C
6	Pande Wayan Indra Wasita Putra	13,73	3	112	2	5	35	B
37	I Gusti Ngurah Bagus Juneau	14,05	3	103	2	5	36	A
29	I Made Diva Ardiana	13,79	3	120	2	5	37	A
39	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	13,66	3	100	2	5	38	B
22	I Made Oka Putra Swantara	15,04	2	100	2	4	39	C
24	I Pande Putu Bayu Parawidya	15,63	2	105	2	4	40	C
14	Putu Agus Andika Prasetya	15,5	2	106	2	4	41	B
18	I Kadek Aditya	15,59	2	96	2	4	42	A
40	I Made Mulya Sentana	15,59	2	100	2	4	43	A
8	Dewa Gede Mahaputra	15,23	2	114	2	4	44	B
26	I Wayan Adi Wirtana	15,23	2	98	2	4	45	C



Lampiran 4. 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 Putu Agus Dika Pratama	11,98	5	115	2	7	1	A
2	I Komang Widastra	14,1	3	128	3	6	6	A
3	I Putu Bagas Pramuskara	12,54	4	110	2	6	7	A
4	I Kadek Ardana Putra	12,79	4	108	2	6	12	A
5	I Gede Dedi Perdana Putra	13,41	4	98	2	6	13	A
6	I Gede Oka Pratama	12,11	4	101	2	6	18	A
7	I Gede Manesa Apsarendra	13,53	3	120	2	5	19	A
8	Putu Suandika	14,52	3	111	2	5	24	A
9	I Kadek Seken Adnyana	14,67	3	113	2	5	25	A
10	I Wayan Ruben Aditya	14,6	3	98	2	5	30	A
11	I Kadek Sastrawan	14,16	3	100	2	5	31	A
12	I Gusti Ngurah Bagus Juneau	14,05	3	103	2	5	36	A
13	I Made Diva Ardiana	13,79	3	120	2	5	37	A
14	I Kadek Aditya	15,15	2	96	2	4	42	A
15	I Made Mulya Sentana	15,59	2	100	2	4	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 Ari Arnata	13,07	4	120	2	6	2	B
2	I Komang Wira Tri Artawan	13,14	4	104	2	6	5	B
3	I Wayan Andre Wiarta	12,28	4	115	2	6	8	B
4	Pande Putu Billy Yudhistira	13,07	4	121	2	6	11	B
5	Kadek Andika Mahendra Putra	13,14	4	98	2	6	14	B
6	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	14,17	3	128	3	6	17	B
7	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	13,56	3	115	2	5	20	B
8	Dewa Gede Reva Saskara	14,95	3	102	2	5	23	B

	Putra							
9	I Kadek Pasek Bima Dinata	13,99	3	107	2	5	26	B
10	I Putu Nugi Ajunaya	14,26	3	98	2	5	29	B
11	I kadek Winda Brahmana	14,22	3	123	2	5	32	B
12	Pande Wayan Indra Wasita Putra	13,73	3	112	2	5	35	B
13	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	13,66	3	100	2	5	38	B
14	Putu Agus Andika Prasetya	15,5	2	106	2	4	41	B
15	Dewa Gede Mahaputra	15,13	2	114	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 Putu Gede Windu Cahyadi	12,24	4	123	2	6	3	C
2	I Komang Bagaskara	13,06	4	120	2	6	4	C
3	I Ketut Juliarta	14,05	3	128	3	6	9	C
4	I Pande Putu Aditya Candra	13,32	4	112	2	6	10	C
5	I Komang Ari Mustika	13,39	4	95	2	6	15	C
6	I Wayan Eva Asta Hardiana	13,36	4	108	2	6	16	C
7	I Wayan Juli Suardana	13,55	3	110	2	5	21	C
8	I Kadek Ferdi	16,27	2	128	3	5	22	C
9	Gede Putra Wandana	14,1	3	106	2	5	27	C
10	I Made Rupa Astana	13,64	3	98	2	5	28	C
11	Putu Pande Agus Adi Andika	14,73	3	101	2	5	33	C
12	I Gusti Ngurah Dwi Pranata	13,89	3	102	2	5	34	C
13	I Made Oka Putra Swantara	15,04	2	100	2	4	39	C
14	I Pande Putu Bayu Parawidya	15,63	2	105	2	4	40	C
15	I Wayan Adi Wirtana	15,23	2	98	2	4	45	C

Lampiran 5. 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 Putu Agus Dika Pratama	11,98	10,58	1,4	115	128	13
2	I Komang Widastra	14,1	10,67	3,43	128	143	15
3	I Putu Bagas Pramuskara	12,54	10,32	2,22	110	122	12
4	I Kadek Ardana Putra	12,79	10,74	2,05	108	126	18
5	I Gede Dedi Perdana Putra	13,41	12,14	1,27	98	105	7
6	I Gede Oka Pratama	12,11	11,12	0,99	101	120	19
7	I Gede Manesa Apsarendra	13,53	13,12	0,41	120	132	12
8	Putu Suandika	14,52	12,39	2,13	111	125	14
9	I Kadek Seken Adnyana	14,67	12,34	2,33	113	126	13
10	I Wayan Ruben Aditya	14,6	12,12	2,48	98	108	10
11	I Kadek Sastrawan	14,16	13,25	0,91	100	115	15
12	I Gusti Ngurah Bagus Juneau	14,05	12	2,05	103	121	18
13	I Made Diva Ardiana	13,79	12,14	1,65	120	132	12
14	I Kadek Aditya	15,15	13,94	1,21	96	105	9
15	I Made Mulya Sentana	15,59	13,03	2,56	100	109	9

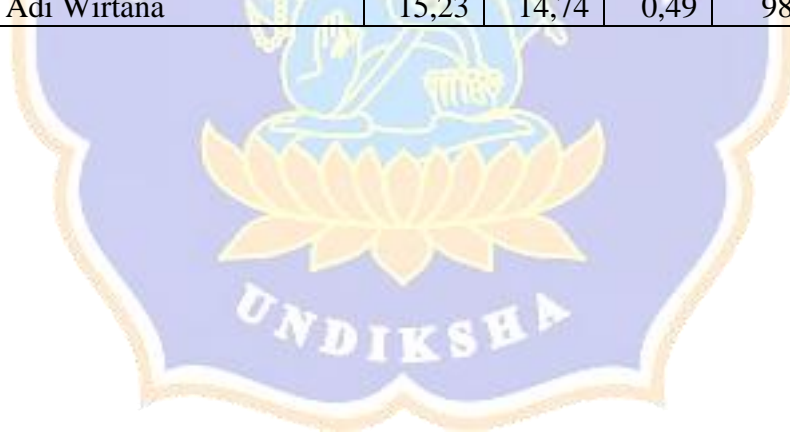
Kelompok Dot Drill

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	13,07	10,14	2,93	120	134	14
2	I Komang Wira Tri Artawan	13,14	11,54	1,6	104	110	6
3	I Wayan Andre Wiarta	12,28	10,56	1,72	115	124	9
4	Pande Putu Billy Yudhistira	13,07	12,21	0,86	121	132	11
5	Kadek Andika Mahendra Putra	13,14	11,46	1,68	98	108	10
6	I Gusti Ngurah Ari Krisnantara Putra	14,17	11,97	2,2	128	140	12
7	I Komang Wikananda Rama Satria M.S	13,56	10,77	2,79	115	124	9
8	Dewa Gede Reva Saskara Putra	14,95	11,91	3,04	102	109	7
9	I Kadek Pasek Bima Dinata	13,99	12,52	1,47	107	115	8
10	I Putu Nugi Ajunaya	14,26	12,44	1,82	98	108	10
11	I kadek Winda Brahmana	14,22	13,63	0,59	123	135	12
12	Pande Wayan Indra Wasita Putra	13,73	12,72	1,01	112	121	9
13	I Dewa Gede Agung Ari Saputra	13,66	10,99	2,67	100	109	9

14	Putu Agus Andika Prasetya	15,5	14,45	1,05	106	118	12
15	Dewa Gede Mahaputra	15,23	14,1	1,13	114	123	9

Kelompok Kontrol

NO	NAMA	Hasil Tes					
		Lari Bolak Balik			Leg Dyn.		
		<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Giant Score</i>	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	<i>Giant Score</i>
1	I Putu Gede Windu Cahyadi	12,24	11,46	0,78	123	134	11
2	I Komang Bagaskara	13,06	13,02	0,04	120	130	10
3	I Ketut Juliarta	14,05	12,96	1,09	128	135	7
4	I Pande Putu Aditya Candra	13,32	11,35	1,97	112	118	6
5	I Komang Ari Mustika	13,39	13,34	0,05	95	100	5
6	I Wayan Eva Asta Hardiana	13,36	12,59	0,77	108	112	4
7	I Wayan Juli Suardana	13,55	13,43	0,12	110	117	7
8	I Kadek Ferdi	16,27	14,4	1,87	128	135	7
9	Gede Putra Wandana	14,1	13,73	0,37	106	115	9
10	I Made Rupa Astana	13,64	12,74	0,9	98	107	9
11	Putu Pande Agus Adi Andika	14,73	13,68	1,05	101	108	7
12	I Gusti Ngurah Dwi Pranata	13,89	13,08	0,81	102	113	11
13	I Made Oka Putra Swantara	15,04	13,74	1,3	100	107	7
14	I Pande Putu Bayu Parawidya	15,63	14,4	1,23	105	109	4
15	I Wayan Adi Wirtana	15,23	14,74	0,49	98	110	12



Lampiran 6. Deskripsi Statistik

Deskripsi Statistik Data Kelincahan Kelompok Pelatihan *Hurdle Drill*

		Statistics		
		Pre.Test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		00:00:13.799	00:00:11.993	00:00:01.806
Median		00:00:14.050	00:00:12.140	00:00:02.050
Mode		00:00:11.980 ^a	00:00:12.140	00:00:02.050
Std. Deviation		00:00:01.077	00:00:01.100	00:00:00.783
Variance		1.159	1.209	.613
Range		00:00:03.610	00:00:03.620	00:00:03.020
Minimum		00:00:11.980	00:00:10.320	00:00:00.410
Maximum		00:00:15.590	00:00:13.940	00:00:03.430

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi Statistik Data Kelincahan Kelompok Pelatihan *Dot Drill*

		Statistics		
		Pre.Test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		00:00:13.865	00:00:12.094	00:00:01.771
Median		00:00:13.730	00:00:11.970	00:00:01.680
Mode		00:00:13.070 ^a	00:00:10.140 ^a	00:00:00.590 ^a
Std. Deviation		00:00:00.890	00:00:01.269	00:00:00.795
Variance		.792	1.610	.632
Range		00:00:03.220	00:00:04.310	00:00:02.450
Minimum		00:00:12.280	00:00:10.140	00:00:00.590
Maximum		00:00:15.500	00:00:14.450	00:00:03.040

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi Statistik Data Kelincahan Kelompok Kontrol

		Statistics		
		Pre.Test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		00:00:14.100	00:00:13.244	00:00:00.856
Median		00:00:13.890	00:00:13.340	00:00:00.810
Mode		00:00:12.240 ^a	00:00:14.400	00:00:00.040 ^a
Std. Deviation		00:00:01.081	00:00:00.972	00:00:00.594
Variance		1.169	.945	.353
Range		00:00:04.030	00:00:03.390	00:00:01.930
Minimum		00:00:12.240	00:00:11.350	00:00:00.040

Maximum	00:00:16.270	00:00:14.740	00:00:01.970
---------	--------------	--------------	--------------

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Pelatihan *Hurdle Drill*

		Statistics		
		Pre.Test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		108.07	126.13	18.07
Median		108.00	127.00	18.00
Mode		98 ^a	110 ^a	17
Std. Deviation		9.714	11.032	3.535
Variance		94.352	121.695	12.495
Range		32	38	12
Minimum		96	110	12
Maximum		128	148	24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Pelatihan *Dot Drill*

		Statistics		
		Pre.Test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		110.87	115.67	4.80
Median		112.00	116.00	4.00
Mode		98 ^a	103 ^a	4
Std. Deviation		9.583	10.887	2.111
Variance		91.838	118.524	4.457
Range		30	32	8
Minimum		98	103	1
Maximum		128	135	9

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi Statistik Data Kekuatan Otot Tungkai Kelompok Kontrol

		Statistics		
		Pre.test	Post.Test	Giant.Score
N	Valid	15	15	15
	Missing	0	0	0
Mean		108.93	108.67	-.27
Median		106.00	105.00	-1.00
Mode		98 ^a	99 ^a	-1
Std. Deviation		11.042	11.443	2.520

Variance	121.924	130.952	6.352
Range	33	35	8
Minimum	95	92	-4
Maximum	128	127	4

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown



Lampiran 7. Tabel Hasil Uji Persyaratan

Hasil Uji Normalitas Data Kelincahan

Tests of Normality

		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	Hurdle Drill	.125	15	.200 [*]	.964	15	.761
	Dot Drill	.128	15	.200 [*]	.962	15	.731

PostTest	Kontrol	.167	15	.200 [*]	.960	15	.698
	Hurdle Drill	.169	15	.200 [*]	.941	15	.391
	Dot Drill	.111	15	.200 [*]	.965	15	.779
GiantScore	Kontrol	.118	15	.200 [*]	.944	15	.436
	Hurdle Drill	.156	15	.200 [*]	.976	15	.930
	Dot Drill	.142	15	.200 [*]	.934	15	.312
	Kontrol	.109	15	.200 [*]	.946	15	.467

a. Lilliefors Significance Correction

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

Hasil Uji Normalitas Data Kekuatan Otot Tungkai

Tests of Normality

Kekuatan		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PreTest	Hurdle Drill	.167	15	.200 [*]	.927	15	.250
	Dot Drill	.123	15	.200 [*]	.948	15	.500
	Kontrol	.138	15	.200 [*]	.902	15	.101
PostTest	Hurdle Drill	.131	15	.200 [*]	.950	15	.532
	Dot Drill	.170	15	.200 [*]	.910	15	.137
	Kontrol	.187	15	.167	.878	15	.044
GiantScore	Hurdle Drill	.119	15	.200 [*]	.961	15	.706
	Dot Drill	.181	15	.200 [*]	.959	15	.678
	Kontrol	.214	15	.062	.937	15	.347

a. Lilliefors Significance Correction

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



Hasil Uji Homogenitas Varians Data Kelincahan

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PreTest	Based on Mean	.349	2	42	.707
	Based on Median	.254	2	42	.777
	Based on Median and with adjusted df	.254	2	40.406	.777
	Based on trimmed mean	.340	2	42	.713

PostTest	Based on Mean	.548	2	42	.582
	Based on Median	.492	2	42	.615
	Based on Median and with adjusted df	.492	2	40.705	.615
	Based on trimmed mean	.551	2	42	.581
GiantScore	Based on Mean	1.055	2	42	.357
	Based on Median	.751	2	42	.478
	Based on Median and with adjusted df	.751	2	39.504	.479
	Based on trimmed mean	1.063	2	42	.355

Hasil Uji Homogenitas Varians Data Kekuatan Otot Tungkai

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PreTest	Based on Mean	.145	2	42	.866
	Based on Median	.055	2	42	.947
	Based on Median and with adjusted df	.055	2	36.676	.947
	Based on trimmed mean	.120	2	42	.887
PostTest	Based on Mean	.030	2	42	.970
	Based on Median	.013	2	42	.987
	Based on Median and with adjusted df	.013	2	38.860	.987
	Based on trimmed mean	.024	2	42	.976
GiantScore	Based on Mean	1.784	2	42	.180
	Based on Median	1.555	2	42	.223
	Based on Median and with adjusted df	1.555	2	39.106	.224
	Based on trimmed mean	1.791	2	42	.179



Hasil Uji Homogenitas Matrik

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	3.753
F	.582
df1	6
df2	4.396E4
Sig.	.745

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

Box's Test of Equality of Covariance Matrices^a

Box's M	3.753
F	.582
df1	6
df2	4.396E4
Sig.	.745

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

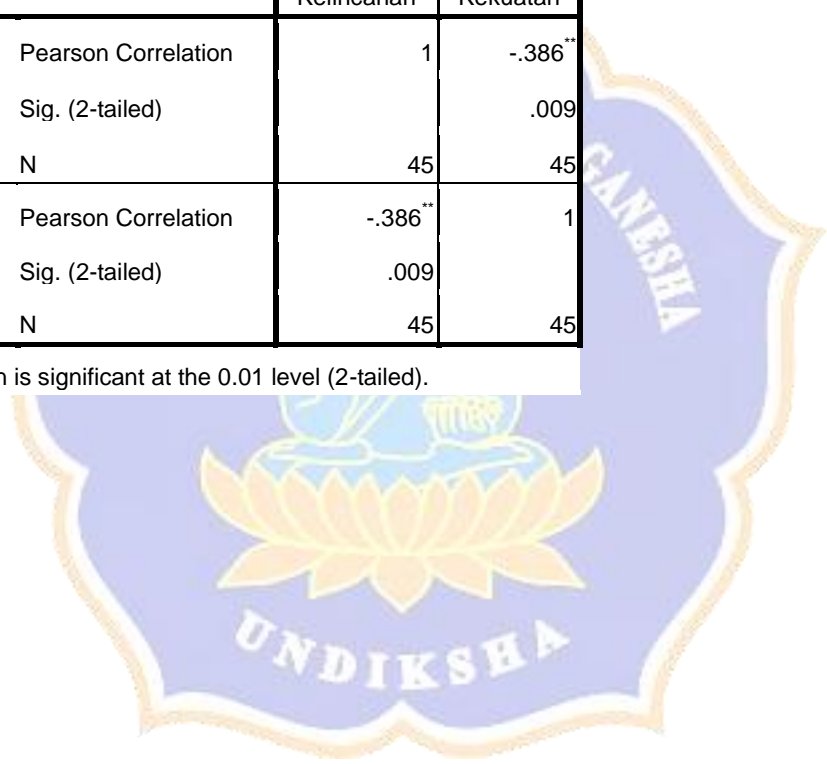
a. Design: Intercept + Metode

Tabel Uji Multikolenieritas

Correlations

		Kelincahan	Kekuatan
Kelincahan	Pearson Correlation	1	-.386**
	Sig. (2-tailed)		.009
	N	45	45
Kekuatan	Pearson Correlation	-.386**	1
	Sig. (2-tailed)	.009	
	N	45	45

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



Lampiran 8. Tabel Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis I Uji Anava satu Jalur

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable:Kelincahan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	8.702 ^a	2	4.351	8.167	.001
Intercept	98.243	1	98.243	184.416	.000
pelatihan	8.702	2	4.351	8.167	.001
Error	22.374	42	.533		
Total	129.319	45			
Corrected Total	31.076	44			

a. R Squared = ,280 (Adjusted R Squared = ,246)



Multiple Comparisons

Dependent Variable:Kelincahan

	(I) pelatihan	(J) pelatihan	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	hurdle drill	dot drill	00:00:00.035	00:00:00.267	.990	-0:00:00.612	00:00:00.683
		kontrol	00:00:00.950*	00:00:00.267	.003	00:00:00.303	00:00:01.597
	dot drill	hurdle drill	-0:00:00.035	00:00:00.267	.990	-0:00:00.683	00:00:00.612
		kontrol	00:00:00.915*	00:00:00.267	.004	00:00:00.267	00:00:01.562
	kontrol	hurdle drill	-0:00:00.950*	00:00:00.267	.003	-0:00:01.597	-0:00:00.303
		dot drill	-0:00:00.915*	00:00:00.267	.004	-0:00:01.562	-0:00:00.267
Scheffe	hurdle drill	dot drill	00:00:00.035	00:00:00.267	.991	-0:00:00.641	00:00:00.712
		kontrol	00:00:00.950*	00:00:00.267	.004	00:00:00.274	00:00:01.626
	dot drill	hurdle drill	-0:00:00.035	00:00:00.267	.991	-0:00:00.712	00:00:00.641
		kontrol	00:00:00.915*	00:00:00.267	.006	00:00:00.238	00:00:01.591
	kontrol	hurdle drill	-0:00:00.950*	00:00:00.267	.004	-0:00:01.626	-0:00:00.274
		dot drill	-0:00:00.915*	00:00:00.267	.006	-0:00:01.591	-0:00:00.238
LSD	hurdle drill	dot drill	00:00:00.035	00:00:00.267	.895	-0:00:00.503	00:00:00.573
		kontrol	00:00:00.950*	00:00:00.267	.001	00:00:00.412	00:00:01.488

	dot drill	hurdle drill	-0:00:00.035	00:00:00.267	.895	-0:00:00.573	00:00:00.503
		kontrol	00:00:00.915*	00:00:00.267	.001	00:00:00.377	00:00:01.453
	kontrol	hurdle drill	-0:00:00.950*	00:00:00.267	.001	-0:00:01.488	-0:00:00.412
		dot drill	-0:00:00.915*	00:00:00.267	.001	-0:00:01.453	-0:00:00.377
Dunnett t (2-sided) ^a	hurdle drill	kontrol	00:00:00.950*	00:00:00.267	.002	00:00:00.340	00:00:01.560
	dot drill	kontrol	00:00:00.915*	00:00:00.267	.003	00:00:00.305	00:00:01.525

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = ,533.

*. The mean difference is significant at the 0,05 level.

a. Dunnett t-tests treat one group as a control, and compare all other groups against it.

Hipotesis II Uji Anava Satu Jalur

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Kekuatan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2688.933 ^a	2	1344.467	173.072	.000
Intercept	2553.800	1	2553.800	328.748	.000
Pelatihan	2688.933	2	1344.467	173.072	.000
Error	326.267	42	7.768		
Total	5569.000	45			
Corrected Total	3015.200	44			

a. R Squared = ,892 (Adjusted R Squared = ,887)

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Kekuatan

	(I)	(J)	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	Pelatih	Pelatih	13.2667*	1.01773	.000	10.7941	15.7392
		Kontrol	18.3333*	1.01773	.000	15.8608	20.8059
	Dot Drill	Hurdle Drill	-13.2667*	1.01773	.000	-15.7392	-10.7941
		Kontrol	5.0667*	1.01773	.000	2.5941	7.5392
	Kontrol	Hurdle Drill	-18.3333*	1.01773	.000	-20.8059	-15.8608
		Dot Drill	-5.0667*	1.01773	.000	-7.5392	-2.5941

Scheffé	Hurdle Drill	Dot Drill	13.2667*	1.01773	.000	10.6840	15.8493
		Kontrol	18.3333*	1.01773	.000	15.7507	20.9160
	Dot Drill	Hurdle Drill	-13.2667*	1.01773	.000	-15.8493	-10.6840
		Kontrol	5.0667*	1.01773	.000	2.4840	7.6493
	Kontrol	Hurdle Drill	-18.3333*	1.01773	.000	-20.9160	-15.7507
		Dot Drill	-5.0667*	1.01773	.000	-7.6493	-2.4840
LSD	Hurdle Drill	Dot Drill	13.2667*	1.01773	.000	11.2128	15.3205
		Kontrol	18.3333*	1.01773	.000	16.2795	20.3872
	Dot Drill	Hurdle Drill	-13.2667*	1.01773	.000	-15.3205	-11.2128
		Kontrol	5.0667*	1.01773	.000	3.0128	7.1205
	Kontrol	Hurdle Drill	-18.3333*	1.01773	.000	-20.3872	-16.2795
		Dot Drill	-5.0667*	1.01773	.000	-7.1205	-3.0128
Dunnett t (2-sided) ^a	Hurdle Drill	Kontrol	18.3333*	1.01773	.000	16.0040	20.6627
	Dot Drill	Kontrol	5.0667*	1.01773	.000	2.7373	7.3960

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 7,768.

*. The mean difference is significant at the 0,05 level.

a. Dunnett t-tests treat one group as a control, and compare all other groups against it.



Hipotesis III Uji Manova

Multivariate Tests^c

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.
Intercept	Pillai's Trace	.930	2.727E2 ^a	2.000	41.000	.000
	Wilks' Lambda	.070	2.727E2 ^a	2.000	41.000	.000
	Hotelling's Trace	13.301	2.727E2 ^a	2.000	41.000	.000
	Roy's Largest Root	13.301	2.727E2 ^a	2.000	41.000	.000
Pelatihan	Pillai's Trace	1.042	22.843	4.000	84.000	.000
	Wilks' Lambda	.088	48.700 ^a	4.000	82.000	.000
	Hotelling's Trace	8.916	89.159	4.000	80.000	.000
	Roy's Largest Root	8.747	1.837E2 ^b	2.000	42.000	.000

a. Exact statistic

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

c. Design: Intercept + Pelatihan

Lampiran 9. Deskripsi Program Latihan

Hari/Tanggal	Jenis	Program Latihan	Intensitas	Recovery
--------------	-------	-----------------	------------	----------

	Latihan	Waktu	Repetisi	Set		
Selasa, 10-11-20	Pre Test					
Rabu, 11-11-20	Pre Test					
Senin, 16-11-20	Hurdle Drill	-	5	3	70 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	30 dtk	3	3		
Rabu, 18-11-20	Hurdle Drill	-	5	4		
	Dot Drill	30 dtk	3	4		
Jumat, 20-11-20	Hurdle Drill	-	5	5		
	Dot Drill	30 dtk	3	5		
Senin, 23-11-20	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Rabu, 25-11-20	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Jumat, 27-11-20	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Senin, 30-11-20	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Rabu, 2-12-20	Hurdle Drill	-	7	4		
	Dot Drill	40 dtk	5	4		
Jumat, 4-12-20	Hurdle Drill	-	7	5		
	Dot Drill	40 dtk	5	5		
Senin, 7-12-20	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Rabu, 9-12-20	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Jumat, 11-12-20	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Senin, 14-12-20	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	35 dtk	4	3		
Rabu, 16-12-20	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Jumat, 18-12-20	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Senin, 21-12-20	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Rabu, 23-12-20	Hurdle Drill	-	7	4		
	Dot Drill	40 dtk	5	4		
Jumat, 25-12-20	Hurdle Drill	-	7	5		
	Dot Drill	40 dtk	5	5		
Senin, 28-12-20	Hurdle Drill	-	7	3	80 %	3,5 menit per set
	Dot Drill	40 dtk	5	3		
Rabu, 30-12-20	Hurdle Drill	-	7	4		
	Dot Drill	40 dtk	5	4		
Sabtu, 2-1-21	Hurdle Drill	-	7	5		
	Dot Drill	40 dtk	5	5		
Senin, 4-1-21	Hurdle Drill	-	6	3	75 %	3,5 menit

	Dot Drill	35 dtk	4	3		per set
Rabu, 6-1-21	Hurdle Drill	-	6	4		
	Dot Drill	35 dtk	4	4		
Jumat, 8-1-21	Hurdle Drill	-	6	5		
	Dot Drill	35 dtk	4	5		
Minggu, 10-1-21	POST TEST					



Lampiran 10. Surat Ijin Penelitian

Surat Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA

Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Teleponi (0362) 32558
Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 1730/UN48.14/PP/2020
Prihal : Surat Permohonan Ijin Pengambilan Data
Lampiran : Cover Judul dan Persetujuan Pb I, II dan Dewan Penguji

Kepada

Yth : 1. Kepala SMPN 1 Tegallalang
2. Kepala SMPN 3 Tegallalang
3. Ketua Ranting PSPS Bakti Negara Kecamatan Tegallalang

di
Tegallalang

Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya Bapak berkenan memberikan "ijin melakukan pengambilan data". Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : Ni Wayan Mudariani
NIM : 1829121006
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kecepatan Reaksi dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Se- Kecamatan Tegallalang.
Tempat pengambilan data : SMPN 1 Tegallalang, SMPN 3 Tegallalang, dan Pusat latihan PSPS Bakti Negara Ranting Br. Bayad.

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan perkenan Bapak, kami ucapkan terima kasih..

Singaraja, 19 Oktober 2020

Ketua,

Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002

Sekretaris,

Dr. I Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001

Mengetahui
Direktur



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

Surat Ijin Penelitian di SMPN 1 Tegallalang



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 TEGALLALANG

Jalan I Wayan Lunga-Tegallalang-Gianyar-Bali Kode Pos:80561 Telp : (0361) 973078

SURAT KETERANGAN

Nomor : 422 / 116 / SMP.1/ 2020

Yang bertanda tangan dibawah ini , Kepala SMP Negeri 1 Tegallalang Kabupaten Gianyar , menerangkan bahwa :

Nama : Ni Wayan Mudariani
NIM : 1829121006
Tahun Akademik : 2020/2021
Prodi : Pendidikan Olahraga

Memberikan Ijin kepada mahasiswa tersebut untuk melakukan penelitian dan pengambilan data pada SMP Negeri 1 Tegallalang sebagai syarat pengajuan penyusunan Tesis di Prodi Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya

Tegallalang , 23 Oktober 2020

Kepala SMP Negeri 1 Tegallalang



I Wayan Suratna , S.Pd.M.Si
NIPN 19611231 198111 1 030

Surat Ijin Penelitian di SMPN 3 Tegallalang



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 TEGALLALANG



Alamat : Jln. Raya Kedisan, Tegallalang, Gianyar (80561) Tlp 902143.

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.3 / 0100.1 / SMPN3/2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang Kabupaten Gianyar, Menerangkan Bahwa :

Nama : Ni Wayan Mudariani
NIM : 1829121006
Tahun Akademik : 2020/2021
Prodi : Pendidikan Olahraga

Memberikan Ijin Kepada Mahasiswi tersebut untuk melakukan penelitian dan pengambilan data pada SMP Negeri 3 Tegallalang sebagai syarat pengajuan penyusunan Tesis di Prode Pendidikan Olahraga Pascasarjana Undiksha.

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

Tegallalang, 30 Oktober 2020
Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang



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

Lampiran 11. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian
Surat Keterangan Penelitian di SMPN 1 Tegallalang



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 1 TEGALLALANG



Jalan I Wayan Lunga-Tegallalang-Gianyar-Bali Kode Pos : 80561 Telp : (0361) 973078

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 422/07/SMP.1/2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 1 Tegallalang Kabupaten Gianyar, Menerangkan Bahwa :

Nama : Ni Wayan Mudariani
NIM : 1829121006
Program Study : Pendidikan Olahraga
Tempat Tanggal Lahir : Bayad, 23 Maret 1993
Alamat : Br. Bayad, Ds. Kedisan, Kec. Tegallalang, Kab. Gianyar.
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Se-Kecamatan Tegallalang

Memang benar telah melaksanakan penelitian pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Tegallalang dari tanggal 10 November 2020 s.d. 10 Januari 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Tegallalang, 15 Januari 2021

Kepala SMP Negeri 1 Tegallalang



I. Wayan Suratna, S.Pd., M.Si

Nip.19611231 198111 1 030

Surat Keterangan Penelitian di SMPN 3 Tegallalang



PEMERINTAH KABUPATEN GIANYAR
DINAS PENDIDIKAN
SMP NEGERI 3 TEGALLALANG



Alamat : Jln. Raya Kedisan, Tegallalang, Giayar (80561) Tlp 902143.

SURAT KETERANGAN MELAKSANAKAN PENELITIAN

Nomor : 421.3 / 015.1 / SMPN 3 / 2021

Yang bertanda tangan di bawah ini, Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang Kabupaten Gianyar, Menerangkan Bahwa :

Nama : Ni Wayan Mudariani
NIM : 1829121006
Program Study : Pendidikan Olahraga
Tempat Tanggal Lahir : Bayad, 23 Maret 1993
Alamat : Br. Bayad, Ds. Kedisan, Kec. Tegallalang, Kab. Gianyar.
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan *Hurdle Drill* dan *Dot Drill* Terhadap Kelincahan dan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Ekstra Kurikuler Pencak Silat SMP Se-Kecamatan Tegallalang

Memang benar telah melaksanakan penelitian pada ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 3 Tegallalang dari tanggal 10 November 2020 s.d. 10 Januari 2021.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya, untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Tegallalang, 14 Januari 2021

Kepala SMP Negeri 3 Tegallalang



I Ketut Seraya Adnyana, S.Pd.M.Pd

Nip. 19701227 199803 1 009

RIWAYAT HIDUP



Ni Wayan Mudariani merupakan putri pertama dari tiga bersaudara pasangan dari Bapak I Nyoman Lasia, S.E dan Ibu Ni Wayan Sekar. Lahir di Bayad, 23 Maret 1993. Menyelesaikan pendidikan di tingkat sekolah dasar di SD Negeri 2 Kedisan (1999-2005), menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 3 Tegallalang (2005-2008) dan menyelesaikan sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Tegallalang (2008-2011), kemudian melanjutkan ke FOK UNDIKSHA Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (2011-2015). Kini melanjutkan studi pada Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha (UNDIKSHA) Singaraja dengan mengambil Program Studi Pendidikan Olahraga. Riwayat pekerjaan sebagai Pelatih Pencak Silat Bakti Negara Ranting Bayad, Tegallalang Gianyar, Guru PJOK SMKS Pariwisata Putra Bangsa Ubud (2015-2020), Guru PJOK SMP Negeri 3 Tegallalang, Guru PJOK SMA Negeri 1 Tegallalang.