

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Ikhwan, Zaiful Basri, dan Hendrik Mentara. 2019. "Pengaruh latihan lompat katak dan skipping terhadap tendangan lambung jauh di tim ekstrakurikuler sma negeri 1 poso." *Journal Sport Sciences and Physical Education* 7: 14–26.
- Achmad, Irfan Zinat. 2016. "Hubungan Antara Power Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan, dan Rasa Percaya Diri Dengan Hasil Keterampilan Open Spike Bolavoli." *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)* 4(1): 78–90.
<https://journal.unsika.ac.id/index.php/judika/article/view/238>.
- Adhi, Reza, dan Nugroho Aditya Gumantan. 2020. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Pagelaran." *Sports Science And Education Journal*: 1–12.
- Alsyaibana, Mardha, dan Soetjipto. 2012. "Profil Tinggi Badan, Daya Ledak (Power) Otot Tungkai, Kelincahan (Agility) dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis PB Surya Baja Surabaya." *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 2(1): 12–23.
- Broto, Danang Pujo. 2015. "Pengaruh Latihan Plyometrics Terhadap Power Otot Tungkai Atlet Remaja Bola Voli." *Motion, Volume* 6(2): 174–85.
- Cahyono, Septiyan Eko. 2017. "Pengaruh Latihan Skipping dan Squat Jump Terhadap Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli Siswa SMAN 1 Ngadiluwih Tahun 2016-2017." 01(01).

- Darajat, Firman. 2018. “Perbandingan Antara Latihan Zig-Zag Dan Berpencar Ke Segala Arah Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SD Negeri Jaticempaka 3 Kota Bekasi.”
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fadel Anugerah, Akmal. 2019. “Kontribusi Power Otot Tungkai, Panjang Lengan, dan Fleksibilitas Pergelangan Tangan Terhadap Keterampilan Lay Up Shoot Dalam Permainan Bola Basket (Studi Deskriptif pada Anggota Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Banjar).” *Thesis*: 1–79.
- Gunawan, Edy. 2019. *Fisiologi Olahraga Latihan Indoor dan Outdoor*. Ponorogo: Myria Publisher.
- Gunawan, Gioventi Catur. 2020. *3 Pengaruh Latihan Koordinasi Kaki Terintegrasi Dengan Passing Terhadap Peningkatan Ketepatan Passing Siswa SSO Real Madrid Foundation UNY KU-12 Tahun*.
- Harsono. 2017. *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Hasibuan, Usni Zamzani, Jugal Syeh Alkahpi, dan Sukendro. 2022. “Pengaruh Latihan Variasi Sprint dan Squat Jump Terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Ekstrakurikuler.” 04: 133–44.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi Yogyakarta*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

- Ismoko, Anung Probo, dan Pamuji Sukoco. 2013. “Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri.” *Jurnal Keolahragaan* 1(1): 1–12.
- Kardiawan, I Kadek Happy. 2013. “Studi Komparatif Efektivitas Skipping Rope Dan Pelatihan Beban Dengan Teknik Leg Press Terhadap Peningkatan Daya Ledak (Power) Otot Tungkai Mahasiswa Pembinaan Prestasi Bola Basket Fakultas Olah Raga Dan Kesehatan Undiksha.” *Jurnal IKA* 11(1): 83–89.
- Kusumawati, Mia. 2014. *Metode Penelitian*. Bekasi Kota: Percetakan ST.
- . 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan)*. Bandung: Alfabeta,cv.
- Lutviantara, Davit. 2015. “Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Voli Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Sanden Kabupaten Bantul Yogyakarta Tahun Ajaran 2014/2015.” *Skripsi*: 1–91.
- Muhamad, Memet, dan Aridhotul Haqiyah. 2015. *Diktat Statistik Olahraga*. Bekasi: Universitas Islam 45 Bekasi.
- Mylsidayu, Afta, dan Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Paputungan, Syamsu. 2019. “Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Tinggi Loncatan Vertical Pada Pemain Bola Voli Putera Di MTS Negeri 1 Telaga Biru.” : 1–11.

- Permanasari, Wafqi Rizky Nur. 2016. "Perbedaan Pengaruh Latihan Pliometrik Depth Jump Dan Squat Jump Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Di SMK Negeri 1 Geneng." <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/46476>.
- Rizal, Fahrudin. 2016. "Peningkatan Hasil Belajar Gerak Dasar Permainan Bolavoli Dengan Penerapan Modifikasi Media Pembelajaran Pada Peserta Didik Kelas V SD Negeri Kerten II Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016." : 54.
- Sahara, Mailina Prima, Nurmasari Widyastuti, dan Aryu Candra. 2019. "Kualitas Diet Dan Daya Tahan (Endurance) Atlet Bulutangkis Remaja Di Kota Semarang." *Journal of Nutrition College* 8(1): 29.
- Suartini, Ni Wayan, Agustinus Dei Segu, dan Kadek Dian Vanagosi. 2018. "Pelatihan Squad Jump Training Berjarak 5 meter 10 Repetisi 3Set Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai Pada Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Atletik Lompat Jauh SMP Negeri 3 Ubud Tahun Pelajaran 2016/2017." *Pendidikan Kesehatan Rekreasi* 4(1): 27–32.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D*. Bandung: ALFABETA.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Rajawali Pers.

LAMPIRAN

LAMPIRAN 1

Data Penelitian

Kelompok A				Kelompok B			
Latihan <i>skipping</i>				Latihan <i>squad jump</i>			
No	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan	No	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1.	46	47	1	1.	47	48	1
2.	43	45	2	2.	41	42	1
3.	43	45	2	3.	44	46	2
4.	32	37	5	4.	37	41	4
5.	35	40	5	5.	40	45	5
6.	32	42	10	6.	44	45	1
7.	35	40	5	7.	44	46	2
8.	45	46	1	8.	49	51	2
9.	54	61	7	9.	50	55	5
10.	50	54	4	10.	67	68	1

LAMPIRAN 2

Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Kelompok Latihan *Skipping*

No	Tes awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	46	47	1
2	43	45	2
3	43	45	2
4	32	37	5
5	35	40	5
6	32	42	10
7	35	40	5
8	45	46	1
9	54	61	7
10	50	54	4
Σ	415	457	42
\bar{X}	41,5	45,7	4,2

LAMPIRAN 3

Tabel Tes Awal, Tes Akhir dan Peningkatan Kelompok Latihan *Squad jump*

No	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	47	48	1
2	41	42	1
3	44	46	2
4	37	41	4
5	40	45	5
6	44	45	1
7	44	46	2
8	49	51	2
9	50	55	5
10	67	68	1
Σ	463	487	24
\bar{X}	46,3	48,7	2,4

LAMPIRAN 4

**Tabel Tes Awal Kelompok Latihan *Skipping*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Cika	46	4,5	20,25
2	Ara	43	1,5	2,25
3	Misel	43	1,5	2,25
4	Allya	32	-9,5	90,25
5	Kekey	35	-6,5	42,25
6	Tasya	32	-9,5	90,25
7	Mashel	35	-6,5	42,5
8	Janet	45	3,5	12,25
9	Bayu	54	12,5	156,25
10	Rafi	50	8,5	72,25
JUMLAH		415		530,75
RATA-RATA		41,5		
STANDAR DEVIASI		7,70		
VARIAN		58,97		

LAMPIRAN 5

**Tabel Tes Akhir Kelompok Latihan *Skipping*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Cika	47	1,3	1,69
2	Ara	45	-0,7	0,49
3	Misel	45	-0,7	0,49
4	Allya	37	-8,7	75,69
5	Kekey	40	-5,7	32,49
6	Tasya	42	-3,7	13,69
7	Mashel	40	-5,7	32,49
8	Janet	46	0,3	0,09
9	Bayu	61	15,3	234,09
10	Rafi	54	8,3	68,89
JUMLAH		457	0.00	460,1
RATA-RATA		45,7		
STANDAR DEVIASI		7,15		
VARIAN		51,12		

LAMPIRAN 6

**Tabel Peningkatan Kelompok Latihan *Skipping*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Cika	1	-3,2	10,24
2	Ara	2	-2,2	4,84
3	Misel	2	-2,2	4,84
4	Allya	5	0,8	0,64
5	Kekey	5	0,8	0,64
6	Tasya	10	5,8	33,64
7	Mashel	5	0,8	0,64
8	Janet	1	-3,2	10,24
9	Bayu	7	2,8	7,84
10	Rafi	4	0,2	0,04
JUMLAH		42		73,6
RATA-RATA		4,2		
STANDAR DEVIASI		2,86		
VARIAN		8,18		

LAMPIRAN 7

**Tabel Tes Awal Kelompok Latihan *Squad jump*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Dita	47	0,7	0,49
2	Isti	41	-5,3	28,09
3	Nisa	44	-2,3	5,29
4	Ripda	37	-9,3	86,49
5	Nita	40	-6,3	39,69
6	Bunga	44	-2,3	5,29
7	Karin	44	-2,3	5,29
8	Bimo	49	2,7	7,29
9	Emir	50	3,7	13,69
10	Raja	67	20,7	428,49
JUMLAH		463		620,1
RATA-RATA		46,3		
STANDAR DEVIASI		8,3		
VARIAN		68,9		

LAMPIRAN 8

**Tabel Tes Akhir Kelompok Latihan *Squad jump*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Dita	48	0,7	0,49
2	Isti	42	-6,3	44,89
3	Nisa	46	-2,7	7,29
4	Ripda	41	7,7	59,29
5	Nita	45	3,7	13,69
6	Bunga	45	3,7	13,69
7	Karin	46	-2,7	7,29
8	Bimo	51	2,3	5,29
9	Emir	55	6,3	39,69
10	Raja	68	19,3	372,49
JUMLAH		487		564,1
RATA-RATA		48,7		
STANDAR DEVIASI		7,91		
VARIAN		62,68		

LAMPIRAN 9

**Tabel Peningkatan Kelompok Latihan *Squad jump*
Jumlah, Rata-rata, Standar Deviasi dan Varian**

No	Nama	X	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	Dita	1	-1,4	1,96
2	Isti	1	-1,4	1,96
3	Nisa	2	-0,4	0,16
4	Ripda	4	1,6	2,56
5	Nita	5	2,6	6,76
6	Bunga	1	-1,4	1,96
7	Karin	2	-0,4	0,16
8	Bimo	2	-0,4	0,16
9	Emir	5	2,6	6,76
10	Raja	14	-1,4	1,96
JUMLAH		24	0.00	24,4
RATA-RATA		2,4	0.00	
STANDAR DEVIASI		1,65		
VARIAN		2,71		

LAMPIRAN 10

Tabel Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan *Skipping*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	32	1,23	0,1093	0,2	0,0907
2	32	1,23	0,1093	0,2	0,0907
3	35	0,84	0,2004	0,4	0,1996
4	35	0,84	0,2004	0,4	0,1996
5	43	0,19	0,5754	0,6	-0,0246
6	43	0,19	0,5754	0,6	-0,0246
7	45	0,45	0,6736	0,7	-0,0264
8	46	0,58	0,7190	0,8	-0,081
9	50	1,10	0,8665	0,9	-0,0335
10	54	1,62	0,9474	1	-0,0526
J	415				
R	41,5				
SD	7,70				
Lo	0.1996				
L _{tabel}	0.258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Tes Awal Kelompok A berdistribusi normal.

LAMPIRAN 11

Tabel Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *Skipping*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	37	1,21	0,1131	0,1	0,0131
2	40	0,80	0,2119	0,3	-0,0881
3	40	0,80	0,2119	0,3	-0,0881
4	42	0,52	0,3015	0,4	0,0985
5	45	0,1	0,4562	0,6	-0,1438
6	45	0,1	0,4562	0,6	-0,1438
7	46	0,04	0,5160	0,7	-0,184
8	47	0,18	0,5714	0,8	-0,2286
9	54	1,16	0,8770	0,9	-0,023
10	61	2,14	0,9438	1	-0,0562
J	457				
R	45,7				
SD	7,15				
Lo	0,2286				
L _{tabel}	0,258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Tes Akhir Kelompok A berdistribusi normal.

LAMPIRAN 12

Tabel Uji Normalitas Peningkatan Kelompok Latihan *Skipping*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	1	1,11	0,1335	0,2	-0,0665
2	1	1,11	0,1335	0,2	-0,0665
3	2	0,77	0,2206	0,4	-0,1794
4	2	0,77	0,2206	0,4	-0,1794
5	4	0,07	0,4721	0,5	-0,0279
6	5	0,28	0,6103	0,8	-0,1897
7	5	0,28	0,6103	0,8	-0,1897
8	5	0,28	0,6103	0,8	-0,1897
9	7	0,98	0,8365	0,9	-0,0635
10	10	2,03	0,9788	1	-0,0212
J	42				
R	4,2				
SD	2,86				
Lo	0.1897				
L _{tabel}	0,258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Peningkatan Kelompok A berdistribusi normal.

LAMPIRAN 13

Tabel Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan *Squad jump*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	37	-1,12	0,1335	0,1	0,0335
2	40	-0,76	0,2236	0,2	0,0236
3	41	-0,64	0,2611	0,3	-0,0389
4	44	-0,28	0,387	0,6	-0,213
5	44	-0,28	0,387	0,6	-0,213
6	44	-0,28	0,387	0,6	-0,213
7	47	0,7	0,7580	0,7	0,0580
8	49	0,32	0,6255	0,8	-0,1745
9	50	0,45	0,6736	0,9	0,2264
10	67	2,49	0,9936	1	0,0064
J	463				
R	46,3				
SD	8,3				
Lo	0,2264				
L _{tabel}	0.258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Tes Awal Kelompok B berdistribusi normal.

LAMPIRAN 14

Tabel Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan *Squad jump*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	41	0,97	0,166	0,1	0,066
2	42	0,85	0,1977	0,2	-0,0023
3	45	0,47	0,3192	0,4	-0,0808
4	45	0,47	0,3192	0,4	-0,0808
5	46	0,34	0,3669	0,6	-0,0808
6	46	0,34	0,3669	0,6	0,2331
7	48	0,09	0,4641	0,7	0,2331
8	51	0,29	0,6141	0,8	0,2359
9	55	0,80	0,7881	0,9	0,1119
10	68	2,44	0,9927	1	0,0073
J	487				
R	48,7				
SD	7,91				
Lo	0,2331				
L _{tabel}	0.258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Tes Akhir Kelompok B berdistribusi normal.

LAMPIRAN 15

Tabel Uji Normalitas Peningkatan Kelompok Latihan *Squad jump*

No	X	Zi	F(Zi)	S(Zi)	F(Zi) - S(Zi)
1	1	0,84	0,2004	0,4	-0,1996
2	1	0,84	0,2004	0,4	-0,1996
3	1	0,84	0,2004	0,4	-0,1996
4	1	0,84	0,2004	0,4	-0,1996
5	2	0,24	0,5948	0,7	0,1052
6	2	0,24	0,5948	0,7	0,1052
7	2	0,24	0,5948	0,7	0,1052
8	4	0,96	0,8315	0,8	0,0315
9	5	1,58	0,9429	1	0,0571
10	5	1,58	0,9429	1	0,0571
J	24				
R	2,4				
SD	1,65				
Lo	-0,1996				
L _{tabel}	0.258				

Karena L Hitung (Lo) lebih kecil dari L tabel maka hipotesis diterima.

Kesimpulan bahwa data hasil Peningkatan Kelompok B berdistribusi normal.

LAMPIRAN 16

Uji Homogenitas Data Kelompok A

1. Kelompok A

Menentukan nilai F_{hitung} :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

$$\frac{8,3}{7,91} = 1,05$$

2. Menentukan derajat kebebasan

$$db_1 = n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$db_2 = n_2 - 1 = 10 - 1 = 9$$

3. Menentukan nilai F dari tabel dengan taraf nyata 0.05 sebagai berikut :

$$F_{\text{tabel}} : F_{0.05(9/9)} = 3.18$$

$$F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}} = 1,05 < 3.18$$

Dengan demikian data tersebut berdistribusi homogen.

LAMPIRAN 17

Uji Homogenitas Data Kelompok B

1. Kelompok B

Menentukan nilai F_{hitung} :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$
$$\frac{7,70}{7,15} = 1,08$$

2. Menentukan derajat kebebasan

$$db_1 = n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$db_2 = n_2 - 1 = 10 - 1 = 9$$

3. Menentukan nilai F dari tabel dengan taraf nyata 0.05 sebagai berikut :

$$F_{tabel} : F_{0.05(13/13)} = 3.18$$

$$F_{hitung} < F_{tabel} = 1,08 < 3.18$$

Dengan demikian data tersebut berdistribusi homogen.

LAMPIRAN 18

Uji Homogenitas Peningkatan Kelompok A Dan B

1. Peningkatan

Menentukan nilai F_{hitung} :

$$F = \frac{\text{Varian terbesar}}{\text{Varian terkecil}}$$

$$\frac{2,86}{1,65} = 1,73$$

2. Menentukan derajat kebebasan

$$db_1 = n_1 - 1 = 10 - 1 = 9$$

$$db_2 = n_2 - 1 = 10 - 1 = 9$$

3. Menentukan nilai F dari tabel dengan taraf nyata 0.05 sebagai berikut :

$$F_{tabel} : F_{0.05(13/13)} = 3.18$$

$$F_{hitung} < F_{tabel} = 1,73 < 3.18$$

Dengan demikian data tersebut berdistribusi homogen.

LAMPIRAN 19

Uji Peningkatan (Signifikansi) Kelompok A.

1. Mencari Nilai t Kelompok A, yakni :

$$t = \frac{B}{Sb/\sqrt{10}}$$

$$t = \frac{B}{Sb/\sqrt{10}} = \frac{4,2}{2,86/\sqrt{10}} = \frac{4,2}{2,86/3,16} = \frac{4,2}{0,91} = 4,61$$

2. Mencari Derajat Kebebasan Kelompok A

$$db = n_1 + n_2 = 10 + 10 - 2 = 18$$

3. Mencari Nilai t tabel Kelompok A, yakni :

Akan dicari nilai $t_{0,995(18)}$ (berarti pada taraf nyata 0.005)

Maka dapat ditentukan bahwa nilai $t_{0,995(18)} = 2.88$. Ternyata t_{hitung} berada di luar batas interval t_{tabel} , yakni $t_{hitung} > t_{0,995(18)} = 4,61 > 2.88$. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah mendapat latihan *Skipping* terhadap *power* otot tungkai pada kelompok A.

LAMPIRAN 20

Uji Peningkatan (Signifikansi) Kelompok B.

1. Mencari Nilai t Kelompok A, yakni :

$$t = \frac{B}{sb/\sqrt{10}}$$

$$t = \frac{B}{sb/\sqrt{10}} = \frac{2,4}{1,65/\sqrt{10}} = \frac{2,4}{1,65/3,16} = \frac{2,4}{0,52} = 4,61$$

2. Mencari Derajat Kebebasan Kelompok A

$$db = n_1 + n_2 = 10 + 10 - 2 = 18$$

3. Mencari Nilai t tabel Kelompok A, yakni :

Akan dicari nilai $t_{0,995(28)}$ (berarti pada taraf nyata 0.005)

Maka dapat ditentukan bahwa nilai $t_{0,995(18)} = 2.88$. Ternyata t_{hitung} berada di luar batas interval t_{tabel} , yakni $t_{hitung} > t_{0,995(18)} = 4,61 > 2.88$. Hal ini membuktikan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah mendapat latihan *Squad jump* terhadap *power* otot tungkai pada kelompok B.

LAMPIRAN 21

Uji Hipotesis Hasil Eksperimen Kelompok A Dan B

1. Mencari standar deviasi gabungan dari ketiga kelompok, yaitu :

1.1 Standar deviasi gabungan kelompok A dan B

$$sdg = \sqrt{\frac{(n_1 - 1)v^2 + (n_2 - 1)v^2}{n_1 + n_2 - 2}} =$$

$$\sqrt{\frac{9(2,86)^2 + 9(1,65)^2}{18}}$$

$$\sqrt{\frac{9(8,1796) + 9(2,7225)}{18}}$$

$$\sqrt{\frac{73,6164 + 24,5025}{18}}$$

$$\sqrt{\frac{98,1189}{18}}$$

$$\sqrt{5,451}$$

$$=2,33$$

2. Mencari nilai t kelompok A, yaitu :

$$t = \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{sdg \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} =$$

$$\sqrt{\frac{4,2 - 2,4}{2,33 \sqrt{\frac{1}{10} + \frac{1}{10}}}} = \frac{1,8}{2,33 \sqrt{0,2}} = \frac{1,8}{2,33 \cdot 0,45} = \frac{1,8}{1,0485} = 1,72$$

3. Mencari Derajat Kebebasan Masing-masing Kelompok

3.1 Derajat kebebasan kelompok A dan B

$$db = n_1 + n_2 - 2 = 10 + 10 - 2 = 18$$

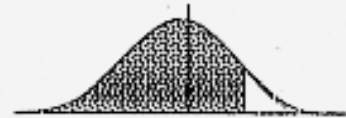
4. Mencari Nilai t tabel Kelompok A

Pada taraf nyata 0.005, $t_{0,995(18)} = 2.88$. Ternyata t hitung berada di luar batas interval t tabel yaitu sebesar 1,72. Dengan demikian nilai t hitung $> t_{0,995(18)} = 1,72 > 2.88$. Hal ini membuktikan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah mendapat latihan *skipping* dan *squad jump* terhadap *power* otot tungkai pada kedua kelompok.

LAMPIRAN 22

Tabel Distribusi t

Daftar Persentil
Untuk Distribusi t
V = dk
(Bilangan Dalam Badan Daftar
Menyatakan t_{α})



v	$t_{0.995}$	$t_{0.99}$	$t_{0.975}$	$t_{0.95}$	$t_{0.90}$	$t_{0.80}$	$t_{0.75}$	$t_{0.70}$	$t_{0.60}$	$t_{0.55}$
1	63,66	31,02	12,71	6,31	3,06	1,376	1,000	0,727	0,325	0,158
2	9,92	6,95	4,30	2,92	1,89	1,061	0,816	0,617	0,289	0,142
3	5,84	4,54	3,16	2,35	1,64	0,978	0,765	0,581	0,277	0,137
4	4,60	3,76	2,76	2,13	1,53	0,911	0,741	0,560	0,271	0,134
5	4,03	3,36	2,57	2,02	1,48	0,920	0,727	0,559	0,267	0,132
6	3,71	3,14	2,45	1,94	1,44	0,906	0,718	0,553	0,263	0,131
7	3,50	3,00	2,38	1,90	1,42	0,896	0,711	0,549	0,263	0,130
8	3,36	2,90	2,31	1,86	1,40	0,889	0,706	0,546	0,262	0,130
9	3,25	2,82	2,26	1,83	1,33	0,883	0,703	0,543	0,261	0,129
10	3,17	2,76	2,23	1,81	1,37	0,879	0,700	0,542	0,260	0,129
11	3,11	2,72	2,20	1,80	1,36	0,876	0,697	0,540	0,260	0,129
12	3,06	2,63	2,18	1,78	1,36	0,873	0,695	0,539	0,259	0,128
13	3,01	2,66	2,16	1,77	1,35	0,870	0,694	0,538	0,259	0,128
14	2,98	2,62	2,14	1,76	1,34	0,868	0,692	0,537	0,258	0,128
15	2,95	2,60	2,13	1,75	1,34	0,866	0,691	0,536	0,258	0,128
16	2,92	2,58	2,12	1,75	1,34	0,865	0,690	0,535	0,258	0,128
17	2,90	2,57	2,11	1,74	1,33	0,863	0,689	0,534	0,257	0,128
18	2,88	2,55	2,10	1,73	1,33	0,862	0,688	0,534	0,257	0,127
19	2,86	2,54	2,09	1,73	1,33	0,861	0,688	0,533	0,257	0,127
20	2,84	2,53	2,09	1,72	1,32	0,860	0,687	0,533	0,257	0,127
21	2,83	2,52	2,08	1,72	1,32	0,859	0,686	0,532	0,257	0,127
22	2,82	2,51	2,07	1,72	1,32	0,858	0,686	0,532	0,256	0,127
23	2,81	2,50	2,07	1,71	1,32	0,858	0,685	0,532	0,256	0,127
24	2,80	2,49	2,06	1,71	1,32	0,857	0,685	0,531	0,256	0,127
25	2,79	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
26	2,78	2,48	2,06	1,71	1,32	0,856	0,684	0,531	0,256	0,127
27	2,77	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,684	0,531	0,256	0,127
28	2,76	2,47	2,05	1,70	1,31	0,855	0,683	0,530	0,256	0,127
29	2,76	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
30	2,75	2,46	2,04	1,70	1,31	0,854	0,683	0,530	0,256	0,127
40	2,70	2,42	2,02	1,68	1,30	0,851	0,681	0,529	0,255	0,126
60	2,66	2,39	2,00	1,67	1,30	0,848	0,679	0,527	0,254	0,126
120	2,62	2,36	1,98	1,66	1,29	0,845	0,677	0,526	0,254	0,126
∞	2,58	2,33	1,96	1,645	1,28	0,842	0,674	0,524	0,253	0,126

LAMPIRAN 23

Tabel Nilai Kritis L

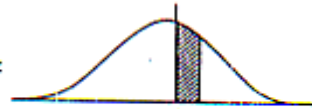
NILAI KRITIS L UNTUK UJI LILLIEFORS

Ukuran Sampel	Taraf Nyata (a)				
	0,01	0,05	0,10	0,15	0,20
n = 4	0,417	0,381	0,352	0,319	0,300
5	0,405	0,337	0,315	0,299	0,285
6	0,364	0,319	0,294	0,277	0,265
7	0,348	0,300	0,276	0,258	0,247
8	0,331	0,285	0,261	0,244	0,233
9	0,311	0,271	0,249	0,233	0,223
10	0,294	0,258	0,239	0,224	0,215
11	0,284	0,249	0,230	0,217	0,208
12	0,275	0,242	0,223	0,212	0,199
13	0,268	0,234	0,214	0,202	0,190
14	0,261	0,227	0,207	0,194	0,183
15	0,257	0,220	0,201	0,187	0,177
16	0,250	0,213	0,195	0,182	0,173
17	0,245	0,206	0,189	0,177	0,169
18	0,239	0,200	0,184	0,173	0,166
19	0,235	0,195	0,179	0,169	0,163
20	0,231	0,190	0,174	0,166	0,160
25	0,200	0,173	0,158	0,147	0,142
30	0,187	0,161	0,144	0,136	0,131
	<u>1,031</u>	<u>0,886</u>	<u>0,805</u>	<u>0,768</u>	<u>0,736</u>
n > 30	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}	\sqrt{n}

LAMPIRAN 24

Tabel Nilai Distribusi Z

LUAS DIBAWAH LENGKUNGAN NORMAL STANDAR Dari 0 ke z
(Bilangan dalam badan daftar menyatakan decimal).



z	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0,0	0000	0040	0080	0120	0160	0199	0239	0279	0319	0359
0,1	0398	0433	0478	0517	0557	0596	0636	0675	0714	0754
0,2	0793	0832	0871	0910	0948	0987	1026	1064	1103	1141
0,3	1179	1217	1255	1293	1331	1368	1406	1443	1480	1517
0,4	1554	1591	1628	1664	1700	1736	1772	1808	1844	1879
0,5	1915	1950	1935	2019	2054	2088	2123	2157	2190	2224
0,6	2258	2291	2324	2357	2389	2422	2454	2486	2518	2549
0,7	2580	2612	2642	2673	2704	2734	2764	2794	2823	2852
0,8	2881	2910	2939	2967	2996	3023	3051	3078	3106	3133
0,9	3159	3186	3212	3238	3264	3289	3315	3340	3365	3389
1,0	3413	3438	3467	3485	3508	3531	3554	3577	3599	3621
1,1	3643	3665	3686	3708	3729	3749	3770	3790	3810	3830
1,2	3849	3869	3888	3907	3925	3944	3962	3980	3997	4016
1,3	4042	4049	4066	4082	4099	4115	4131	4147	4162	4177
1,4	4192	4207	4222	4236	4251	4265	4279	4292	4306	4319
1,5	4332	4345	4357	4370	4382	4394	4406	4418	4429	4441
1,6	4452	4463	4474	4484	4495	4505	4515	4525	4535	4545
1,7	4554	4564	4573	4582	4591	4599	4608	4616	4625	4633
1,8	4641	4649	4656	4664	4671	4678	4686	4693	4699	4706
1,9	4713	4719	4726	4732	4738	4744	4750	4756	4761	4767
2,0	4772	4778	4783	4786	4793	4798	4803	4808	4812	4817
2,1	4821	4826	4830	4834	4838	4842	4846	4850	4854	4857
2,2	4861	4864	4868	4871	4875	4878	4881	4884	4887	4890
2,3	4893	4896	4899	4901	4904	4906	4909	4911	4913	4916
2,4	4918	4920	4922	4925	4927	4929	4931	4932	4934	4936
2,5	4938	4940	4941	4943	4945	4946	4948	4949	4951	4952
2,6	4953	4955	4956	4957	4959	4960	4961	4962	4963	4964
2,7	4965	4966	4967	4968	4969	4970	4971	4972	4973	4974
2,8	4974	4975	4976	4977	4977	4978	4979	4979	4980	4981
2,9	4981	4982	4982	4983	4984	4984	4985	4985	4986	4986
3,0	4987	4987	4987	4986	4988	4989	4989	4989	4990	4990
3,1	4990	4991	4991	4991	4992	4992	4992	4992	4993	4993
3,2	4993	4993	4994	4994	4994	4994	4994	4994	4995	4995
3,3	4995	4995	4995	4996	4996	4996	4996	4996	4996	4997
3,4	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4997	4998
3,5	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998	4998
3,6	4998	4998	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,7	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,8	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999	4999
3,9	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000	5000

V3 = dk pernyataan	V1 = dk pembilang																								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	16	20	24	30	40	60	75	100	200	500	*	
10	4,06	4,10	3,71	3,48	3,33	3,22	3,14	3,07	3,01	2,97	2,95	2,91	2,86	2,82	2,77	2,74	2,70	2,67	2,64	2,61	2,59	2,56	2,55	2,54	0,01
11	5,98	6,03	5,99	5,61	5,39	5,21	5,06	4,95	4,85	4,78	4,74	4,69	4,63	4,57	4,51	4,45	4,39	4,33	4,27	4,21	4,15	4,09	4,01	3,91	
12	4,84	4,98	4,59	4,26	4,20	4,09	3,91	3,85	3,80	3,76	3,72	3,67	3,61	3,55	3,49	3,43	3,37	3,31	3,25	3,19	3,13	3,07	3,02	2,96	
13	9,63	7,20	6,22	5,87	5,32	5,07	4,83	4,71	4,63	4,51	4,46	4,40	4,34	4,21	4,10	4,02	3,94	3,86	3,80	3,74	3,70	3,66	3,62	3,60	
14	4,75	5,38	3,40	3,26	3,11	3,00	2,92	2,85	2,80	2,76	2,72	2,69	2,61	2,60	2,54	2,50	2,46	2,42	2,40	2,38	2,35	2,32	2,31	2,30	
15	9,11	6,97	5,93	5,41	5,06	4,82	4,65	4,50	4,39	4,30	4,22	4,15	4,03	3,98	3,86	3,78	3,70	3,61	3,56	3,49	3,46	3,41	3,38	3,36	
16	4,67	5,00	3,41	3,18	3,02	3,00	2,92	2,84	2,77	2,72	2,67	2,65	2,60	2,53	2,48	2,42	2,38	2,34	2,32	2,28	2,26	2,24	2,22	2,21	
17	9,87	6,70	5,31	5,20	4,86	4,82	4,65	4,44	4,30	4,19	4,10	4,02	3,86	3,78	3,67	3,59	3,51	3,42	3,37	3,30	3,27	3,21	3,18	3,16	
18	4,69	3,74	3,34	3,11	2,96	2,85	2,77	2,70	2,65	2,60	2,56	2,53	2,48	2,44	2,39	2,35	2,31	2,27	2,24	2,21	2,19	2,16	2,14	2,13	
19	8,86	6,31	5,56	5,05	4,69	4,46	4,28	4,14	4,03	3,91	3,80	3,70	3,61	3,51	3,40	3,34	3,28	3,24	3,16	3,14	3,11	3,06	3,02	3,00	
20	4,51	5,68	3,29	3,06	2,90	2,79	2,70	2,64	2,59	2,55	2,51	2,48	2,43	2,39	2,35	2,29	2,25	2,21	2,18	2,15	2,12	2,10	2,08	2,07	
21	8,68	6,06	5,12	4,89	4,56	4,32	4,11	4,04	3,89	3,80	3,71	3,61	3,54	3,43	3,36	3,29	3,20	3,12	3,07	3,00	2,97	2,92	2,89	2,87	
22	4,49	5,63	3,21	3,01	2,80	2,74	2,66	2,59	2,54	2,49	2,45	2,42	2,37	2,43	2,28	2,24	2,20	2,16	2,13	2,09	2,07	2,04	2,02	2,01	
23	8,51	6,25	5,29	4,77	4,44	4,20	4,01	3,89	3,78	3,69	3,61	3,51	3,45	3,37	3,25	3,18	3,10	3,01	2,96	2,89	2,86	2,80	2,77	2,75	
24	4,43	3,39	3,20	2,96	2,81	2,70	2,62	2,55	2,50	2,45	2,41	2,38	2,33	2,29	2,23	2,19	2,15	2,11	2,08	2,04	2,02	1,99	1,97	1,96	
25	8,40	6,11	5,18	4,67	4,34	4,10	3,91	3,79	3,68	3,59	3,51	3,45	3,33	3,27	3,16	3,14	3,00	2,92	2,86	2,79	2,76	2,70	2,67	2,65	
26	4,41	5,55	3,16	2,99	2,77	2,66	2,55	2,51	2,46	2,41	2,37	2,34	2,29	2,25	2,19	2,15	2,11	2,07	2,04	2,00	1,98	1,95	1,93	1,92	
27	8,28	6,01	5,09	4,58	4,25	4,01	3,83	3,71	3,60	3,51	3,44	3,37	3,27	3,19	3,07	2,90	2,91	2,83	2,78	2,71	2,68	2,62	2,59	2,57	
28	4,38	3,52	3,13	2,90	2,71	2,63	2,55	2,48	2,43	2,38	2,34	2,31	2,26	2,21	2,15	2,11	2,07	2,02	2,00	1,96	1,94	1,91	1,89	1,83	
29	8,18	5,95	5,01	4,50	4,17	3,94	3,77	3,63	3,52	3,43	3,36	3,20	3,19	3,12	3,00	2,92	2,84	2,76	2,70	2,63	2,60	2,54	2,51	2,49	
30	4,35	3,49	3,10	2,87	2,71	2,60	2,53	2,45	2,40	2,35	2,31	2,28	2,23	2,18	2,12	2,08	2,04	1,99	1,96	1,92	1,90	1,87	1,85	1,84	
31	8,10	5,85	4,94	4,43	4,10	3,87	3,71	3,56	3,45	3,37	3,20	3,23	3,12	3,05	2,94	2,86	2,77	2,69	2,63	2,56	2,53	2,47	2,44	2,42	
32	4,32	3,47	3,07	2,84	2,68	2,57	2,49	2,42	2,37	2,32	2,28	2,25	2,20	2,15	2,09	2,05	2,00	1,96	1,93	1,89	1,87	1,84	1,82	1,81	
33	8,02	5,78	4,87	4,37	4,04	3,81	3,65	3,51	3,40	3,31	3,24	3,17	3,07	2,99	2,88	2,80	2,72	2,63	2,51	2,43	2,40	2,32	2,28	2,26	
34	4,29	3,44	3,05	2,82	2,66	2,55	2,47	2,40	2,35	2,30	2,26	2,23	2,18	2,13	2,07	2,03	1,98	1,93	1,91	1,87	1,84	1,81	1,80	1,78	
35	7,94	5,72	4,81	4,31	3,98	3,76	3,59	3,45	3,35	3,26	3,18	3,12	3,02	2,94	2,83	2,75	2,67	2,55	2,53	2,46	2,42	2,37	2,33	2,31	
36	4,28	3,42	3,03	2,80	2,64	2,53	2,45	2,38	2,32	2,28	2,24	2,20	2,14	2,10	2,04	2,00	1,96	1,91	1,88	1,84	1,82	1,79	1,77	1,76	
37	7,88	5,66	4,76	4,26	3,94	3,71	3,54	3,41	3,30	3,21	3,14	3,07	2,97	2,89	2,78	2,70	2,62	2,53	2,48	2,41	2,37	2,32	2,28	2,26	

LAMPIRAN 26

SK Pembimbing & Daftar Frekuensi Bimbingan



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113
Telp : (021) 8820383, 8801027,8802015,8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 880192

SURAT KEPUTUSAN DEKAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
NOMOR : 157 / SK.01/ E-DK / III / 2022

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING PENULISAN SKRIPSI
DEKAN FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI

- Menimbang : 1. Bahwa penyelesaian akhir program mahasiswa jenjang pendidikan S1 untuk Jurusan Pendidikan Jasmani dilakukan penulisan skripsi.
2. Bahwa untuk kelancaran penulisan, perlu untuk menetapkan pembimbing penulisan
- Mengingat : 1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Peraturan Pemerintah Nomor 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
3. Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 066/V/1994, tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan penilaian hasil belajar.
4. Kurikulum Jurusan Pendidikan Jasmani Program Studi Pendidikan Jasmani
- Memperhatikan : a. Rapat Koordinasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
b. Rekomendasi Seminar Proposal Kena Program Studi Pendidikan Jasmani
- MEMUTUSKAN
- Menetapkan : Mengangkat Saudara : **Dr. Apta Myhidayu, M.Or**
- Pertama : Sebagai Dosen Pembimbing Skripsi
Nama : **Nabila Ika Pratiwi**
NPM : 41182191180248
Perbandingan Latihan Skipping dan Squad Jump Terhadap Power Otak Tungkal Pada Atlet Club Bola Foli Mitra Utama
- Kedua : Surat Keputusan berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan akhir semester **Ganjil T.A. 2022/2023**
- Ketiga : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai dengan batas akhir tanggal tersebut di atas, maka keputusan ini tidak berlaku lagi dan biaya bimbingan dinyatakan habis terpakai.
- Keempat : Mahasiswa yang akan melanjutkan skripsi diharuskan membayar bimbingan sebesar ketentuan yang berlaku.
- Kelima : Apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

DITETAPKAN DI : Bekasi
TANGGAL : Senin, 14 Maret 2022

Yudi Budianty, M.Pd
Dekan

Tembusan : Yth.
1. Direktur DAPA UNISMA Bekasi
2. Dosen Pembimbing
3. Arsip

LAMPIRAN 27

Daftar Frekuensi Bimbingan

KEGIATAN BIMBINGAN			
No	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Faraf Pembimbing
1.	14/3/22	Buat Bab 1-3	
2.	21/3/22	Revisi Bab 1-3	
3.	26/3/22	Buat program latihan	
4.	19/4/22	Revisi program latihan	
5.	10/5/22	acc. pengambilan data	
6.	4/7/22	Buat Bab 4-5	

No	Tanggal Bimbingan	Uraian Kegiatan	Faraf Pembimbing
7.	20/7/22	Revisi Bab 4-5	
8.	20/8/22	Lengkapi draft sidang	
9.	7/9/22	Revisi draft sidang	
10.	3/11-22	acc. sidang	

Bekasi,
Mengetahui Ka. Prodi Penjasrek

LAMPIRAN 28

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Jl. Cut Meutia no.83 Bekasi 17113

Telp : (021) 8820383, 8801027, 8802015, 8808851 Ext. 146-147 Fax : (021) 8801192

Nomor : 158 / SE / FKIP / UNISMA / IX /2022
Lampiran : 1 (satu) Berkas
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth.

Pelatih Club Bola Voli Mitra Utama

di

Tempat

Assalamu'alaikum, Wr. Wb.

Dengan ini kami beritahabkan dengan hormat, bahwa :

Nama Mahasiswa : Nabila Ika Pratiwi
NPM : 41182191180248
Program Studi : PENJAS
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Waktu Penelitian Hingg : **28 Februari 2023**

Bermaksud akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :
Perbandingan Latihan Skipping dan Squad Jump Terhadap Power Otot Tungkat Pada Atlet Club Bola Voli Mitra Utama

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar yang bersangkutan dapat kiranya diberikan izin penelitian, sehingga data yang diperlukan dapat terkumpul dengan baik.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb.

Bekasi, 16 September 2022


Yanti Budiatni, M.Pd.
Dekan

LAMPIRAN 29

Surat Balasan Izin Penelitian



Nomor : MU/ – IX / 2022
Perihal : Pemberian Ijin Penelitian

Bekasi, 19 September 2022

Kepada Yth. :
Bapak / Ibu Dekan
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Universitas Islam "45" Bekasi

Di –
TEMPAT

Dengan hormat,

Terkait surat Bapak/Ibu Nomor : 158/SE/FKIP/UNISMA/IX/2022 perihal Permohonan Ijin Penelitian dalam rangka penyusunan skripsi, bersama ini kami sampaikan bahwa pada prinsipnya kami menyetujui dan memberikan Ijin kepada mahasiswa Bapak/Ibu yang bernama :

Nama : Nabila Ika Pratiwi
NPM : 41182191180248
Program studi : PENJAS
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Demikian surat ini kami buat dan digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.

Hormat kami,

PBV. MITRA UTAMA



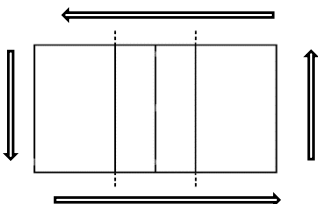


TANUWIJAYA
Ketua Umum

LAMPIRAN 30

Program Latihan

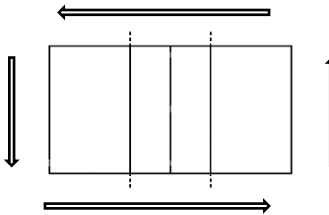

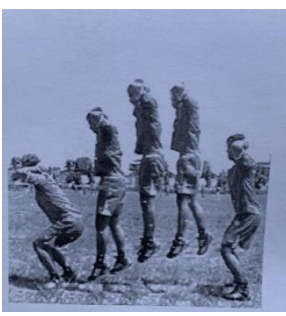
PROGRAM TES AWAL

Cabang Olahraga : Bola Voli	Periodisasi : Umum
Waktu : 60 menit	Mikro : 1
Sasaran Latihan : Tes Awal	Sesi : 1
Jumlah Atlet : 20 Orang	Intensitas : Tinggi 100 %
Hari & Tanggal : Senin, 16 Mei 2022	Peralatan : Vertical Jump
Pukul : 16.00 – 17.00	

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching dari kepala hingga Tungkai sela 5 menit
3.	Latihan Inti: Tes Vertical Jump	25 menit		Oleskan jari dengan serbuk kapur, tersteer berdiri di tempat yang ditentukan kemudian meninggalkan tanda bekas raihan, kemudian lompat tanpa awalan sambil menepuk papan sehingga meninggalkan bekas loncatan. (Widiastuti 2015)
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

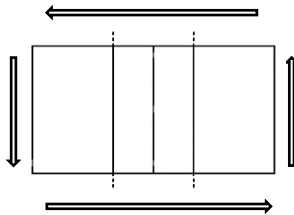

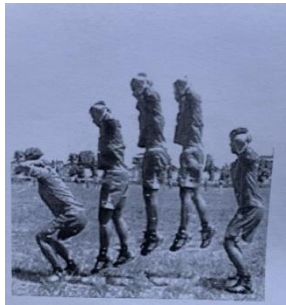
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Selasa, 17 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 1
 Sesi : 2
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 Latihan <i>Squad jump</i>	25 menit Repetisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

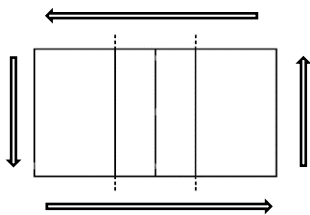

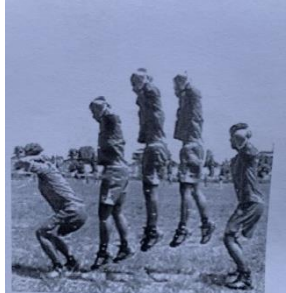
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Rabu, 18 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 1
 Sesi : 3
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 Latihan <i>Squad jump</i>	25 menit Repetisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

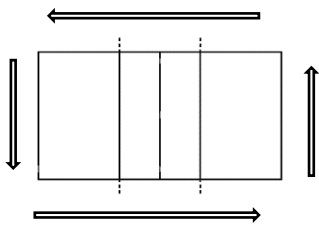

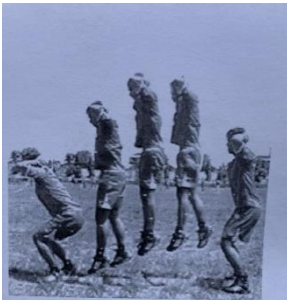
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Jum'at, 20 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 1
 Sesi : 4
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repitisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 Latihan <i>Squad jump</i>	25 menit Repitisi : 8 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

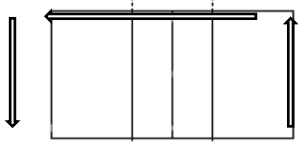

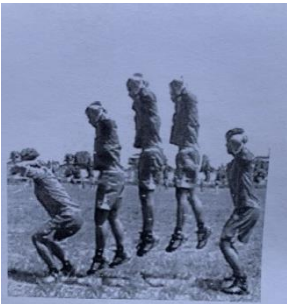
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Senin, 23 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 5
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>Squad jump</i>	25 menit Repetisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

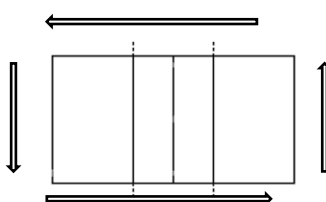

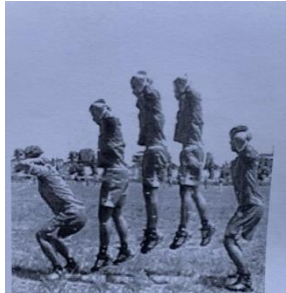
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Selasa, 24 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 6
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>Squad jump</i>	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

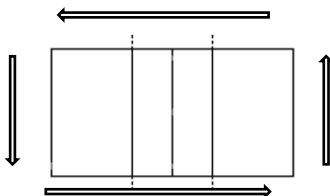

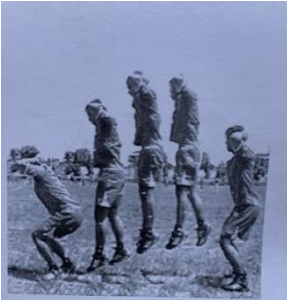
LAMPIRAN

Cabang Olahraga : Bola Voli	Periodisasi : Umum
Waktu : 120 menit	Mikro : 2
Sasaran Latihan : <i>Power Tungkai</i>	Sesi : 7
Jumlah Atlet : 10 Orang	Intensitas : Tinggi 95 %
Hari & Tanggal : Rabu, 25 Mei 2022	Peralatan : Skipping
Pukul : 16.00 – 18.00	

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretchig	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>Squad jump</i>	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok higga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

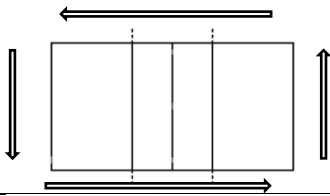

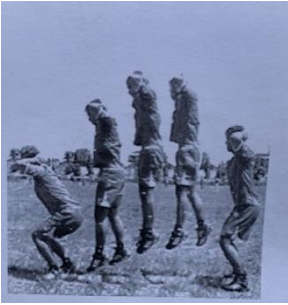
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 30 Orang
 Hari & Tanggal : Jum'at, 27 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 2
 Sesi : 8
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>Squad jump</i>	25 menit Repitisi : 9 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

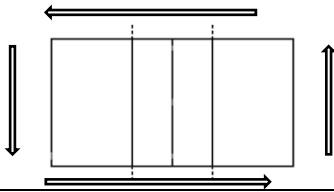


Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Senin, 30 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 9
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>quad jump</i>	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

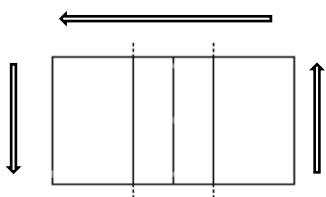

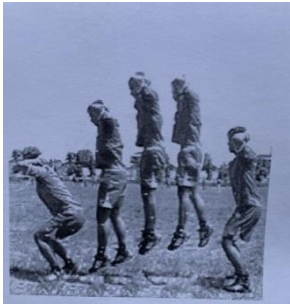
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Selasa, 31 Mei 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 10
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>quad jump</i>	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

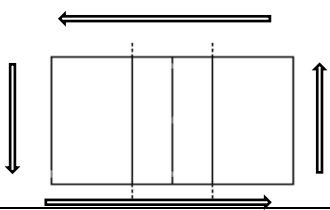

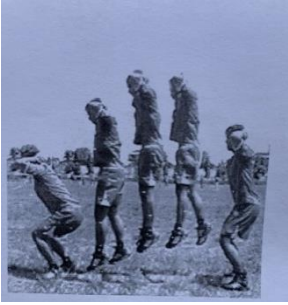
Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power* Tungkai
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Rabu, 1 Juni 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 11
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>quad jump</i>	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

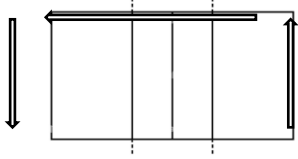


Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Jum'at, 3 Juni 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 3
 Sesi : 12
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>quad jump</i>	25 menit Repetisi : 10 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

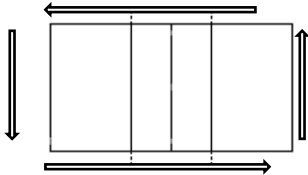

Cabang Olahraga : Bola Voli
 Waktu : 120 menit
 Sasaran Latihan : *Power Tungkai*
 Jumlah Atlet : 20 Orang
 Hari & Tanggal : Senin, 6 Juni 2022
 Pukul : 16.00 – 18.00

Periodisasi : Umum
 Mikro : 4
 Sesi : 13
 Intensitas : Tinggi 95 %
 Peralatan : Skipping

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretching	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching
3.	Latihan Inti: 1) Kelompok 1 Latihan skipping	25 menit Repetisi : 11 Set : 3 t.i.: 1:4		Skipping dilakukan dengan melompat menggunakan kedua Tungkai secara bersamaan
	2) Kelompok 2 <i>quad jump</i>	25 menit Repetisi : 11 Set : 3 t.i.: 1:4		Jongkok hingga posisi squat, tekan ujung kaki dan dorong tubuh ke udara setinggi 30 cm, saat turun segera tekuk lutut, turun kembali ke posisi squat dan melompat kembali, saat mendarat kaki jinjit.
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

PROGRAM TES AKHIR

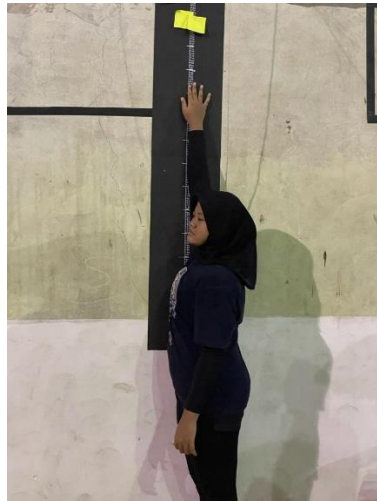
Cabang Olahraga : Bola Voli	Periodisasi : Umum
Waktu : 60 menit	Mikro : 4
Sasaran Latihan : Tes Akhir	Sesi : 14
Jumlah Atlet : 20 Orang	Intensitas : Tinggi 100 %
Hari & Tanggal : Selasa, 7 Juni 2022	Peralatan : Vertical Jump
Pukul : 16.00 – 17.00	

No.	Materi Latihan	Dosis	Formasi/ Organisasi	Catatan
1.	Pengantar : Berbaris, berdoa, dan penjelasan materi tes	10 menit	X X X X X X X X X X O	Singkat, padat dan jelas
2.	Pemanasan: Jogging dan Stretchig	15 menit		Jogging selama 10 menit dan dilanjut dengan stretching dari kepala hingga Tungkai sela 5 menit
3.	Latihan Inti: Tes Vertical Jump	25 menit		leskan jari dengan serbuk kapur, terstee berdiri di tempat yang ditentukan kemudian meninggalkan tanda bekas raihan, kemudian lompat tanpa awalan sambil menepuk papan sehingga meninggalkan bekas loncatan. (Vidiastuti 2015)
4.	Pendinginan dan Evaluasi	10 menit	X X X X X X X X X X O	Evaluasi serta pemberian motivasi

LAMPIRAN 31

Foto-foto / Dokumentasi Penelitian





LAMPIRAN 32
DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nabila Ika Pratiwi, Lahir di Bekasi pada tanggal 03 April 2000, Jenis kelamin perempuan, dan beragama Islam. Anak pertama dari Dua bersaudara. Anak dari Bapa Sugiyono dan Ibu Dwi Retno Setyoningsih. Tempat tinggal di perumahan Regensi 1 blok i7 no 23, Rt003/Rw007. Kelurahan Wanasari, Kecamatan Cibitung, Kabupaten Bekasi. Penulis mulai Pendidikan di Taman Kanak-Kanak Si Mungil pada tahun 2005-2006, melanjutkan Pendidikan di sekolah Dasar di SDN Wanasari 12 pada tahun 2007-2012. Melanjutkan Pendidikan kembali pada jenjang Sekolah Menengah Pertama di SMPN 6 Tambun Selatan pada tahun 2013-2015, Selanjutnya , melanjutkan Pendidikan di jenjang Sekolah Menengah Atas di SMAN 2 Tambun Selatan pada tahun 2016-2018. Dan sekarang sedang melanjutkan pendidikan Strata 1 (S1) di Universitas Islam “45” Bekasi dengan Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.