

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hasil pre-test dan post-test menunjukkan harga t_{hitung} sebesar 7.27. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga t_{daftar} 2.093. Ternyata harga t_{hitung} telah berada di dalam daerah penerimaan H_A . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_A diterima dan tidak dapat menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan berarti daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik.

Sedangkan dalam pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil lompat jangkit berasal dari data populasi yang homogen (sama).

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “ Terdapat pengaruh daya ledak otot tungkai terhadap hasil lompat jangkit pada siswa putera kelas VIII SMP Negeri 3 Gorontalo” dapat diterima.

Hal ini terbukti dengan menerapkan latihan otot tungkai yang fokusnya pada daya ledak memberikan dampak yang positif dan baik terhadap hasil lompat jangkit mahasiswa jurusan pendidikan keolahragan serta dapat dibuktikan dengan hipotesis statistik dimana daya ledak otot tungkai memiliki pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot tungkai untuk menciptakan daya ledak otot.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta cabang olahraga atletik khususnya pada nomor lompat jangkit dapat menerapkan latihan kekuatan otot tungkai yang dapat menghasilkan daya ledak otot yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memepengaruhi hasil lompat jangkit pada cabang olahraga atletik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsini. 2006.** *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineke Cipta.
- Adi, dkk 2008**, atletik, PT.Nuansa Insani Madani, Yogyakarta.
- Bompa, Tudor.** (dalam hadjarati 2010) metodik melatih, jurusan pendidikan keolahraagaan, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Djumidar, Mochamad. 2007.** Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik. Rajawali Sport: Jakarta.
- Sajoto**, (dalam hadjarati 2010) metodik melatih, jurusan pendidikan keolahraagaan, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Suharsono**, (dalam hadjarati 2009) ilmu kepelatihan dasar, jurusan pendidikan keolahraagaan, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Komsim.** 2005, *Atletik 1*, Semarang, Universitas Negeri Semarang
- Muhajir.** 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan 3*, Jakarta, Erlangga.
- Mukholid Agus.** 2006.2007. *Penjas Kelas I SMA*. Jakarta : Yudhistira.
- Munasifah. 2008.** *Atletik Cabang Lari*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Pomatahu**, 2008. Bahan Ajar Ilmu-Ilmu Kesehatan Olahraga, Jurusan Pendidikan Keolahraagaan, FIKK Universitas Negeri Gorontalo.
- Ridwan dan Akdon 2007:92.** *Rumus dan data dalam analisis Statistik*. Bandung: Alfabeta.
- UU Olahraga, 2003.** *Undang-Undang Sistem Keolahraagaan*, Jakarta: Dispora.
- <http://rosy46nelli.w ordpress.com/2009/12/07/daya-ledak-otot>
- <http://www.scribd.com/doc/53221248/kondisi-fisik>

LAMPIRAN I**JADWAL PENELITIAN**

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	KET
1	SENIN, 16 APRIL 2012	PRE-TEST AWAL	
2	SABTU, 21 APRIL 2012	TINDAKAN	
3	SENIN, 23 APRIL 2012	TINDAKAN	
4	SABTU, 28 APRIL 2012	TINDAKAN	
5	SENIN, 30 APRIL 2012	TINDAKAN	
6	SABTU, 05 MEI 2012	TINDAKAN	
7	SENIN, 07 MEI 2012	TINDAKAN	
8	SABTU, 12 MEI 2012	TINDAKAN	
9	SENIN, 14 MEI 2012	TINDAKAN	
10	SABTU, 19 MEI 2012	TINDAKAN	
11	SENIN, 21 MEI 2012	TINDAKAN	
12	SABTU, 26 MEI 2012	TINDAKAN	
13	SENIN, 28 MEI 2012	TINDAKAN	
14	SABTU, 2 JUNI 2012	TINDAKAN	
15	SENIN, 4 JUNI 2012	TINDAKAN	
16	SABTU, 9 JUNI 2012	POST-TEST	

LAMPIRAN 2

PROGRAM LATIHAN

N O	HARI/ TGL	MATERI LATIHAN	REP	WAKTU	KET
1	SENIN, 16 APRIL 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Pre-Tes Hasil Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 30 Menit 15 Menit	
2	SABTU, 21 APRIL 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
3	SENIN, 23 APRIL 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis		15 Menit	

		-Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		35 Menit 10 Menit	
4	SABTU, 28 APRIL 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
5	SENIN, 30 APRIL 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
6		KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan		15 Menit	

	SABTU, 5 MEI 2012	4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		35 Menit 10 Menit	
7	SENIN, 7 MEI 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
8	SABTU 12 MEI 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
9	SENIN,	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris		15 Menit	

	14 MEI 2012	2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		35 Menit 10 Menit	
10	SABTU, 19 MEI 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	
11	SENIN, 21 MEI 2012	KEGIATAN AWAL 1. Berbaris 2. Berdoa 3. Arahan 4. Pemanasan -Statis -Dinamis KEGIATAN INTI 1. Latihan Daya Ledak Otot Tungkai 2. Latihan Lompat Jangkit KEGIATAN PENUTUP 1. Pendinginan 2. Berdoa		15 Menit 35 Menit 10 Menit	

LAMPIRAN 3**PRE-TEST HASIL LOMPAT JANGKIT**

NO	JUMLAH	KET
1	7.84	
2	7.84	
3	7.09	
4	6.29	
5	6.60	
6	7.69	
7	5.60	
8	7.30	
9	7.21	
10	6.00	
11	7.20	
12	6.14	
13	5.59	
14	6.75	
15	7.00	
16	7.70	
17	7.70	
18	6.90	
19	6.00	
20	7.05	

LAMPIRAN 4**POST-TEST HASIL LOMPAT JANGKIT**

NO	JUMLAH	KET
1	8.10	
2	8.05	
3	7.15	
4	7.05	
5	7.25	
6	8.10	
7	6.90	
8	8.09	
9	8.02	
10	7.50	
11	7.50	
12	7.15	
13	7.20	
14	7.40	
15	7.90	
16	8.20	
17	8.39	
18	7.50	
19	7.90	
20	8.10	

LAMPIRAN 5**DATA HASIL PENELITIAN**

NO	X1	X2	GAIN (D)
1	7.84	8.10	0.25
2	7.84	8.05	0.20
3	7.09	7.15	0.06
4	6.29	7.05	0.76
5	6.60	7.25	0.65
6	7.69	8.10	0.41
7	5.60	6.90	1.30
8	7.30	8.09	0.79
9	7.21	8.02	0.81
10	6.00	7.50	1.50
11	7.20	7.50	0.30
12	6.14	7.15	1.01
13	5.59	7.20	1.61
14	6.75	7.40	0.65
15	7.00	7.90	0.90
16	7.70	8.20	0.50
17	7.70	8.39	0.70
18	6.90	7.50	0.60
19	6.00	7.90	1.90
20	7.05	8.10	1.05
JUMLAH	137.51	153.46	15.95

KETERANGAN :**X1** = *Pre-Test***X2** = *Post-Test***D** = *Post-Test – Pre-Test*

A. PERHITUNGAN DAFTAR DISTRIBUSI FREKUENSI

1) Variabel X1

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 7.84 - 5.60 \\ &= 2.24 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyaknya kelas (K)} &= 1 + 3,3 \log N \\ &= 1 + 3,3 \log 20 \\ &= 1 + 3,3 (1,3020) \\ &= 1 + 4,30 \\ &= 5,30 \text{ (dibulatkan 5)} \end{aligned}$$

$$\text{Panjang kelas (P)} = \frac{R}{K} = \frac{2.25}{5} = 0,45$$

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X1

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	5.60-6.04	4
2	6.05-6.49	2
3	6.50-6.94	3
4	6.95-7.39	6
5	7.40-7.84	5
	JUMLAH	20

2) Variabel X2

$$\begin{aligned} \text{Rentang (R)} &= \text{Skor tertinggi} - \text{skor terendah} \\ &= 8.39 - 6.90 \\ &= 1.49 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Banyaknya kelas (K)} &= 1 + 3,3 \log N \\ &= 1 + 3,3 \log 20 \\ &= 1 + 3,3 (1,3020) \\ &= 1 + 4,30 \\ &= 5,30 \text{ (dibulatkan 5)} \end{aligned}$$

$$\text{Panjang kelas (P)} = \frac{R}{K} = \frac{1.49}{5} = 0,30$$

Daftar Distribusi Frekuensi Variabel X2

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	6.90-7.19	4
2	7.20-7.49	3
3	7.50-7.79	3
4	7.80-8.09	5
5	8.10-8.39	5
	JUMLAH	20

B. PERHITUNGAN RATA-RATA, MEDIAN DAN MODUS

1) Rata-rata

Daftar Perhitungan rata-rata variabel X1

No	Kelas Interval	F	Nilai Tengah (X)	FX
1	5.60-6.04	4	5.82	23.28
2	6.05-6.49	2	6.27	12.54
3	6.50-6.94	3	6.72	20.16
4	6.95-7.39	6	7.17	43.02
5	7.40-7.84	5	7.62	38.10
	Jumlah	20		137.10

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{\sum f}$$

$$\bar{x} = \frac{137.10}{20} = 6.86$$

Daftar Perhitungan rata-rata variabel X2

No	Kelas Interval	F	Nilai Tengah (X)	FX
1	6.90-7.19	4	7.045	28.18
2	7.20-7.49	3	7.345	22.035
3	7.50-7.79	3	7.645	22.935
4	7.80-8.09	5	7.945	39.725
5	8.10-8.39	5	8.245	41.225
	Jumlah	20		154.10

$$\bar{x} = \frac{\sum fx}{\sum f}$$

$$\bar{x} = \frac{154,10}{20} = 7,71$$

2) Median

Daftar Perhitungan Median Variabel X1

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	5.60-6.04	4
2	6.05-6.49	2
3	6.50-6.94	3
4	6.95-7.39	6(Me)
5	7.40-7.84	5
	JUMLAH	20

$$Me = b + p \left(\frac{1/2N - F}{f} \right)$$

$$Me = 6.945 + 0,45 \left(\frac{10-7}{6} \right)$$

$$Me = 6.945 + 0,45 \left(\frac{3}{6} \right)$$

$$Me = 6.945 + 0.225$$

$$Me = 7.17$$

Daftar Perhitungan Median Variabel X2

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	6.90-7.19	4
2	7.20-7.49	3
3	7.50-7.79	3(Me)
4	7.80-8.09	5
5	8.10-8.39	5
	JUMLAH	20

$$Me = b + p \left(\frac{1/2N - F}{f} \right)$$

$$Me = 7.495 + 0,30 \left(\frac{10-7}{3} \right)$$

$$Me = 7.495 + 0,30 \left(\frac{3}{3} \right)$$

$$Me = 7.495 + 0,30$$

$$Me = 7.79$$

3) Modus

Daftar Perhitungan Modus Variabel X1

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	5.60-6.04	4
2	6.05-6.49	2
3	6.50-6.94	3
4	6.95-7.39	6(Mo)
5	7.40-7.84	5
	JUMLAH	20

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$Mo = 6.945 + 0,45 \left(\frac{3}{3+1} \right)$$

$$Mo = 6.945 + \frac{1,35}{4}$$

$$Mo = 6.945 + 0,34$$

$$Mo = 7.29$$

Daftar Perhitungan Modus Variabel X2

No	Kelas Interval	Frekuensi
1	6.90-7.19	4
2	7.20-7.49	3
3	7.50-7.79	3
4	7.80-8.09	5
5	8.10-8.39	5(Mo)
	JUMLAH	20

$$Mo = b + p \left(\frac{b_1}{b_1 + b_2} \right)$$

$$Mo = 8.095 + 0,30 \left(\frac{0}{0+0} \right)$$

$$Mo = 8.095 + \frac{0}{0}$$

$$Mo = 8.095 + 0$$

$$Mo = 8.10$$

C. PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI

Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Variabel X1

No	Kelas Interval	F	X	FX	X ²	FX ²
1	5.60-6.04	4	5.82	23.28	33.87	135.49
2	6.05-6.49	2	6.27	12.54	39.31	78.63
3	6.50-6.94	3	6.72	20.16	45.16	135.48
4	6.95-7.39	6	7.17	43.02	51.41	308.45
5	7.40-7.84	5	7.62	38.10	58.06	290.32
	Jumlah	20		137.10		948.37

$$S^2 = \frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}$$

$$S^2 = \frac{20(948.37) - (137.10)^2}{20(20-1)}$$

$$S^2 = \frac{18967.4 - 18796.41}{20(19)}$$

$$S^2 = \frac{170.99}{380}$$

$$S^2 = 0,45$$

$$S = \sqrt{0.45}$$

$$S = 0,67$$

Daftar Perhitungan Varians dan Standar Deviasi Variabel X2

No	Kelas Interval	F	X	FX	X ²	FX ²
1	6.90-7.19	4	7.045	28.18	49.63	198.53
2	7.20-7.49	3	7.345	22.035	53.95	161.85
3	7.50-7.79	3	7.645	22.935	58.45	175.34
4	7.80-8.09	5	7.945	39.725	63.12	315.62
5	8.10-8.39	5	8.245	41.225	67.98	339.90
	Jumlah	20		154.10		1191.24

$$S^2 = \frac{N \sum fx^2 - (\sum fx)^2}{N(N-1)}$$

$$S^2 = \frac{20(1191.24) - (154.10)^2}{20(20-1)}$$

$$S^2 = \frac{23824.8 - 23746.81}{20(19)}$$

$$S^2 = \frac{77.99}{380}$$

$$S^2 = 0.21$$

$$S = \sqrt{0.21}$$

$$S = 0.46$$

D. PERHITUNGAN NORMALITAS DATA

Frekuensi Teoritis dan Frekuensi Pengamatan

No	Bts Kls	Z Bts Kls	Z Daftar	L. Kls Interval	F.Teoritis (Ei)	F.Pengamatan (Oi)
1	5.595	-1.89	0.4706			
2	6.045	-1.22	0.3888	0.0818	1.64	4
3	6.495	-0.54	0.2054	0.1834	3.67	2
4	6.945	0.13	0.0517	0.2571	5.14	3
5	7.395	0.80	0.2881	0.2364	4.73	6
6	7.845	1.47	0.4292	0.1411	2.82	5

Dengan demikian dapat dihitung :

$$\chi^2 = \sum \frac{(O_i - E_i)^2}{E_i}$$

$$\chi^2 = \frac{(4-1.64)^2}{1.64} + \frac{(2-3.67)^2}{3.67} + \frac{(3-5.14)^2}{5.14} + \frac{(6-4.73)^2}{4.73} + \frac{(5-2.82)^2}{2.82}$$

$$\chi^2 = 3.40 + 1.53 + 0.89 + 0.34 + 1.68$$

$$\chi^2 = 7.84$$

Kriteria pengujian :

Terima hipotesis populasi berdistribusi normal, jika χ^2 hitung $\leq \chi^2$ daftar (1-a)(k-3) dengan taraf nyata $\alpha=0,01$ atau $\alpha=0,05$ dan derajat kebebasan = k-3.

Dari daftar distribusi chi-kuadrat pada alfa 0,01 diperoleh $\chi^2(1-0,01) (5-3) =$

$\chi^2=(0,99) (2) = 9,21$. Ternyata harga χ^2 hitung lebih kecil dari χ^2 daftar (7.84

< 9,21). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi **NORMAL**.

E. PERHITUNGAN HOMOGENITAS DATA

Daftar Pengujian Homogenitas Data

Sampel Ke	Dk	1/dk	S_i^2	$\text{Log } S_i^2$	(dk) $\text{Log } S_i^2$
1	19	0,05	0,45	-0.3468	-6.5892
2	19	0,05	0.21	-0.6778	-12.8782
Jumlah	38				-19.4674

Dengan demikian dapat dihitung :

$$\text{Varians Gabungan} = S^2 = \frac{\sum(n_i - 1)S_i^2}{\sum(n_i - 1)}$$

$$S^2 = \frac{19(0,45) + 19(0,21)}{19 + 19}$$

$$S^2 = \frac{8,55 + 3,99}{38}$$

$$S^2 = 0,33$$

Berarti :

$$\text{Log } S^2 = \text{Log } 0,33$$

$$\text{Log } S^2 = -0,4815$$

Harga B:

$$B = (\log S^2) \sum (ni - 1)$$

$$B = (-0.4815)(38)$$

$$B = -18.297$$

Dengan berdasar harga satuan B, maka dapat dilakukan uji *Bartlett* sebagai berikut :

$$x^2 = (\ln 10) (B - \sum (ni - 1) \log Si^2)$$

$$x^2 = (2,3026) (-18.297) - (-19.4674)$$

$$x^2 = (2,3026)(1.17)$$

$$x^2 = 2.69$$

Dari hasil perhitungan diperoleh harga x^2 hitung sebesar 2.69. Pada taraf nyata $\alpha=0,01$ diperoleh $x^2(1-0,01)(2-1) = x^2(0,99)(1) = 6,63$. Ternyata harga chi-kuadrat hitung lebih kecil dari chi-kuadrat daftar. Jadi dapat disimpulkan bahwa chi-kuadrat hitung masih berada dalam daerah penerimaan hipotesis serta data ini memiliki varians populasi yang **HOMOGEN**.

F. ANALISIS DATA PENELITIAN EKSPERIMEN

$$\text{Diketahui } Md = \frac{\sum d}{N} = \frac{15,95}{20} = 0,80$$

Tabel Menentukan X_d dan X^2d

Subjek	D	X_d	X^2d
1	0.25	-0.55	0.3025
2	0.20	-0.6	0.36
3	0.06	-0.74	0.5476
4	0.76	-0.04	0.0016
5	0.65	-0.15	0.0225
6	0.41	-0.39	0.1521
7	1.30	0.5	0.25
8	0.79	-0.01	0.0001
9	0.81	0.01	0.0001
10	1.50	0.7	0.49
11	0.30	-0.5	0.25
12	1.01	0.21	0.0441
13	1.61	0.81	0.6561
14	0.65	-0.15	0.0225
15	0.90	0.1	0.01
16	0.50	-0.3	0.09
17	0.70	-0.1	0.01
18	0.60	-0.2	0.04
19	1.90	1.1	1.21
20	1.05	0.25	0.0625
	15.95		4.5217

Jadi dapat dihitung :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0,80}{\sqrt{\frac{4,5217}{20(20-1)}}}$$

$$t = \frac{0.80}{\sqrt{0.0119}}$$

$$t = \frac{0.80}{0,11}$$

$$t = 7.27$$

Kriteria pegujian :

Jika t hitung lebih besar dari t tabel maka data tersebut memiliki pengaruh. T tabel = N-1 = 20-1 = 19. Jadi t tabel =2,093. Berarti t hitung lebih besar dari t tabel ($7.27 > 2,093$) maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan.

LAMPIRAN 6

DOKUMENTASI HASIL PENELITIAN



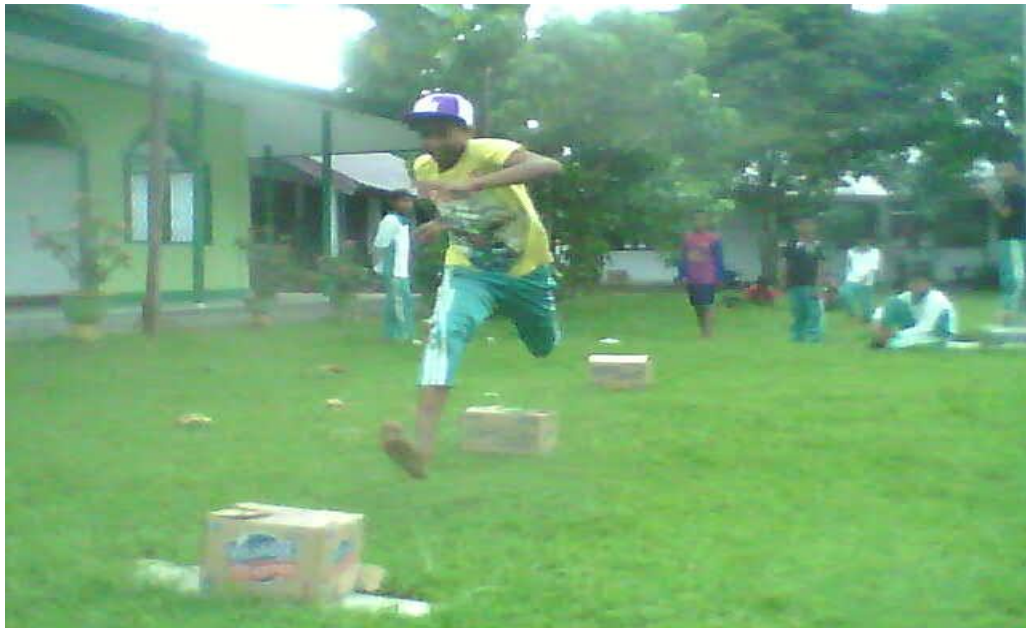
PENELITI MEMBERIKAN PEMANASAN



**PENELITI MENJELASKAN BENTUK LATIHAN
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**



**PENELITI MEMPARAKTIKKAN BENTUK
LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI**



SAMPEL MELAKUKAN LATIHAN DAYA LEDAK
OTOT TUNGKAI



SAMPEL SAAT MELAKUKAN START DALAM MELAKUKAN
LATIHAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI



SAMPEL MELAKUKAN LOMPAT JANGKIT



**SAMPEL SAAT MELAKUKAN PENDARATAN
PADA LOMPAT JANGKIT**



**PENELITI SAAT MELAKUKAN PENGUKURAN
HASIL LOMPAT JANGKIT**



**FOTO BERSAMA DOSEN PEMBIMBING, PENELITI DAN SISWA
SEBAGAI SAMPEL**