

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan power tungkai pada siswa putera SMP Negeri I Telaga.

#### **5.2 Saran**

Melalui kesimpulan diatas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Untuk meningkatkan power tungkai dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan otot tungkai yaitu latihan *split jump*.
- b. Latihan-latihan pliometrik sangat efektif digunakan untuk meningkatkan power pada atlit
- c. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Maksum. 2009. *Metode Penelitian dalam Olahraga*. FIK. UNS Surabaya.
- Arovah I. Novita, (2010) *Dasar-Dasar Fisioterapi Pada Cidera Olahraga*, Yogyakarta: Jurnal.
- Azizi, Mohamad Aqil. 2013. *Pengaruh Latihan Split Jump Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Depan Pada Pencak Silat*. FIK. Universitas Negeri Surabaya.
- Bompa, T.O. 1994. *Periodization Theory and Methodology of Training*. York University: Human Kinetics.
- Chu D. (1994). *Jumping Into Pliometric* Journal of Sport Science and Medicine.
- Darwis, Ratinus.,& Basa, Penghulu. 1992. *Olahraga Pilihan Sepak Takraw*. Jakarta, Depdikbud Ditjen Dikti P2LPTK
- Hadjarati Hartono, 2009. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Universitas Negeri Gorontalo.
- Harsono. 1992. *Prinsip-prinsip Kepeleatihan*. Jakarta: KONI Pusat. Pusat pendidikan dan Penataran.
- Irawan, Dedi. 2013. *Perbedaan Pengaruh Latihan Depth Jump With 360 Degree Trun Dengan Latihan Depth Jump With 180 Degree Trun Terhadap Hasil Smash Gulung Sepak Takraw Pada Atlet Putra Junior Psti Asahan Tahun 2013*. Jurnal.
- Kardjono, (2008) *Modul Mata Kuliah Pembinaan Kondisi Fisik*, UPI Bandung: Fakultas pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. FIK; UNES
- Nashikin.2013. *Peningkatan Permainan Sepak Takraw Melalui Permainan Rangkaian 3 Pos Pada Kelas V SD Negeri Tarub 01 Kecamatan Tarub Kabupaten Tegal Tahun Pelajaran 2012/2013*.Skripsi. FIK Universitas Negeri Semarang.
- Nurhasan, (2011) *Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani*, Gresik: Abil Pustaka.

- Pano, Sirajudin. 2013. *Pengaruh Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Smash Kedeng Dalam Permainan Sepak Takraw Pada Siswa Kelas IX MA.Muhammadiyah Kota Gorontalo*.Jurnal. UNG
- Radcliffe dan Farentinos. 2002. *Plaiometrik Untuk Meningkatkan Power*.Terjemahan oleh Furqon&Doewes. 2002. Surakarta. Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Refiater H, (2012) *Hubungan Power Tungkai dengan Hasil Lompat Tinggi*, Gorontalo: Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan dan Keolahragaan, Universitas Negeri Gorontalo.
- Sajoto, Mochamad. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, Jakarta: Ditjen Dikti Depdikbud,
- Syahaen A. (2011). *Pengaruh Latihan lag Press Terhadap Jauhnya Tendangan pada Permainan Sepak Bola*. UNG: Skripsi.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta
- Thamrin, HM Husni. 2008. *Bahanajarolahragapilihansepaktakraw*. UNY
- Tola, Ismail. *Penuntun Mengajar dan Melatih Sepaktakraw*. Ujung Pandang: FPOK IKIP Ujung Pandang, 1988).
- Yasriudin. 2012. *Perbandingan Komponen Fisik Dengan Kemampuan Sepak sila Pada Permainan Sepak takraw Antara Siswa Sma Negeri 1 Polongbangkeng Utara Dengan Siswa Sma Negeri 1 Polongbangkeng Selatan KabupatenTakalar*. Jurnal Ilara Volume III Nomor I, Januari-Juni 2012 hlm 1-10
- Yudanto. 2012. *Materi: Teknik Dasar Sepak takraw*. Jurnal. UNY

## LAMPIRAN 1

TABEL 1  
DATA HASIL PENELITIAN POWER TUNGKAI

No	X <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	Gain (d)
1	51	58	7
2	42	47	5
3	34	39	5
4	40	46	6
5	28	33	5
6	47	53	6
7	35	42	7
8	34	39	5
9	42	48	6
10	22	29	7
11	33	38	5
12	28	35	7
13	49	56	7
14	28	33	5
15	45	51	6
16	43	49	6
17	24	29	5
18	43	49	6
19	38	44	6
20	38	45	7
	<b>744</b>	<b>863</b>	<b>119</b>

Keterangan :

X<sub>1</sub> = Pre Test

X<sub>2</sub> = Post Test

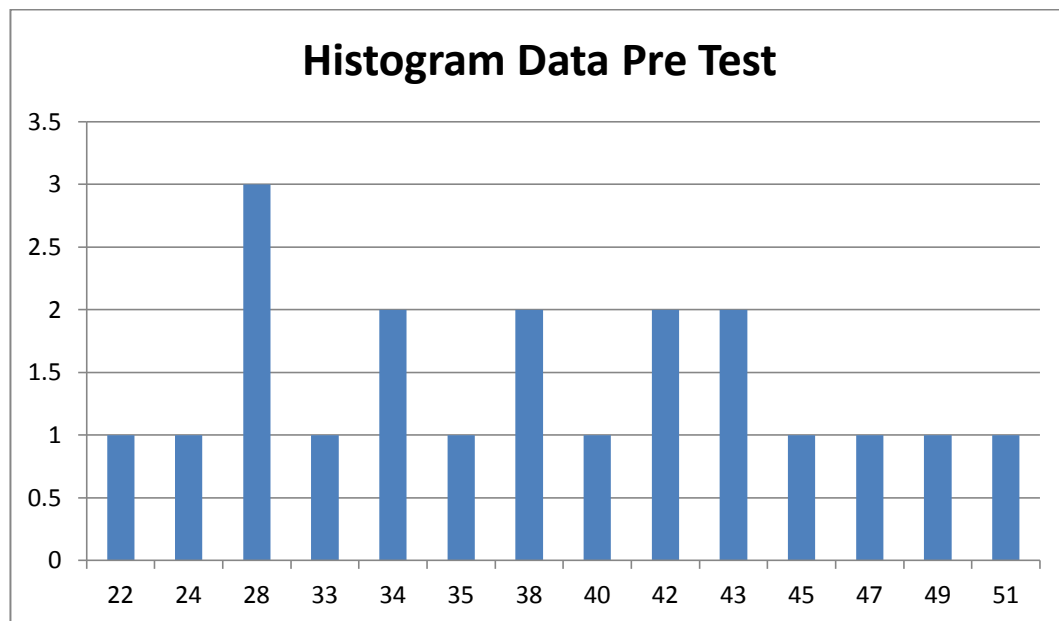
D = Gain (Pre Test – Post Test)

## 1. Pengujian Analisis $X^1$

TABEL II  
FREKUENSI PRE TEST  $X^1$

NO	DATA PRE (X)	FREKUENSI
1	22	1
2	24	1
3	28	3
4	33	1
5	34	2
6	35	1
7	38	2
8	40	1
9	42	2
10	43	2
11	45	1
12	47	1
13	49	1
14	51	1
		$\sum d = 20$

Berdasarkan tabel diatas dapat di hitung rata-rata dengan menggunakan rumus  $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ . Nilai n merupakan jumlah seluruh sampel atau frekuensi dan  $\sum x$  adalah jumlah seluruh data yang diperoleh dari pre test. Hasil frekuensi juga dapat dilihat melalui histogram dibawah ini.



#### 1.1 Perhitungan Rata-Rata Data Pre Test Power tungkai<sup>X<sup>1</sup></sup>

Untuk kebutuhan perhitungan selanjutnya, berdasarkan tabel diatas data tersebut berbentuk data tidak berkelompok atau data tunggal. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{744}{20}$$

$$\bar{X} = 37.2$$

#### 1.2 Perhitungan Varians ( $S^2$ ) dan Standar Deviasi (S) data Pre Test Power tungkai

Perhitungan Varians dan Standar Deviasi menggunakan rumus :

$$S_i^2 = \frac{\sum(X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

Keterangan :

$$S_i^2 = \text{Varians}$$

$X_i$  = Nilai setiap data

$\bar{X}$  = Nilai Rata-rata

$n$  = Jumlah Sampel

Dik:

$\bar{X} = 37.2$

$n = 20$

TABEL III  
PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI  
DATA PRE TEST POWER TUNGKAI

NO	SKOR	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	22	-15.20	231
2	24	-13.20	174
3	28	-9.20	85
4	28	-9.20	85
5	28	-9.20	85
6	33	-4.20	18
7	34	-3.20	10
8	34	-3.20	10
9	35	-2.20	5
10	38	0.80	1
11	38	0.80	1
12	40	2.80	8
13	42	4.80	23
14	42	4.80	23
15	43	5.80	34
16	43	5.80	34
17	45	7.80	61
18	47	9.80	96
19	49	11.80	139
20	51	13.80	190
			$\sum (X - \bar{X})^2 = 1311$

$$S_i^2 = \frac{\sum(X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$S_i^2 = \frac{1311}{19}$$

$$S_i^2 = 69.01$$

$$S = \sqrt{69.01}$$

$$S = 8.31$$

Jadi, Varians ( $S^2$ ) data Pre Test adalah 69.01 dan Standar Deviasi (S) sebesar 8.31.

### 1.3 Pengujian Normalitas Data $X^1$

Pengujian normalitas data, dilakukan dengan menggunakan uji :Liliefors dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah pertama = Menentukan hipotesis pengujian
  - a)  $H_0 = \mu_1 = \mu_2$  (data berdistribusi normal)
  - b)  $H_0 = \mu_1 \neq \mu_2$  (data tidak berdistribusi normal)
2. Langkah kedua : menentukan criteria pengujian
  - a) Terima  $H_0$ : Jika Lhitung  $\leq$  Ltabel pada  $\alpha = 0,05$ ; n = 20
  - b) Tolak  $H_0$ : Jika Lhitung  $>$  Ltabel pada  $\alpha = 0,05$ ; n = 20
3. Langkah ketiga : menghitung Zi, F(Zi), S(Zi) sebagai langkah dalam pengujian normalitas data.

TABEL IV

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA PRE TEST POWER TUNGKAI

NO	DATA PRE (X)	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	22	-1.83	0.0336	0.05	0.0164
2	24	-1.59	0.0559	0.10	0.0441
3	28	-1.11	0.1335	0.20	<b>0.0665</b>



4	28	-1.11	0.1335	0.20	<b>0.0665</b>
5	28	-1.11	0.1335	0.20	<b>0.0665</b>
6	33	-0.51	0.3050	0.30	0.0050
7	34	-0.39	0.3483	0.38	0.0267
8	34	-0.39	0.3483	0.38	0.0267
9	35	-0.26	0.3974	0.45	0.0526
10	38	0.10	0.5398	0.53	0.0148
11	38	0.10	0.5398	0.53	0.0148
12	40	0.34	0.6331	0.60	0.0331
13	42	0.58	0.7190	0.68	0.0440
14	42	0.58	0.7190	0.68	0.0440
15	43	0.70	0.7580	0.78	0.0170
16	43	0.70	0.7580	0.78	0.0170
17	45	0.94	0.8264	0.85	0.0236
18	47	1.18	0.8810	0.90	0.0190
19	49	1.42	0.9222	0.95	0.0278
20	51	1.66	0.9515	1.00	0.0485

#### 4. Langkah keempat : Kesimpulan hasil pengujian normalitas data $X^1$

Dari perhitungan pada table IV diperoleh nilai selisih ( $F(Z_i)-S(Z_i)$ ) atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,0665 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05);  $n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0665 \leq 0,190$ ). Pada criteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$ , maka  $H_a$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data pre test Power tungkaiberdistribusi normal.

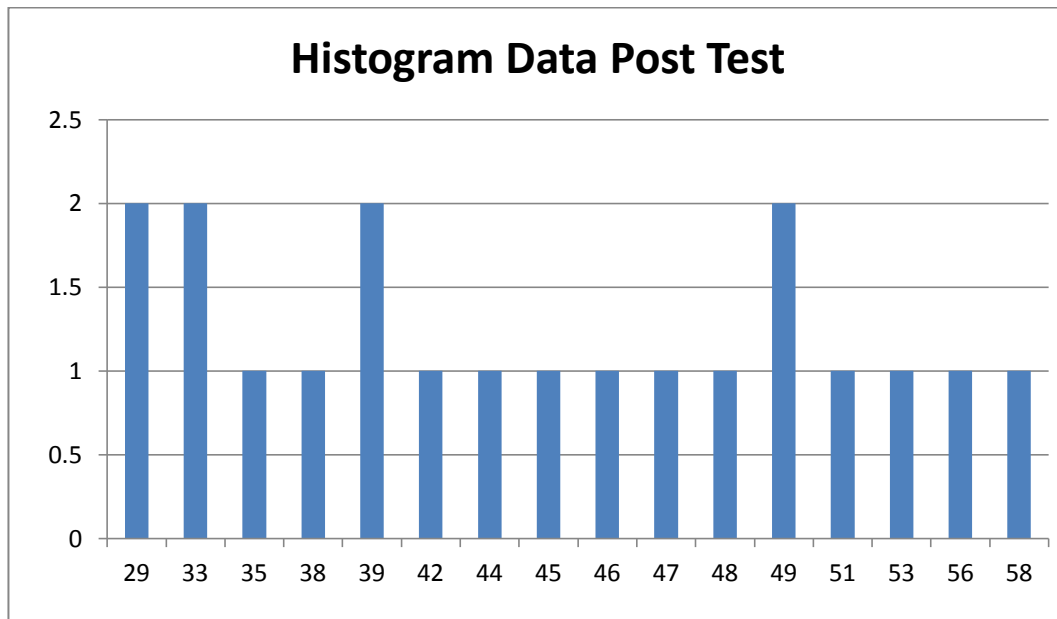
## 2. PENGUJIAN ANALISIS DATA POST TEST POWER TUNGKAIX<sup>2</sup>

Uji statistic deskriptif yang akan disajikan adalah daftar distribusi frekuensi, histogram, penentuan rata-rata ( $\bar{X}$ ), varian ( $S^2$ ), standar deviasi (S), uji normalitas dan homogenitas data dari variable terikat (Y) yaitu Power tungkaikesudah diberi latihan atau *treatment*.

TABEL V  
FREKUENSI POST TEST  $X^2$

NO	DATA POST (X)	FREKUENSI
1	29	2
2	33	2
3	35	1
4	38	1
5	39	2
6	42	1
7	44	1
8	45	1
9	46	1
10	47	1
11	48	1
12	49	2
13	51	1
14	53	1
15	56	1
16	58	1
		$\sum d = 20$

Berdasarkan tabel diatas dapat di hitung rata-rata dengan menggunakan rumus  $\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$ . Nilai n merupakan jumlah seluruh sampel atau frekuensi dan  $\sum x$  adalah jumlah seluruh data yang diperoleh dari post test. Hasil frekuensi juga dapat dilihat melalui histogram dibawah ini.



## 2.1 Perhitungan Rata-Rata Data Post Test Power tungkai

Untuk kebutuhan perhitungan selanjutnya, berdasarkan tabel diatas data tersebut berbentuk data tidak berkelompok atau data tunggal. Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

$$\bar{X} = \frac{863}{20}$$

$$\bar{X} = 43.15$$

## 2.2 Perhitungan Varians ( $S^2$ ) dan Standar Deviasi (S) data Post Test Power tungkai

Perhitungan Varians dan Standar Deviasi menggunakan rumus :

$$S_i^2 = \frac{\sum(X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

Keterangan :

$$S_i^2 = \text{Varians}$$

$X_i$  = Nilai setiap data

$\bar{X}$  = Nilai Rata-rata

$n$  = Jumlah Sampel

Dik:

$\bar{X} = 43.15$

$n = 20$

TABEL VI  
PERHITUNGAN VARIANS DAN STANDAR DEVIASI  
DATA POST TEST POWER TUNGKAI

NO	SKOR	$X - \bar{X}$	$(X - \bar{X})^2$
1	29	-14.15	200.22
2	29	-14.15	200.22
3	33	-10.15	103.02
4	33	-10.15	103.02
5	35	-8.15	66.42
6	38	-5.15	26.52
7	39	-4.15	17.22
8	39	-4.15	17.22
9	42	-1.15	1.32
10	44	0.85	0.72
11	45	1.85	3.42
12	46	2.85	8.12
13	47	3.85	14.82
14	48	4.85	23.52
15	49	5.85	34.22
16	49	5.85	34.22
17	51	7.85	61.62
18	53	9.85	97.02
19	56	12.85	165.12
20	58	14.85	220.52
			$\sum (X - \bar{X})^2$ <b>= 1398.55</b>

$$S_i^2 = \frac{\sum(X_i - \bar{X})^2}{n - 1}$$

$$S_i^2 = \frac{1398.55}{20}$$

$$S_i^2 = 73.61$$

$$S = \sqrt{73.61}$$

$$S = 8.58$$

Jadi, Varians ( $S^2$ ) data Post Test adalah 73.61 dan Standar Deviasi (S) sebesar 8.58.

### 2.3 Pengujian Normalitas Data $\chi^2$

Pengujian normalitas data, dilakukan dengan menggunakan uji :Liliefors dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Langkah pertama = Menentukan hipotesis pengujian
  - a)  $H_0 = \mu_1 = \mu_2$  (data berdistribusi normal)
  - b)  $H_0 = \mu_1 \neq \mu_2$  (data tidak berdistribusi normal)
2. Langkah kedua : menentukan criteria pengujian
  - a). Terima  $H_0$ : Jika Lhitung  $\leq$  Ltabel pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$
  - b). Tolak  $H_0$ : Jika Lhitung  $>$  Ltabel pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$
3. Langkah ketiga : menghitung  $Z_i$ ,  $F(Z_i)$ ,  $S(Z_i)$  sebagai langkah dalam pengujian normalitas data.

TABEL VII

PERHITUNGAN NORMALITAS DATA POST TEST POWER TUNGKAI

NO	DATA POST (X)	Zi	Fzi	Szi	Fzi-Szi
1	29	-1.65	0.0495	0.08	0.0255
2	29	-1.65	0.0495	0.08	0.0255
3	33	-1.18	0.1190	0.18	0.0560

4	33	-1.18	0.1190	0.18	0.0560
5	35	-0.95	0.1711	0.25	0.0789
6	38	-0.60	0.2743	0.30	0.0257
7	39	-0.48	0.3156	0.38	0.0594
8	39	-0.48	0.3156	0.38	0.0594
9	42	-0.13	0.4483	0.45	0.0017
10	44	0.10	0.5398	0.50	0.0398
11	45	0.22	0.5871	0.55	0.0371
12	46	0.33	0.6923	0.60	<b>0.0923</b>
13	47	0.45	0.6736	0.65	0.0236
14	48	0.57	0.7157	0.70	0.0157
15	49	0.68	0.7517	0.78	0.0233
16	49	0.68	0.7517	0.78	0.0233
17	51	0.91	0.8186	0.85	0.0314
18	53	1.15	0.8749	0.90	0.0251
19	56	1.50	0.9332	0.95	0.0168
20	58	1.73	0.9582	1.00	0.0418

#### 4. Langkah keempat : Kesimpulan hasil pengujian normalitas data $X_1^2$

Dari perhitungan pada table VII diperoleh nilai selisih  $(F(Z_i)-S(Z_i))$  atau  $L_{hitung}$  ( $L_h$ ) sebesar 0,0923 dan  $L_{tabel}$  ( $L_t$ ) =  $\alpha$  (0,05);  $n = 20$  ditemukan nilai sebesar 0,190. Jadi  $L_h$  lebih kecil dari  $L_t$  ( $L_{hitung} = 0,0923 \leq 0,190$ ). Pada criteria pengujian menyatakan bahwa  $L_{hitung} \leq L_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n = 20$ , maka  $H_a$  di terima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data post test *Power tungka* berdistribusi normal.

### 3. Pengujian Homogenitas Data

Untuk menguji kesamaan varians atau homogenitas yang diambil menjadi sampel, digunakan rumus sebagai berikut :

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

Pengujian ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Langkah pertama : Menentukan Hipotesis Pengujian

1)  $H_0 = S_1^2 = S_2^2$  (Varians Homogen)

2)  $H_a = S_1^2 \neq S_2^2$  (Varians tidak Homogen)

2. Langkah Kedua : Menentukan Kriteria pengujian

1) Terima  $H_0$  = jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$  ; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19

2) Tolak  $H_0$  = jika  $F_{hitung} > F_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19

3. Langkah ketiga : menguji kesamaan varians

Diketahui varians nilai antara pre test dan post test adalah :

$$S_1^2 = 69.01$$

$$S_2^2 = 73.61$$

Dengan diketahui nilai varians antara varians pre test dan post test, maka pengujian dapat dilakukan dengan langkah sebagai berikut:

$$F = \frac{73.61}{69.01}$$

$$F = 1.07$$

Dari perhitungan diatas diperoleh nilai  $F_{hitung}$  ( $F_h$ ) sebesar 1.07 dan pada  $F_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ; dk penyebut 19 dan dk pembilang 19 ditemukan nilai sebesar 2,21. Jadi  $F_h$  lebih kecil dari  $F_t$  ( $F_{hitung} = 1.07 \leq F_{tabel} = 2.21$ ). Pada criteria pengujian menyatakan bahwa jika  $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data Power tungkai memiliki kesamaan varian atau data berasal dari populasi yang homogen.

#### **4. Pengujian Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan rumusan hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SMP Negeri I Telaga Kelas VIII, perlu dilakukan pembuktian dengan langkah-langkah pengujian sebagai berikut:

- 1) Langkah Pertama : menentukan hipotesis statistic
  - a)  $H_0 = \mu_1 = \mu_2$  tidak terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SMP Negeri I Telaga Kelas VIII
  - b)  $H_0 = \mu_1 \neq \mu_2$  terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SMP Negeri I Telaga Kelas VIII
- 2) Langkah kedua : menentukan *criteria* pengujian
  - a) Terima  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} = t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$
  - b) Tolak  $H_0$ : Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $n - 1$
- 3) Langkah ketiga : menentukan uji *statistic*

Untuk menguji hipotesis penelitian yang diajukan, digunakan rumus uji t pasangan observasi.

$$\text{Rumus } t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

$$Md = \frac{\sum d}{n}$$

$$Md = \frac{119}{20}$$

$$Md = 5.95$$

TABEL VIII

No	Data Pre	Data Post	d	Xd	X <sup>2</sup> d
1	51	58	7	1.05	1.10
2	42	47	5	-0.95	0.90
3	34	39	5	-0.95	0.90
4	40	46	6	0.05	0.0025
5	28	33	5	-0.95	0.90
6	47	53	6	0.05	0.0025
7	35	42	7	1.05	1.10
8	34	39	5	-0.95	0.90
9	42	48	6	0.05	0.0025
10	22	29	7	1.05	1.10
11	33	38	5	-0.95	0.90
12	28	35	7	1.05	1.10



13	49	56	7	1.05	1.10
14	28	33	5	-0.95	0.90
15	45	51	6	0.05	0.0025
16	43	49	6	0.05	0.0025
17	24	29	5	-0.95	0.90
18	43	49	6	0.05	0.0025
19	38	44	6	0.05	0.0025
20	38	45	7	1.05	1.10
	<b>744</b>	<b>863</b>	<b>119</b>		<b>12.95</b>

Setelah besaran-besaran *statistic* diketahui, maka dapat dilanjutkan dengan uji t sebagai berikut :

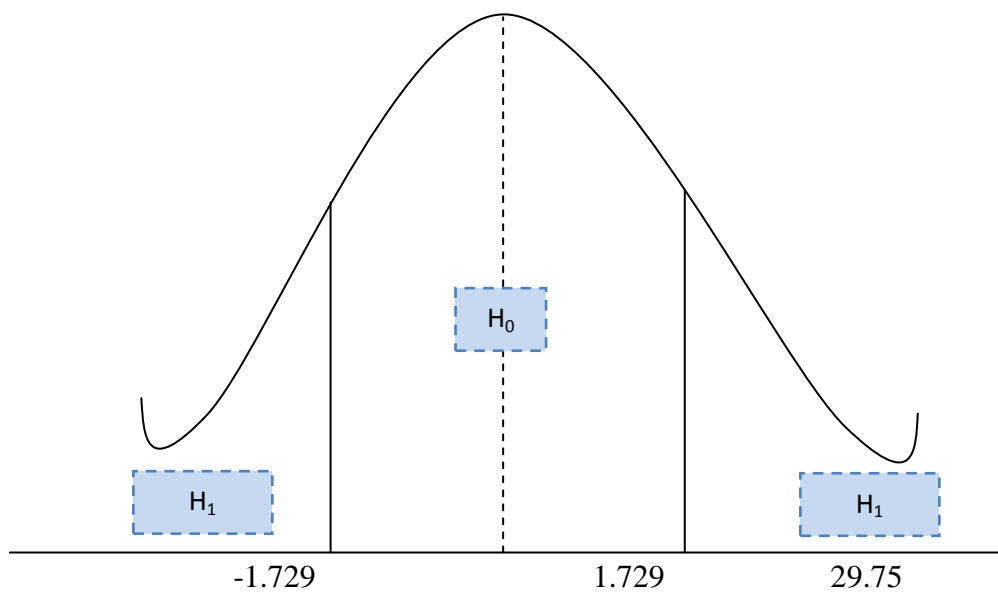
$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}$$

$$t = \frac{5.95}{\sqrt{\frac{12.95}{20(19)}}$$

$$t = \frac{5.95}{\sqrt{0.03}}$$

$$t = \frac{5.95}{0.2}$$

$$t = 29.75$$



4) Langkah keempat : kesimpulan pengujian

Hasil pengujian diperoleh  $t_{hitung} = 29.75$ . nilai  $t_{tabel}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$  (20-1=19) diperoleh harga sebesar 1,729. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  ( $t_{hitung} = 29.75 > t_{daftar} = 1.729$ ). Berdasarkan criteria pengujian bahwa tolak  $H_0$  : jika  $t_{hitung} > t_{daftar}$  pada  $\alpha = 0,05$ ;  $dk = n-1$ , oleh karena itu hipotesis alternative atau  $H_a$  dapat diterima, sehingga dapat dinyatakan terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswa SMP Negeri I Telaga Kelas VIII. Untuk lebih jelasnya, hal ini dapat dilihat dalam kurva berikut ini.

## LAMPIRAN 2

### PROGRAM LATIHAN MINGGUAN

#### Minggu 1

Hari	Materi	Volume		
		Set	Repetisi	Istirahat
Senin, 7 September 2015	√ Warming Up			
	√ Pre Test			
	√ Cooling Down			
Kamis, 10 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	3	6	1 mnt
	√ Cooling Down			
Senin, 14 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	3	6	1 mnt
	√ Cooling Down			
Kamis, 17 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	4	6	1 mnt
	√ Cooling Down			

Minggu 2

Hari	Materi	Volume		
		Set	Repetisi	Istirahat
Senin, 21 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	4	6	1 mnt
	√ Cooling Down			
Rabu, 23 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	4	6	1 mnt
	√ Cooling Down			
Jum'at, 25 September 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	4	6	1 mnt
	√ Cooling Down			
Sabtu, 26 september 2015	√ Warming Up			
	√ Treatment	4	6	1 mnt
	√ Cooling Down			

Minggu 3

Hari	Materi	Volume		
		Set	Repetisi	Istirahat

Senin, 28 september 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	5	6	1 mnt
	√	Cooling Down			
Rabu, 30 September 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	5	6	1 mnt
	√	Cooling Down			
Jumat, 9 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	5	6	1 mnt
	√	Cooling Down			
Sabtu, 10 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	5	8	1 mnt
	√	Cooling Down			

#### Minggu 4

Hari	Materi	Volume			
		Set	Repetisi	Istirahat	
Senin, 12 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	5	8	1 mnt

	√	Cooling Down			
Rabu, 14 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	8	1 mnt
	√	Cooling Down			
Jumat, 16 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	8	
	√	Cooling Down			
Sabtu, 17 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	8	1 mnt
	√	Cooling Down			

Minggu 5

Hari	Materi	Volume			
		Set	Repetisi	Istirahat	
Senin, 19 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	8	1 mnt
	√	Cooling Down			

Rabu, 21 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	8	1 mnt
	√	Cooling Down			
Jumat, 23 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	10	1 mnt
	√	Cooling Down			
Sabtu, 24 Oktober 2015	√	Warming Up			
	√	Treatment	6	10	
	√	Cooling Down			

### LAMPIRAN 3

## DOKUMENTASI PENELITIAN



Pertemuan awal sekaligus pemberian pemanasan oleh peneliti

Sampel sementara pemanasan sebelum mendapat treatment



Pelaksanaan latihan *split jump* oleh salah seorang sampel





Sampel melakukan latihan *split jump*



Sampel melakukan latihan *split jump*



Sampel melakukan tes power tungkai



Tes power tungkai yang diperlihatkan oleh sampel

## **CURRICULUM VITAE**

### **A. Identitas**



Julianto Hadjarati (Yovie) Anak Pertama dari pasangan Arinal Hadjarati dan Suarni Ako, dilahirkan di Gorontalo pada tanggal 25 Juli 1992, beragama Islam. Menjadi mahasiswa Kepelatihan (S1) di Universitas Negeri Gorontalo dengan nomor registrasi 832411027 pada Fakultas Olahraga Dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2011. Bertempat di desa Boidu, Kec. Bulango Utara.

### **B. Riwayat Pendidikan**

- 1) SDN BOIDU, Kec. Bulango Utara, Lulusan Tahun 2004
- 2) SMP Negeri 1 Tapa, Lulusan Tahun 2007
- 3) SMA Negeri 1 Tapa, Tahun 2010
- 4) Universitas Negeri Gorontalo, Tahun 2016

### **C. Kegiatan Yang Pernah Diikuti**

- 1) Pernah mengikuti Pekan Olahraga Tingkat SMP Kabupaten Gorontalo Utara, Cabang Olahraga Sepak Bola.
- 2) Pernah mengikuti Pekan Olahraga Tingkat SMA Se-Kecamatan Bulango Utara, Cabang Olahraga Sepak Bola.
- 3) Pernah Mengikuti KKS di Kabupaten Bone Bolango Kec. Bulango Utara, Desa Boidu
- 4) Pernah Mengikuti PPL 2 di SMP Negeri 1 Telaga.