

LAMPIRAN : 3

LEMBAR PENELITIAN

Nama :
Umur :
Tinggi badan :
Berat badan :
Tempat :
Target : Pria remaja usia 15 – 18 tahun.

A. PEDOMAN PRE TEST

1. Buang air kecil sebelum pengujian.
2. Menjaga hidrasi yang tepat sebelum pengujian.
3. Memakai pakaian / sepatu yang sesuai untuk pengujian (menggunakan celana pendek / kaos / sepatu) sesuai latihan
4. Lakukan stretching/penguluran otot 15 menit sebelum melakukan gerakan inti.

LAMPIRAN : 4

PROSEDUR PENGUKURAN *EXPLOSIVE POWER* OTOT TUNGKAI DENGAN RUMUS *SARGENT TEST*

A. Prosedur Pengukuran Tinggi Loncatan

1. Persiapan Alat
 - a. Siapkan papan triplek yang ditempelkan di dinding
 - b. Siapkan kapur untuk menandai papan
2. Sampel dalam keadaan sehat dan fit untuk melakukan pengukuran tinggi loncatan
3. Penatalaksanaan
 - a. *Standing reach height*
 - 1) Peloncat berdiri dengan dua kaki disamping dinding ukur
 - 2) Tumit menyentuh lantai dan pandangan ke depan
 - 3) Raih dinding dengan menggunakan tangan yang berdekatan dengan dinding setinggi mungkin, boleh disertai dengan elevasi dari bahu
 - 4) Hasil pencapaian dicatat dalam centimeter sebagai tinggi yang mampu dicapai dalam posisi berdiri (*standing reach height*)
 - b. *Vertical jump height*
 - 1) Peloncat berdiri dengan kedua kaki di samping dinding ukur
 - 2) Instruksikan pelompat untuk melakukan loncatan vertikal dengan mengayunkan tangan untuk dapat menghasilkan lompatan yang setinggi mungkin
 - 3) *Take off* yang dilakukan harus menggunakan kedua kaki tanpa adanya langka awal
 - 4) Peloncat dapat melakukan 3 kali loncatan dan hasil terbaik dicatat dalam centimeter kemudian dijadikan tinggi loncatan vertikal (*vertical jump height*)

B. Prosedur Pengukuran Daya Ledak Otot Tungkai dengan Rumus *Sargent Test*

Setelah didapatkan hasil dari berat badan dan tinggi lompatan vertikal, maka nilai yang di dapat dimasukkan ke dalam rumus sebagai berikut :

$$P = 60,7 \times D + 45,3 - 2,055$$

Dimana :

P : Daya Ledak (Watt)

D : Tinggi Loncatan Vertikal (Cm)

W : Berat Badan (Kg)

Maka, akan didapatkan besar daya ledak otot tungkai pada sampel

LAMPIRAN : 5

B. DOSIS LATIHAN DAN KEHADIRAN SAMPEL

1. DOSIS LATIHAN *LATERAL JUMP OVER BARRIER* :

Dosis	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Minggu V	Minggu VI
Frekuensi	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu
Waktu	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit
Repetisi	8 kali	8 kali	8 kali	8 kali	10 kali	10 kali
Set	2set	2set	3set	3set	3set	3set

2. DOSIS LATIHAN *LATERAL JUMP WITH SINGLE LEG*:

Dosis	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Minggu V	Minggu VI
Frekuensi	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3 kali/minggu	3kali/minggu	3 kali/minggu
Waktu	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit	2 menit
Repetisi	8 kali	8 kali	8 kali	8 kali	10 kali	10 kali
Set	2 set	2 set	3 set	3 set	3 set	3 set

LAMPIRAN : 6

FORM PENELITIAN

Perbedaan Latihan *Lateral Jump Over Barrier* dengan Latihan *Lateral Jump With Single Leg* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Pemain **Basket**

Nama : Tinggi Loncatan :
Umur : Daya Ledak Otot :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

Kelompok Peralkuan I : Latihan *Lateral Jump Over Barrier*

Minggu ke 1				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 2				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 3				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Nilai	Hasil
Tinggi loncatan setelah minggu ke 3	
Daya ledak otot setelah minggu ke 3	

Rumus : $P : 60,7 \times D + 45,3 \times W - 2,055$

$P : 60,7 \times (\quad) + 45,3 \times (\quad) - 2,055 = \dots\dots\dots$

Minggu ke 4				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 5				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 6				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Nilai	Hasil
Tinggi lompatan setelah minggu ke 6	
Daya ledak otot setelah minggu ke 6	

Rumus : $P : 60,7 \times D + 45,3 \times W - 2,055$

$P : 60,7 \times (\quad) + 45,3 \times (\quad) - 2,055 = \dots\dots\dots$

LAMPIRAN : 7

FORM PENELITIAN

Perbedaan Latihan *Lateral Jump Over Barrier* dengan Latihan *Lateral Jump With Single Leg* Terhadap *Explosive Power* Otot Tungkai Pada Pemain Basket

Nama : Tinggi Loncatan :
Umur : Daya Ledak Otot :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

Kelompok Peralkuan II : Latihan *Lateral Jump With Single Leg*

Minggu ke 1				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 2				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 3				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Nilai	Hasil
Tinggi loncatan setelah minggu ke 3	
Daya ledak otot setelah minggu ke 3	

Rumus : $P : 60,7 \times D + 45,3 \times W - 2,055$

$P : 60,7 \times (\quad) + 45,3 \times (\quad) - 2,055 = \dots\dots\dots$

Minggu ke 4				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 5				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 6				
No	Hari/Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Nilai	Hasil
Tinggi loncatan setelah minggu ke 6	
Daya ledak otot setelah minggu ke 6	

Rumus : $P : 60,7 \times D + 45,3 \times W - 2,055$

$P : 60,7 \times (\quad) + 45,3 \times (\quad) - 2,055 = \dots\dots\dots$

LAMPIRAN : 8

PROSEDUR PELAKSANAAN PENELITIAN

