

Tabel Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	20-	22-	24-	26-	28-	30-	2-	4-	6-	8-	10-	12-
		April	April	April	April	April	April	Mei	Mei	Mei	Mei	Mei	Mei
1	Pendataan sampel	X											
2	Pengukuran jauh lompatan sebelum diberikan latihan	X											
3	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 1)	X											
4	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 2)		X										
5	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 3)			X									
6	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 4)				X								
7	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 5)					X							
8	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 6)						X						
9	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 7)							X					
10	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 8)								X				
11	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 9)									X			
12	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 10)										X		
13	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 11)											X	
14	Latihan kelompok perlakuan I, II (pertemuan 12)												X
15	Pengukuran jauh lompatan setelah diberikan latihan												X

Keterangan:

Jumlah waktu latihan *dynamic stretching* dalam 1 pertemuan

: ± 20 menit

Jumlah waktu latihan *ballistic stretching* dalam 1 pertemuan

: ± 20 menit

## Uji SPSS

### 1. deskripsi Data & Normalitas

**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre1	,204	8	,200*	,906	8	,324
post1	,279	8	,067	,851	8	,097
selisih1	,255	8	,136	,912	8	,370
pre2	,126	8	,200*	,980	8	,961
post2	,148	8	,200*	,954	8	,750
selisih2	,236	8	,200*	,904	8	,314

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

a. Lilliefors Significance Correction

## 2. Uji Homogenitas

**Group Statistics**

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pre1	1,00	8	43,25	13,709	4,847
	2,00	8	45,38	10,716	3,789

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
pre1	Equal variances assumed	,543	,473	-,345	14	,735	-2,125	6,152	-15,320	11,070
	Equal variances not assumed			-,345	13,229	,735	-2,125	6,152	-15,392	11,142

3. Uji hipotesis 1

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre1	43,25	8	13,709	4,847
post1	50,63	8	13,564	4,796

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre1 - post1	-7,375	1,996	,706	-9,043	-5,707	-10,453	7	,000

#### 4. Uji Hipotesis II

**Paired Samples Statistics**

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 pre2	45,38	8	10,716	3,789
post2	55,63	8	12,141	4,293

**Paired Samples Test**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 pre2 - post2	-10,250	1,982	,701	-11,907	-8,593	-14,627	7	,000

5. Uji Hipotesis III

**Group Statistics**

	VAR00001	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
selisih1	1,00	8	7,38	1,996	,706
	2,00	8	10,25	1,982	,701

**Independent Samples Test**

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
selisih1	Equal variances assumed	,015	,905	-2,891	14	,012	-2,875	,994	-5,008	-,742
	Equal variances not assumed			-2,891	13,999	,012	-2,875	,994	-5,008	-,742

## DATA PENGUKURAN PENELITIAN

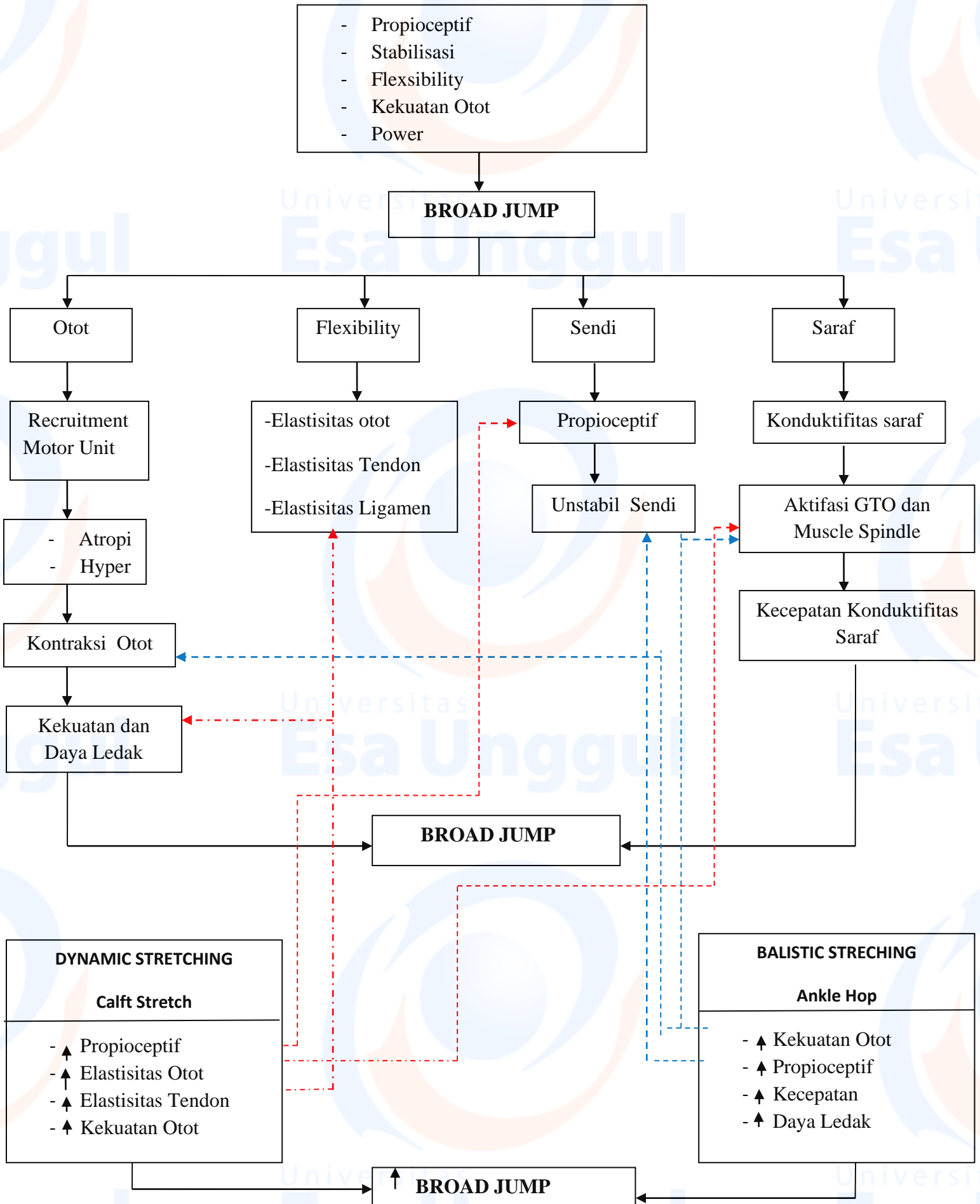
### A. Perlakuan I

Sampel	Pretest			Posttest			Selisih
	Reach	Jump	selisih	Reach	Jump	selisih	
1	224	270	46	224	281	57	11
2	222	263	41	222	272	50	9
3	216	265	49	216	273	57	8
4	223	273	50	223	279	56	6
5	216	271	55	216	276	60	5
6	208	234	26	208	240	32	6
7	216	275	59	216	281	65	6
8	185	205	20	185	211	26	6

### B. Perlakuan II

Sampel	Pretest			Posttest			Selisih
	Reach	Jump	selisih	Reach	Jump	selisih	
1	210	267	57	210	274	64	7
2	215	264	49	215	275	60	11
3	220	266	46	220	278	58	12
4	210	272	62	210	282	72	10
5	219	255	36	219	264	45	9
6	213	255	42	213	264	51	9
7	195	224	29	195	232	37	8
8	220	262	42	220	269	49	7

**E. KERANGKA BERPIKIR**



**DYNAMIC STRETCHING**

**Calf Stretch**

- ↑ Proprioceptif
- ↑ Elastisitas Otot
- ↑ Elastisitas Tendon
- ↑ Kekuatan Otot

**BALISTIC STRECHING**

**Ankle Hop**

- ↑ Kekuatan Otot
- ↑ Proprioceptif
- ↑ Kecepatan
- ↑ Daya Ledak

↑ **BROAD JUMP**