

Lampiran 1

PERSETUJUAN DAN KESEDIAAN MENGIKUTI PENELITIAN (INFORMED CONSENT)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : _____
Jenis Kelamin : _____
Umur : _____
Alamat : _____

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti atau yang membantunya tentang maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaannya dan konsekuensinya demi manfaat yang sebesar-besarnya bagi pemeliharaan kesehatan saya dan bagi kemajuan upaya pelayanan, dengan ini menyatakan :

1. Memahami sepenuhnya maksud dan tujuan penelitian, cara pelaksanaan dan konsekuensinya.
2. Bersedia mengemukakan dengan sejujur-jujurnya segala hal yang berkaitan dengan keluhan yang saya derita.
3. Bersedia untuk mengikuti dan mnejalankan petunjuk penelitian yang diberikan secara sungguh-sungguh dan bertanggungjawab.
4. Bersedia menghubungi peneliti bila ada hal-hal yang kurang dipahami maupun melaporkan hal-hal yang berkembang selama penelitian.
5. Bersedia untuk sewaktu-waktu dihubungi oleh peneliti guna menyempurnakan penelitian ini.
6. Tidak akan membebani peneliti berkaitan dengan biaya dan tindakan atas keluhan yang saya derita dan penyelenggaraan penelitian ini.
7. Bersedia mengikuti kegiatan penelitian berjudul :
“Perbedaan penambahan *squat exercise* pada latihan *leg press* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMA AL – Chasanah Jakarta”.

Dengan ketentuan apabila ada hal-hal yang tidak berkenan pada saya, maka saya berhak mengajukan pengunduran diri dari kegiatan penelitian ini.

Peneliti,

_____, _____
Responden

()

()

Lampiran 2

FORM PENELITIAN

Perbedaan Penambahan *Squat Exercise* Pada Latihan *Leg press* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMA AL – Chasanah Jakarta.

Nama : Tinggi Loncatan :
Umur :
Berat Badan :
Tinggi Badan :

Kelompok Kontrol : Latihan Leg Press

Minggu ke 1				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 2				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Tinggi loncatan setelah latihan 2				

Minggu ke 3				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 4				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Tinggi loncatan setelah latihan 4				

Perbedaan Penambahan *Squat Exercise* Pada Latihan *Leg press* terhadap peningkatan kemampuan *vertical jump* pada pemain bola voli SMA AL – Chasanah Jakarta.

Nama : _____ **Tinggi Loncatan :** _____
Umur : _____
Berat Badan : _____
Tinggi Badan : _____

Kelompok Perlakuan : Latihan Squat Exercise dan Leg press

Minggu ke 1				
Latihan Squat Exercise				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Latihan Leg press				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 2				
Latihan Squat Exercise				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Latihan Leg press				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Tinggi loncatan setelah latihan minggu ke 2				

Minggu ke 3				
Latihan Squat Exercise				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Latihan Leg press				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				

Minggu ke 4				
Latihan Squat Exercise				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Latihan Leg press				
No	Tanggal	Set	Repetisi	Paraf
1				
2				
3				
Tinggi loncatan setelah latihan minggu ke 4				

Lampiran 4

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK KONTROL

A. Pemanasan

1. Sretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

B. Latihan Leg Press

1. Persiapan alat

Siapkan alat *leg press* dan tentukan beban yang sesuai pada klien sebelum melakukan latihan.

2. Persiapan klien

Klien dalam keadaan fit dan siap untuk melakukan latihan.

3. Penatalaksanaan Latihan

- a. Posisi awalan latihan : perintahkan klien agar posisi bahu, pinggul, punggung bagian belakang nempel di kursi leg press, tangan pegangan pada handle dan tumit atau kedua telapak kaki hingga membentuk 90 derajat nempel di plat, mata menatap lurus kedepan serta pertahankan posisi disaat latihan berlangsung.
- b. Posisi kedua latihan : perintahkan kepada klien untuk hembuskan nafas secara perlahan – lahan lalu dorong platnya, sampai lutut lurus tetapi tidak terkunci serta pertahankan posisinya.
- c. Posisi ketiga latihan : setelah mendorong perintahkan kepada klien untuk tahan sebentar kemudian perlahan – lahan kembali ke posisi awal sambil menarik nafas.
- d. Lalu ulangi latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

C. Pendinginan

1. Stretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

Lampiran 5

PROSEDUR PELAKSANAAN LATIHAN KELOMPOK PERLAKUAN

A. Pemanasan

1. Stretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

B. Latihan Squat Exercise

1. Persiapan alat

Siapkan alat *Squat Exercise* dan tentukan beban yang sesuai pada klien sebelum melakukan latihan..

2. Persiapan klien

Klien dalam keadaan fit dan siap untuk melakukan latihan.

3. Penatalaksanaan Latihan

- a. Posisi awalan latihan : perintahkan pada klien agar posisi nya berdiri dengan punggung tegak, posisi kaki selebar bahu, letakkan stang barbell diatas pundak, kedua tangan memegang stang barbell dengan bahu sejajar dengan siku dan kaki lurus.
- b. Posisi kedua latihan : perintahkan pada klien untuk tarik nafas perlahan lahan saat menurunkan beban secara perlahan – lahan sampai membentuk sudut 90 derajat, serta punggung tetap tegak.
- c. Posisi ketiga latihan : perintahkan pada klien untuk hembuskan nafas perlahan – lahan saat mengangkat beban secara perlahan – lahan sampai kembali ke posisi awal.
- d. Lalu ulangi latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

C. Latihan Leg Press

1. Persiapan alat

Siapkan alat *leg press* dan tentukan beban yang sesuai pada klien sebelum melakukan latihan.

2. Persiapan klien

Klien dalam keadaan fit dan siap untuk melakukan latihan.

3. Penatalaksanaan Latihan

- a. Posisi awalan latihan : perintahkan klien agar posisi bahu, pinggul, punggung bagian belakang nempel di kursi leg press, tangan pegangan pada handle dan tumit atau kedua telapak kaki hingga membentuk 90 derajat nempel di plat, mata menatap lurus kedepan serta pertahankan posisi disaat latihan berlangsung.
- b. Posisi kedua latihan : perintahkan kepada klien untuk hembuskan nafas secara perlahan – lahan lalu dorong platnya, sampai lutut lurus tetapi tidak terkunci serta pertahankan posisinya.
- c. Posisi ketiga latihan : setelah mendorong perintahkan kepada klien untuk tahan sebentar kemudian perlahan – lahan kembali ke posisi awal sambil menarik nafas.
- d. Lalu ulangi latihan sesuai dengan dosis yang telah ditetapkan.

D. Pendinginan

1. Stretching anggota tubuh dengan hitungan 2 x 8

Lampiran 6

PROSEDUR PENGUKURAN VERTICAL JUMP

A. Prosedur Pengukuran Tinggi Loncatan dengan Sargent Test

1. Persiapan Alat

- a. Siapkan papan triplek yang di tempelkan di dinding
- b. Siapkan kapur untuk menandai papan

2. Persiapan Klien

Klien dalam keadaan sehat dan fit untuk melakukan pengukuran tinggi loncatan

3. Penatalaksanaan

a. *Standing reach height.*

- 1) Peloncat berdiri dengan kedua kaki di samping dinding ukur.
- 2) Tumit menyentuh lantai dan pandangan ke depan.
- 3) Raih dinding 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 peloncat untuk melakukan loncatan vertikal dengan mengayunkan tangan dan melakukan counter movement untuk menghasilkan loncatan setinggi mungkin.
- 3) *Take off* yang dilakukan harus menggunakan kedua kaki tanpa adanya langkah awal.
- 4) Peloncat dapat melakukan 3 kali loncatan dan hasil terbaik dicatat dalam centimeter kemudian dijadikan tinggi loncatan vertikal (*vertical jump height*).