



Lampiran 1: Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2010:203), instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Penelitian ini berbentuk metode *pre-experimental design*, tes, pengukuran serta observasi. Tujuannya untuk menentukan seberapa besar kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap tingginya lompatan pada lompat tinggi.

1 Pengukuran/ *Vertical jump* (Widiastuti, 2015:109)

Tujuannya untuk mengukur daya ledak/power otot tungkai.

Alat:

- 1 buah Meteran (pita atau plastik atau besi),
- Bubuk kapur sebagai penanda,
- Dinding sedikitnya setinggi 365 cm (12 inch).

Prosedur *Vertical Jump*:

- 1 Peserta penelitian berdiri tegak dengan kedua kaki sejajar, menghadap ke arah garis start.
- 2 Peserta penelitian melakukan lompatan menyeberangi garis start dan mendarat di atas bantalan busa.
- 3 Peserta penelitian berdiri tegak kembali dan mencatat jarak yang ditempuh dari garis start ke titik pendaratan.
- 4 Langkah 2-3 diulang sebanyak 3 kali.
- 5 Jarak lompatan tertinggi dicatat sebagai hasil *pretest*.

Instruksi:

- 6 Lakukan peregangan otot kaki dan punggung.
- 7 Usahakan pendaratan yang stabil.
- 8 Istirahat yang cukup untuk pemulihan.
- 9 Hindari aktivitas berat dalam beberapa jam setelah tes.

Tabel: Norma tes *vertica jump*

Putra	Putri	Skor	Kategori
> 63	> 59	5	Baik Sekali
59 - 62	35 - 58	4	Baik
35 - 58	27 - 34	3	Sedang
20 - 34	19 - 26	2	Kurang
< 19	< 18	1	Kurang Sekali



Lampiran 2: Lembar Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI

Peceren - Lau Gumba Kec Berastagi Kab. Karo. Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
web www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

NOMOR : 0109/SPT/FKIP/UQB/1/2024
LAMP : -
HAL : Izin Penelitian

Medan, 22 January 2024

Kepada Y'th :

Atlet VVushu Sanda Karo Simalem Fighter

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami :

Nama : **Abrani Haganta Bukit**
NPM : **2015050025**
Program Studi : **POR UQB**
Jenjang Pendidikan : **SI**

Bermaksud sedang proses penyelesaian tugas akhir skripsi dengan Judul:
"Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem"

Sehubungan dengan hal tersebut, mohon kiranya agar mahasiswa yang bersangkutan dapat diberikan ijin melakukan penelitian di tempat yang Bapak Ibu Pimpin dengan alokasi waktu yang ditentukan.

Kami sangat mengharapkan bantuan Ibu agar sudi kiranya dapat memberikan data yang diperlukan berhubungan dengan judul Skripsi di atas.

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya kami ucapkan terima kasih.

Dekan,



Dr. Joen Pamingotan PurbaS.Pd., M.Pd
NIDN. 0107118X02

Tembusan :
1. Ka. Prodi POR UQB;
2. Dosen Pembimbing;

Lampiran 3 : Hasil Uji Reliabilitas *Pretest*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.950	3

Lampiran 4 : Hasil Uji Reliabilitas *Posttest*

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.986	3

Lampiran 5 : Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

N	Unstandardized Residual	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	1,43704518
Most Extreme Differences	Absolute	,152
	Positive	,114
	Negative	-,152
Kolmogorov-Smirnov Z		,480
Asymp. Sig. (2-tailed)		,975

- a. Test distribution is Normal.
b. Calculated from data.

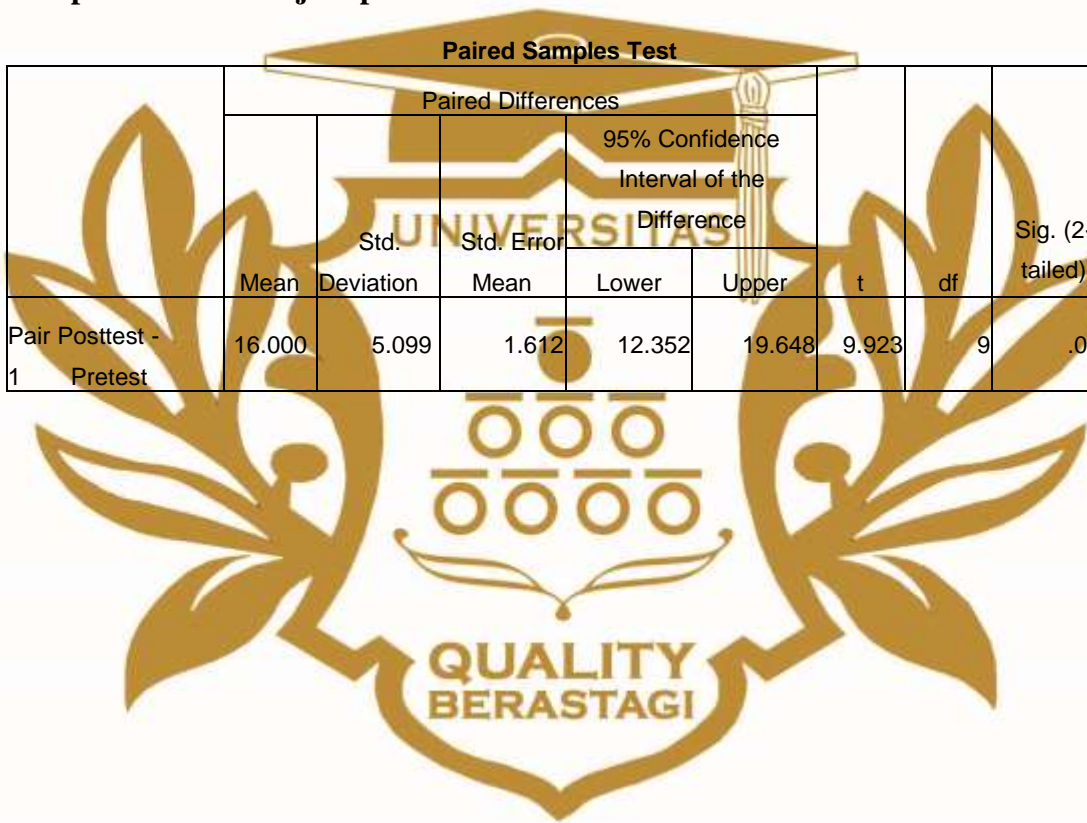
Lampiran 6 : Hasil Uji Homogenitas

hasil test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.449	1	18	.080

Lampiran 7 : Hasil Uji Hipotesis

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair Posttest - 1 Pretest	16.000	5.099	1.612	12.352	19.648	9.923	9	.000



Lampiran 8 : Tabel Titik Presentase Distribusi

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 - 40)

df	Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
		0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1		1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2		0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3		0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4		0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5		0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6		0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7		0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8		0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9		0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10		0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11		0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12		0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13		0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14		0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15		0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16		0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17		0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18		0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19		0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20		0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21		0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22		0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23		0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24		0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25		0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26		0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27		0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28		0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29		0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30		0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31		0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32		0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33		0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34		0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35		0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36		0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37		0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38		0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39		0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40		0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

Lampiran 9 : Dokumentasi Penelitian



Gambar 5 1 Meminta Izin Untuk Penelitian



Gambar 5 2 Pemanasan



Gambar 5.3 Penerapan Metode *Hurdle Hops*





Gambar 5 5 Foto Bersama Atlet Junior



WUSHU SANDA**Jalan Sukaraja Munthe, Lau Cimba Kabanjahe**

SURAT KETERANGAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : LAURENSIUS PARSAORAN SIMARMATA
Jabatan : Pelatih Atlet Wushu Sanda Karo
Alamat : Jl. Irian GG Bersatu Kabanjahe

Dengan ini menerangkan dengan sesungguhnya:

Nama : Abram Haganta Bukit
NPM : 2015030025
Fakultas : Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Semester : 8 (Delapan)

Sesuai dengan surat dekan Universitas Quality Berastagi - Nomor: 0109/SPT/FKIP/UQB/I/2024 Telah melaksanakan Penelitian di Jalan Sukaraja Munthe, area Gereja Katolik St. Petrus dan Paulus, Lau Cimba, Kec. Kabanjahe, Tanah Karo, Sumatra Utara dengan hasil baik.

Demikian surat keterangan ini untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Sebelum dan sesudahnya kami ucapkan terima kasih.

Kabanjahe, Februari 2024
Pelatih,



Laurensius Parsaoran Simarmata



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
 web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

NOTA TUGAS

Nomor : 4688/NT/FKIP/UQB/X/2023

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Uqb Universitas Quality Berastagi menunjuk /
 menugaskan

Dosen tersebut di bawah :

Nama	: Janwar Frihasan Sinuraya S.Pd., M.Pd
NIDN	: 0106019101
Pangkat/Golongan	: Penata Muda Tk. I / III/b
Jabatan	: Lektor

untuk menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi Mahasiswa tersebut di bawah :

Nama	: Abram Haganta Bukit
NPM	: 2015030025
Program Studi	: Por Uqb
Judul Skripsi	: "Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem"

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terimakasih.

Medan, 27/10/2023

Dekan



**Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,
M.Pd**

NIDN. 0107118802

Tembusan :

1. Ketua Prodi yang Bersangkutan.
2. Pertinggal



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Peceren - Lau Gumba Kec. Berastagi Kab. Karo, Sumatera Utara, telp. (0628) 92188
 web : www.uqb.ac.id | e-mail : info@uqb.ac.id

NOTA TUGAS

Nomor : 4687/NT/FKIP/UQB/X/2023

Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Uqb Universitas Quality Berastagi menunjuk /
 menugaskan

Dosen tersebut dibawah :

Nama : Aser Paul Nainggolan S.Pd., M.Pd
 NIDN : 0104029001
 Pangkat/Golongan : Penata Muda Tk. I / III/b
 Jabatan : Lektor

untuk menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi Mahasiswa tersebut di bawah :

Nama : Abram Haganta Bukit
 NPM : 2015030025
 Program Studi : Por Uqb
 Judul Skripsi : "Pengaruh Metode Latihan Hurdle Hops Terhadap Daya Ledak
 Otot Tungkai Atlet Wushu Sanda Karo Simalem"

Atas perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terimakasih.

Medan, 27/10/2023

Dekan



**Dr. Joen Parningotan Purba S.Pd.,
 M.Pd**

NIDN. 0107118802

Tembusan :

1. Ketua Prodi yang Bersangkutan.
2. Peringgal