

**Lampiran 1. Data Hasil Penelitian *Power Otot Tungkai Atlet Junior* di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022**

| <b>No</b>      | <b>Nama Atlet</b>             | <b>Jarak Loncantan<br/>(Vertical Jump<br/>Cm)</b> | <b>Nilai</b> | <b>Keterangan</b> |
|----------------|-------------------------------|---|--------------|-------------------|
| 1              | Adel Sika                     | 62  | 90           | Baik              |
| 2              | Alloyisa Br Sembiring         | 58  | 80           | Cukup             |
| 3              | Beri Gustapo Kaban            | 79  | 70           | Kurang            |
| 4              | Brema Rivaldo Sitepu          | 83  | 80           | Cukup             |
| 5              | Chelsea Br Sembiring          | 54  | 70           | Kurang            |
| 6              | Chistian Winner               | 84  | 80           | Cukup             |
| 7              | Gressya Rasita Br Ginting     | 68  | 100          | Sangat baik       |
| 8              | Janes Yesto Sembiring         | 87  | 90           | Baik              |
| 9              | Jona Ginting                  | 86  | 90           | Baik              |
| 10             | Lorensiusta Surbakti          | 82  | 80           | Cukup             |
| 11             | Michael Ananda                | 92  | 100          | Sangat baik       |
| 12             | Nur Ririn Br Sembiring        | 58  | 80           | Cukup             |
| 13             | Olivia Br Sembiring           | 54  | 70           | Kurang            |
| 14             | Rafael Agusta Ginting         | 83  | 80           | Cukup             |
| 15             | Riahta Br purba               | 58  | 80           | Cukup             |
| 16             | Sandi Prayoga Ginting         | 78  | 70           | Kurang            |
| 17             | Tesalonika Br Ginting         | 58  | 80           | Cukup             |
| 18             | Yonatan Benedik Sinarta Purba | 83  | 90           | Baik              |
| 19             | Yonatan Simbolon              | 92  | 100          | Sangat baik       |
| 20             | Yorel Agesia Br Sembiring     | 54  | 70           | Kurang            |
| Nilai Minimal  |                               | 70  |              |                   |
| Nilai Maksimal |                               | 100   |              |                   |
| Jumlah         |                               | 1650  |              |                   |
| Rata – Rata    |                               | 82,5  |              |                   |

**Lampiran 2. Data Hasil Penelitian Kelenturan Atlet Junior di Club  
Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022**

| No             | Nama Atlet                       | Kelenturan<br><i>Side Split</i> cm | Nilai | Keterangan  |
|----------------|----------------------------------|------------------------------------|-------|-------------|
| 1              | Adel Sika                        | 6,2                                | 90    | Baik        |
| 2              | Alloyisa Br Sembiring            | 2,8                                | 100   | Baik sekali |
| 3              | Beri Gustapo Kaban               | 14,1                               | 80    | Sedang      |
| 4              | Brema Rivaldo Sitepu             | 18,3                               | 70    | Kurang      |
| 5              | Chelsea Br Sembiring             | 15,5                               | 80    | Sedang      |
| 6              | Chistian Winner                  | 1,1                                | 100   | Baik sekali |
| 7              | Gressya Rasita Br Ginting        | 3,2                                | 90    | Baik        |
| 8              | Janes Yesto Sembiring            | 17,1                               | 70    | Kurang      |
| 9              | Jona Ginting                     | 0                                  | 100   | Baik sekali |
| 10             | Lorensiusta Surbakti             | 3,9                                | 90    | Baik        |
| 11             | Michael Ananda                   | 0                                  | 100   | Baik sekali |
| 12             | Nur Ririn Br Sembiring           | 18,2                               | 70    | Kurang      |
| 13             | Olivia Br Sembiring              | 9,2                                | 80    | Sedang      |
| 14             | Rafael Agusta Ginting            | 4,1                                | 90    | Baik        |
| 15             | Riahta Br purba                  | 1,5                                | 100   | Baik sekali |
| 16             | Sandi Prayoga Ginting            | 9,9                                | 80    | Sedang      |
| 17             | Tesalonika Br Ginting            | 2,3                                | 100   | Baik sekali |
| 18             | Yonatan Benedik Sinarta<br>Purba | 0                                  | 100   | Baik sekali |
| 19             | Yonatan Simbolon                 | 5,5                                | 90    | Baik        |
| 20             | Yorel Agesia Br<br>Sembiring     | 9,8                                | 80    | Sedang      |
| Nilai Minimal  |                                  |                                    | 70    |             |
| Nilai Maksimal |                                  |                                    | 100   |             |
| Jumlah         |                                  |                                    | 1760  |             |
| Rata – Rata    |                                  |                                    | 88    |             |

**Lampiran 3. Data Hasil Penelitian Kemampuan Tendangan *Dollyo Chagi* Atlet Junior di Club Jambur Guru Pulungan Kabanjahe Tahun 2022**

| No             | Nama Atlet                    | Nilai                     | Keterangan  |
|----------------|-------------------------------|---------------------------|-------------|
| 1              | Adel Sika                     | $42 : 50 \times 100 = 84$ | Baik        |
| 2              | Alloyisa Br Sembiring         | $45 : 50 \times 100 = 90$ | Sangat baik |
| 3              | Beri Gustapo Kaban            | $40 : 50 \times 100 = 80$ | Baik        |
| 4              | Brema Rivaldo Sitepu          | $35 : 50 \times 100 = 70$ | Baik        |
| 5              | Chelsea Br Sembiring          | $38 : 50 \times 100 = 76$ | Baik        |
| 6              | Chistian Winner               | $45 : 50 \times 100 = 90$ | Sangat baik |
| 7              | Gressya Rasita Br Ginting     | $40 : 50 \times 100 = 80$ | Baik        |
| 8              | Janes Yesto Sembiring         | $38 : 50 \times 100 = 76$ | Baik        |
| 9              | Jona Ginting                  | $44 : 50 \times 100 = 88$ | Baik        |
| 10             | Lorensiusta Surbakti          | $47 : 50 \times 100 = 94$ | Sangat baik |
| 11             | Michael Ananda                | $45 : 50 \times 100 = 90$ | Sangat baik |
| 12             | Nur Ririn Br Sembiring        | $42 : 50 \times 100 = 84$ | Baik        |
| 13             | Olivia Br Sembiring           | $44 : 50 \times 100 = 88$ | Baik        |
| 14             | Rafael Agusta Ginting         | $40 : 50 \times 100 = 80$ | Baik        |
| 15             | Riahta Br purba               | $45 : 50 \times 100 = 90$ | Sangat baik |
| 16             | Sandi Prayoga Ginting         | $35 : 50 \times 100 = 70$ | Baik        |
| 17             | Tesalonika Br Ginting         | $40 : 50 \times 100 = 80$ | Baik        |
| 18             | Yonatan Benedik Sinarta Purba | $47 : 50 \times 100 = 94$ | Sangat baik |
| 19             | Yonatan Simbolon              | $44 : 50 \times 100 = 88$ | Baik        |
| 20             | Yorel Agesia Br Sembiring     | $37 : 50 \times 100 = 74$ | Baik        |
| Nilai Minimal  |                               | 70                        |             |
| Nilai Maksimal |                               | 94                        |             |
| Jumlah         |                               | 1666                      |             |
| Rata – Rata    |                               | 83,3                      |             |

#### Lampiran 4. Data Hasil Pengolahan SPSS

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

|                                  |                | power otot<br>tungkai | kelenturan        | kemampuan<br>tendangan<br>dollyo chagi |
|----------------------------------|----------------|-----------------------|-------------------|--|
| N                                |                | 20                    | 20                | 20                                     |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup> | Mean           | 82.50                 | 88.00             | 83.30                                  |
|                                  | Std. Deviation | 10.195                | 11.050            | 7.491                                  |
| Most Extreme Differences         | Absolute       | .247                  | .211              | .185                                   |
|                                  | Positive       | .247                  | .165              | .120                                   |
|                                  | Negative       | .153                  | .211              | .185                                   |
| Test Statistic                   |                | .247                  | .211              | .185                                   |
| Asymp. Sig. (2-tailed)           |                | .262 <sup>c</sup>     | .220 <sup>c</sup> | .172 <sup>c</sup>                      |

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

**ANOVA Table**

|  |         |                             | Sum of<br>Squares | df | Mean<br>Square | F     | Sig. |
|--|---------|-----------------------------|-------------------|----|----------------|-------|------|
| kemampuan<br>tendangan dollyo<br>chagi * power<br>otot tungkai | Between | (Combined)                  | 177.833           | 3  | 59.278         | 1.068 | .391 |
|  | Groups  | Linearity                   | 63.810            | 1  | 63.810         | 1.149 | .300 |
|  |         | Deviation from<br>Linearity | 114.023           | 2  | 57.012         | 1.027 | .381 |
| Within Groups  |         |                             | 888.367           | 16 | 55.523         |       |      |
| Total  |         |                             | 1066.200          | 19 |                |       |      |

ANOVA Table

|  |                |   | Sum of Squares               | df          | Mean Square                  | F                       | Sig.                 |
|--|----------------|---|------------------------------|-------------|------------------------------|-------------------------|----------------------|
| kemampuan tendangan dollyo chagi *<br>kelenturan | Between Groups | (Combined)<br>Linearity<br>Deviation from Linearity | 528.676<br>495.338<br>33.338 | 3<br>1<br>2 | 176.225<br>495.338<br>16.669 | 5.246<br>14.744<br>.496 | .010<br>.618<br>.001 |
| Within Groups                                    |                |   | 537.524                      | 16          | 33.595                       |                         |                      |
| Total  |                |   | 1066.200                     | 19          |                              |                         |                      |

Coefficients<sup>a</sup>

| Unstandardized Coefficients |            | Standardized Coefficients | t     | Sig. |
|-----------------------------|------------|---------------------------|-------|------|
| B                           | Std. Error | Beta                      |       |      |
| 14.975                      | 14.365     |                           | 1.042 | .312 |
| .283                        | .114       | .385                      | 2.494 | .023 |
| .511                        | .105       | .754                      | 4.875 | .000 |

a. Dependent Variable: kemampuan tendangan dollyo chagi

ANOVA<sup>a</sup>

| Model |            | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig.              |
|-------|------------|----------------|----|-------------|--------|-------------------|
| 1     | Regression | 648.228        | 2  | 324.114     | 13.183 | .000 <sup>b</sup> |
|       | Residual   | 417.972        | 17 | 24.587      |        |                   |
|       | Total      | 1066.200       | 19 |             |        |                   |

a. Dependent Variable: kemampuan tendangan dollyo chagi

b. Predictors: (Constant), kelenturan , power otot tungkai

**Model Summary**

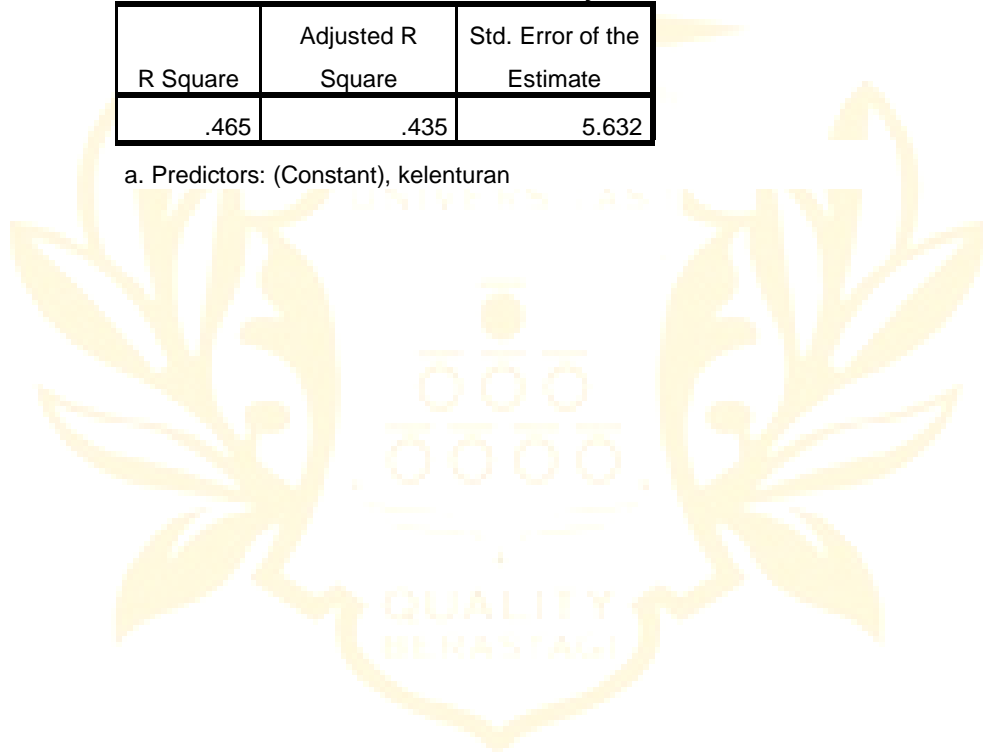
| R                 | R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|-------------------|----------|-------------------|----------------------------|
| .245 <sup>a</sup> | .560     | .008              | 7.462                      |

a. Predictors: (Constant), power otot tungkai

**Model Summary**

| R Square | Adjusted R Square | Std. Error of the Estimate |
|----------|-------------------|----------------------------|
| .465     | .435              | 5.632                      |

a. Predictors: (Constant), kelenturan



## Lampiran 5. Tabel t

Tabel t

(Pada taraf signifikansi 0,05) 1 sisi (0,05) dan 2 sisi (0,025)

| Df | Sinifikansi |       | Df | Siknifikansi |       |
|----|-------------|-------|----|--------------|-------|
|    | 0.025       | 0.05  |    | 0.025        | 0.05  |
| 1  | 12.706      | 6.314 | 46 | 2.013        | 1.679 |
| 2  | 4.303       | 2.920 | 47 | 2.012        | 1.678 |
| 3  | 3.182       | 2.353 | 48 | 2.011        | 1.677 |
| 4  | 2.776       | 2.132 | 49 | 2.010        | 1.677 |
| 5  | 2.571       | 2.015 | 50 | 2.019        | 1.676 |
| 6  | 2.147       | 1.943 | 51 | 2.008        | 1.675 |
| 7  | 2.365       | 1.8+5 | 52 | 2.007        | 1.675 |
| 8  | 2.306       | 1.80  | 53 | 2.006        | 1.674 |
| 9  | 2.262       | 1.863 | 54 | 2.005        | 1.674 |
| 10 | 2.228       | 1.832 | 55 | 2.004        | 1.673 |
| 11 | 2.201       | 1.716 | 56 | 2.003        | 1.673 |
| 12 | 2.179       | 1.792 | 57 | 2.002        | 1.672 |
| 13 | 2.160       | 1.781 | 58 | 2.002        | 1.672 |
| 14 | 2.145       | 1.771 | 59 | 2.001        | 1.671 |
| 15 | 2.131       | 1.763 | 60 | 2.000        | 1.671 |
| 16 | 2.120       | 1.756 | 61 | 2.000        | 1.670 |
| 17 | 2.110       | 1.740 | 62 | 1.999        | 1.660 |
| 18 | 2.101       | 1.744 | 63 | 1.998        | 1.669 |
| 19 | 2.093       | 1.739 | 64 | 1.998        | 1.669 |
| 20 | 2.086       | 1.725 | 65 | 1.997        | 1.669 |
| 21 | 2.080       | 1.721 | 66 | 1.997        | 1.668 |
| 22 | 2.074       | 1.727 | 67 | 1.996        | 1.668 |
| 23 | 2.069       | 1.714 | 68 | 1.995        | 1.668 |
| 24 | 2.06.       | 1.711 | 69 | 1.995        | 1.667 |
| 25 | 2.060       | 1.718 | 70 | 1.994        | 1.667 |
| 26 | 2.056       | 1.706 | 71 | 1.994        | 1.667 |
| 27 | 2.052       | 1.703 | 72 | 1.993        | 1.666 |
| 28 | 2.048       | 1.701 | 73 | 1.993        | 1.666 |
| 29 | 2.045       | 1.609 | 74 | 1.993        | 1.666 |
| 30 | 2.042       | 1.697 | 75 | 1.992        | 1.665 |
| 31 | 2.040       | 1.696 | 76 | 1.992        | 1.665 |
| 32 | 2.037       | 1.694 | 77 | 1.991        | 1.665 |
| 33 | 2.035       | 1.692 | 78 | 1.991        | 1.665 |
| 34 | 2.032       | 1.691 | 79 | 1.990        | 1.664 |
| 35 | 2.030       | 1.690 | 80 | 1.990        | 1.664 |

|    |       |       |    |       |       |
|----|-------|-------|----|-------|-------|
| 36 | 2.028 | 1.688 | 81 | 1.990 | 1.664 |
| 37 | 2.026 | 1.687 | 82 | 1.989 | 1.664 |
| 38 | 2.024 | 1.686 | 83 | 1.989 | 1.663 |
| 39 | 2.023 | 1.685 | 84 | 1.989 | 1.663 |
| 40 | 2.021 | 1.684 | 85 | 1.988 | 1.663 |
| 41 | 2.020 | 1.683 | 86 | 1.988 | 1.663 |
| 42 | 2.018 | 1.682 | 87 | 1.988 | 1.663 |
| 43 | 2.017 | 1.681 | 88 | 1.987 | 1.662 |
| 44 | 2.015 | 1.680 | 89 | 1.987 | 1.662 |
| 45 | 2.014 | 1.679 | 90 | 1.987 | 1.662 |

Sumber: Function Statistical Microsoft excel (<http://junaidichaniago.wordpress.com>)





## Lampiran 6 : Tabel f

**Tabel F**  
(Tarf signifikansi 0,05)

| Df 2 | Df1     |         |         |         |         |         |         |         |
|------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
|      | 1       | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       | 8       |
| 1    | 161.446 | 199.499 | 215.707 | 224.583 | 230.160 | 233.988 | 236.767 | 238.884 |
| 2    | 18.513  | 19.000  | 19.164  | 19.247  | 19.296  | 19.329  | 19.353  | 19.371  |
| 3    | 10.128  | 9.552   | 9.277   | 9.117   | 8.013   | 8.941   | 8.887   | 8.845   |
| 4    | 7.709   | 6.944   | 6.591   | 6.388   | 6.256   | 6.163   | 6.094   | 6.041   |
| 5    | 6.608   | 5.786   | 5.409   | 5.192   | 4.050   | 4.950   | 4.876   | 4.818   |
| 6    | 5.987   | 5.143   | 4.757   | 4.534   | 4.387   | 4.284   | 4.207   | 4.147   |
| 7    | 5.591   | 4.737   | 4.347   | 4.120   | 3.972   | 3.866   | 3.787   | 3.726   |
| 8    | 5.318   | 4.459   | 4.066   | 3.838   | 3.688   | 3.581   | 3.500   | 3.438   |
| 9    | 5.117   | 4.256   | 3.863   | 3.633   | 3.482   | 3.374   | 3.293   | 3.430   |
| 10   | 4.965   | 4.103   | 3.708   | 3.478   | 3.326   | 3.217   | 3.135   | 3.072   |
| 11   | 4.844   | 3.982   | 3.587   | 3.357   | 3.204   | 3.095   | 3.012   | 2.948   |
| 12   | 4.747   | 3.885   | 3.490   | 3.259   | 2.106   | 2.996   | 2.913   | 2.849   |
| 13   | 4.667   | 3.806   | 3.411   | 3.179   | 2.025   | 2.915   | 2.832   | 2.767   |
| 14   | 4.600   | 3.739   | 3.344   | 3.112   | 2.958   | 2.848   | 2.764   | 2.699   |
| 15   | 4.543   | 3.682   | 3.287   | 3.056   | 2.901   | 2.790   | 2.707   | 2.641   |
| 16   | 4.494   | 3.634   | 3.239   | 3.007   | 2.852   | 2.741   | 2.637   | 2.591   |
| 17   | 4.451   | 3.592   | 3.197   | 2.965   | 2.810   | 2.699   | 2.614   | 2.548   |
| 18   | 4.414   | 3.555   | 3.160   | 2.928   | 2.773   | 2.661   | 2.577   | 2.510   |
| 19   | 4.381   | 3.522   | 3.127   | 2.895   | 2.740   | 2.628   | 2.544   | 2.477   |
| 20   | 4.351   | 3.493   | 3.098   | 2.866   | 2.711   | 2.599   | 2.514   | 2.447   |
| 21   | 4.325   | 3.467   | 3.082   | 2.840   | 2.685   | 2.573   | 2.488   | 2.420   |
| 22   | 4.301   | 3.443   | 3.049   | 2.817   | 2.661   | 2.549   | 2.464   | 2.397   |
| 23   | 4.279   | 3.422   | 3.028   | 2.796   | 2.640   | 2.528   | 2.442   | 2.357   |
| 24   | 4.260   | 3.403   | 3.009   | 2.776   | 2.621   | 2.508   | 2.423   | 2.355   |
| 25   | 4.242   | 3.385   | 2.991   | 2.759   | 2.603   | 2.490   | 2.405   | 2.337   |
| 26   | 4.225   | 3.369   | 2.975   | 2.743   | 2.587   | 2.474   | 2.388   | 2.321   |
| 27   | 4.210   | 3.354   | 2.960   | 2.728   | 2.572   | 2.459   | 2.373   | 2.305   |
| 28   | 4.196   | 3.340   | 2.947   | 2.714   | 2.558   | 2.445   | 2.359   | 2.291   |
| 29   | 4.183   | 3.328   | 2.934   | 2.701   | 2.545   | 2.432   | 2.346   | 2.278   |
| 30   | 4.171   | 3.316   | 2.922   | 2.690   | 2.534   | 2.421   | 2.334   | 2.266   |
| 31   | 4.160   | 3.305   | 2.911   | 2.679   | 2.523   | 2.409   | 2.323   | 2.255   |
| 32   | 4.149   | 3.295   | 2.901   | 2.668   | 2.512   | 2.399   | 2.313   | 2.244   |
| 33   | 4.139   | 3.285   | 2.892   | 2.659   | 2.503   | 2.389   | 2.303   | 2.235   |
| 34   | 4.130   | 3.276   | 2.883   | 2.650   | 2.494   | 2.380   | 2.294   | 2.225   |
| 35   | 4.121   | 3.268   | 2.874   | 2.641   | 2.485   | 2.372   | 2.285   | 2.217   |
| 36   | 4.113   | 3.259   | 2.866   | 2.634   | 2.477   | 2.364   | 2.277   | 2.209   |
| 37   | 4.105   | 3.252   | 2.859   | 2.626   | 2.470   | 2.356   | 2.270   | 2.201   |

|    |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 38 | 4.098 | 3.245 | 2.852 | 2.619 | 2.463 | 2.349 | 2.262 | 2.194 |
| 39 | 4.091 | 3.238 | 2.845 | 2.612 | 2.456 | 2.342 | 2.255 | 2.187 |
| 40 | 4.085 | 3.232 | 2.839 | 2.606 | 2.449 | 2.336 | 2.249 | 2.180 |
| 41 | 4.079 | 3.226 | 2.833 | 2.600 | 2.443 | 2.330 | 2.243 | 2.174 |
| 42 | 4.073 | 3.220 | 2.827 | 2.594 | 2.436 | 2.324 | 2.237 | 2.168 |
| 43 | 4.067 | 3.214 | 2.822 | 2.589 | 2.432 | 2.319 | 2.233 | 2.163 |
| 44 | 4.062 | 3.209 | 2.816 | 2.584 | 2.427 | 2.313 | 2.226 | 2.157 |
| 45 | 4.057 | 3.204 | 2.812 | 2.579 | 2.422 | 2.308 | 2.221 | 2.152 |
| 46 | 4.052 | 3.200 | 2.807 | 2.574 | 2.417 | 2.304 | 2.216 | 2.147 |
| 47 | 4.047 | 3.195 | 2.802 | 2.570 | 2.413 | 2.299 | 2.212 | 2.143 |
| 48 | 4.043 | 3.191 | 2.798 | 2.565 | 2.409 | 2.295 | 2.207 | 2.138 |
| 49 | 4.038 | 3.187 | 2.794 | 2.561 | 2.404 | 2.290 | 2.203 | 2.134 |
| 50 | 4.034 | 3.183 | 2.790 | 2.557 | 2.400 | 2.286 | 2.199 | 2.130 |
| 51 | 4.030 | 3.179 | 2.786 | 2.553 | 2.397 | 2.283 | 2.195 | 2.126 |
| 52 | 4.027 | 3.175 | 2.783 | 2.550 | 2.393 | 2.279 | 2.192 | 2.122 |
| 53 | 4.023 | 3.172 | 2.779 | 2.546 | 2.389 | 2.275 | 2.188 | 2.119 |
| 54 | 4.020 | 3.168 | 2.776 | 2.543 | 2.386 | 2.272 | 2.185 | 2.115 |
| 55 | 4.016 | 3.165 | 2.773 | 2.540 | 2.383 | 2.269 | 2.181 | 2.112 |
| 56 | 4.013 | 3.162 | 2.769 | 2.537 | 2.380 | 2.266 | 2.178 | 2.109 |
| 57 | 4.010 | 3.159 | 2.766 | 2.534 | 2.377 | 2.263 | 2.175 | 2.106 |
| 58 | 4.007 | 3.156 | 2.764 | 2.531 | 2.374 | 2.260 | 2.172 | 2.103 |
| 59 | 4.004 | 3.153 | 2.761 | 2.528 | 2.371 | 2.257 | 2.169 | 2.100 |
| 60 | 4.001 | 3.150 | 2.758 | 2.525 | 2.368 | 2.254 | 2.167 | 2.097 |
| 61 | 3.998 | 3.148 | 2.755 | 2.523 | 2.366 | 2.251 | 2.164 | 2.094 |
| 62 | 3.996 | 3.145 | 2.753 | 2.520 | 2.363 | 2.249 | 2.161 | 2.092 |
| 63 | 3.993 | 3.143 | 2.751 | 2.518 | 2.361 | 2.246 | 2.159 | 2.089 |
| 64 | 3.991 | 3.140 | 2.748 | 2.515 | 2.358 | 2.244 | 2.156 | 2.087 |
| 65 | 3.989 | 3.138 | 2.746 | 2.513 | 2.356 | 2.242 | 2.154 | 2.084 |
| 66 | 3.986 | 3.136 | 2.744 | 2.511 | 2.354 | 2.239 | 2.152 | 2.082 |
| 67 | 3.984 | 3.134 | 2.742 | 2.509 | 2.352 | 2.237 | 2.150 | 2.080 |
| 68 | 3.982 | 3.132 | 2.739 | 2.507 | 2.350 | 2.235 | 2.148 | 2.078 |
| 69 | 3.980 | 3.130 | 2.737 | 2.505 | 2.348 | 2.233 | 2.145 | 2.076 |
| 70 | 3.978 | 3.128 | 2.736 | 2.503 | 2.346 | 2.231 | 2.143 | 2.074 |
| 71 | 3.976 | 3.126 | 2.734 | 2.501 | 2.344 | 2.229 | 2.142 | 2.072 |
| 72 | 3.974 | 3.124 | 2.732 | 2.499 | 2.342 | 2.227 | 2.140 | 2.070 |
| 73 | 3.972 | 3.122 | 2.730 | 2.497 | 2.340 | 2.226 | 2.138 | 2.068 |
| 74 | 3.970 | 3.120 | 2.728 | 2.495 | 2.338 | 2.224 | 2.136 | 2.066 |
| 75 | 3.968 | 3.119 | 2.727 | 2.494 | 2.337 | 2.222 | 2.134 | 2.064 |
| 76 | 3.967 | 3.117 | 2.725 | 2.492 | 2.335 | 2.220 | 2.133 | 2.063 |
| 77 | 3.965 | 3.115 | 2.723 | 2.490 | 2.333 | 2.219 | 2.131 | 2.061 |
| 78 | 3.963 | 3.114 | 2.722 | 2.489 | 2.332 | 2.217 | 2.129 | 2.059 |
| 79 | 3.962 | 3.112 | 2.720 | 2.487 | 2.330 | 2.216 | 2.128 | 2.058 |

|    |       |       |       |       |       |       |       |       |
|----|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 80 | 3.960 | 3.111 | 2.719 | 2.486 | 2.329 | 2.214 | 2.126 | 2.056 |
| 81 | 3.959 | 3.109 | 2.717 | 2.484 | 2.327 | 2.213 | 2.125 | 2.055 |

Sumber: Function Statistical Microsoft excel (<http://junaidichaniago.wordpress.com>)



**DOKUMENTASI PENELITIAN**

























TAEKWONDO INDONESIA  
SUMATERA UTARA  
TANAH KARO  
JAMBUR GURU PULUNGAN CLUB



JL.KOTA CANE KELURAHAN LAU CIMBA, KECAMATAN KABANJAHE, KABUPATEN KARO

NO HP : 081375536220

NOMOR : 05/ JGP TI/ KARO/2022

KABANJAHE, 12 Mei 2022

PERIHAL : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth;

Bapak/Ibu

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Quality Berastagi

Di -Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan kami terima surat permohonan izin penelitian dari Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Berastagi. Dengan judul penelitian Skripsi : Hubungan Power Otot Tungkai Dan Kelenturan Terhadap Tendangan Dollyo Chagi Pada Atlet Junior Club Jambur Pulungan Kabanjahe Pada Tahun 2022. Dalam hal ini kami menyetujui dan memberikan izin kepada :

Nama : Elkalida Rut Timanta Br Ginting

NPM : 1815030009

Demikian surat pemberitahuan ini kami sampaikan agar sekiranya bermanfaat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

KETUA DOJANG

(KHUL BARI)  
DAN 3 KUKKIWON



**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

**Berastagi, 01 April 2022**

**Nomor** : 0527/SPT/FKIP/UQB/IV/2022  
**Perihal** : *Permohonan Ijin Penelitian (Pengambilan Data)*

**Kepada Yth. :**

**Pelatih Taekwondo JGP Bapak Khul Bahri**

Di-

Tempat

Dengan Hormat,

Schubungan dengan penyusunan dan penulisan skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

|                   |   |
|-------------------|---|
| N a m a           | : <b>Elkalida Rut Timanta Br Ginting</b>  |
| N P M             | : 1815030009  |
| Jurusan           | : Pendidikan Olahraga   |
| Fakultas          | : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality  |
| Lokasi Penelitian | : Jambur Guru Pulungan Jl. Kotacane Kabanjahe   |
| Judul Skripsi     | : HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGAN KABANJAHE TAHUN 2022 |

Guna melengkapi data yang dibutuhkan berkaitan dengan penulisan skripsi tersebut, dimohon Bapak/Ibu dapat menerima mahasiswa yang bersangkutan untuk melakukan penelitian (mengumpulkan data) di **JAMBUR GURU PULUNGAN KABANJAHE**. Kami mengharapkan bantuan Bapak/Ibu untuk selesainya penulisan skripsi tersebut.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasama yang baik sebelumnya kami ucapkan terimakasih.

**Berastagi , 26 Maret 2022**

**D e k a n**

**Drs. Sejahtra M. Pd**

**NIP : 19660917 1993 03 1 002**

Tembusan :

1. Rektor Universitas Quality;
2. Pertiinggal



**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

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Elkalida Rut Timanta Br Ginting  
 NPM : 1815030009  
 Program Studi : POR  
 Dosen Pembimbing II : Rizki Bastanta B. Manalu, S.Pd, M.Pd  
 Judul : "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022"

| No | Tanggal    | Topik Bahasan | Saran Perbaikan      | Tanda Tangan Pembimbing |
|----|------------|---------------|----------------------|-------------------------|
|    | 19-01-2022 | BAB I, II     | SPASI                |                         |
|    | 26-01-2022 | BAB III       | PELETAKAN TITIK KOMA |                         |
|    | 02-02-2022 | BAB I, III    | JARAK ANTAR KALIMAT  |                         |
|    | 09-02-2022 |               | ACC                  |                         |
|    |            | BAB IV dan V  |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |

Mahasiswa

Elkalida Rut Timanta Br Ginting  
 NPM : 1815030009

Dosen Pembimbing II

Rizki Bastanta B. Manalu, S.Pd, M.Pd  
 NIDN: 0119089201

Diketahui  
 Dekan

Drs. Sejahtra, M.Pd  
 NIP: 19660917 199303 1 002





**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

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
 NPM : 1815030009  
 Program Studi : PGSD  
 Dosen Pembimbing I : Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd  
 Judul : “HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022 ”

| No | Tanggal    | Topik Bahasan | Saran Perbaikan      | Tanda Tangan Pembimbing |
|----|------------|---------------|----------------------|-------------------------|
| 1  | 19-01-2022 | BAB I         | Pejabat cinderemas   |                         |
|    | 28-02-2022 | Bab I         | Sudut loting lengkap |                         |
|    | 02-02-2022 | BAB III       | Penambahan Penilaian |                         |
|    | 10-02-2022 | BAB III       | Acc                  |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |
|    |            |               |                      |                         |

Mahasiswa

Dosen Pembimbing I

Diketahui  
Dekan

Elkalida Rut Timanta br Ginting Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd Drs. Sejahtera, M.Pd

NPM : 1815010069

MDN: 0117038701

NIP: 19660917 199303 1 002



**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 : 0089/E/FKIP/UQB/I/2022

Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Menunjuk / Menugaskan Saudari:

Nama : Julius Boy Nesra Basgimata Baru, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0117038701

Menjadi Dosen Pembimbing I Skripsi Mahasiswa:

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
NPM : 1815030009  
Program studi : Pendidikan Olahraga  
Judul skripsi : "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022"

Atas Perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terima kasih.

Berastagi, 21 Januari 2022

Dekan



**Drs. Sejahtera, M.Pd**

**NIP: 19660917 199303 1 002**

Tembusan:

1. Yth. Rektor Universitas Quality
2. Yth. Ka. Prodi. POR
3. Yth. Dosen yang bersangkutan untuk dilaksanakan
4. Arsip



UNIVERSITAS QUALITY BERASTAGI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

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

Berastagi, 21 Januari 2022

Nomor : 0090/E/FKIP/UQB/I/2022  
Lamp. : 1 (satu) berkas  
Perihal : *Kesediaan Menjadi Dosen Pembimbing Skripsi Mahasiswa*

Kepada Yth. :

**Julius Boy Nesra Basgimata Barus, S.Pd., M.Pd**

Di –  
Tempat

Dengan hormat ;

Sehubungan dengan usulan judul skripsi, penyusunan proposal skripsi sampai dengan penulisan skripsi mahasiswa :

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
NPM : 1815030009  
Program studi : Pendidikan Olahraga  
Judul skripsi : **“HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022”**

Mengingat topik tersebut berada dalam lingkup studi Pendidikan Olahraga (POR) yang saudara kuasai, dimohon kesediaan saudara untuk menjadi Dosen Pembimbing mahasiswa yang bersangkutan.

Atas kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Dekan,



**Drs. Sejahtra, M.Pd**  
NIP: 19660917 199303 1 002





**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 : 0089/E/FKIP/UQB/I/2022

Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Quality Menunjuk / Menugaskan  
Saudari:

Nama : Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd  
NIDN : 0119089201

Menjadi Dosen Pembimbing II Skripsi Mahasiswa:

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
NPM : 1815030009

Program studi : Pendidikan Olahraga

Judul skripsi : "HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN  
KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN  
DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR  
GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022"

Atas Perhatian dan kerja sama yang baik sebelumnya diucapkan terima kasih.

Berastagi, 21 Januari 2022

Dekan

**Drs. Sejahtera, M.Pd**

**NIP: 19660917 199303 1 002**

Tembusan:

1. Yth. Rektor Universitas Quality
2. Yth. Ka. Prodi. POR
3. Yth. Dosen yang bersangkutan untuk dilaksanakan
4. Arsip

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI  
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd  
NIDN : 0119089201  
Pangkat / Golongan : III b  
Jabatan : Asisten Ahli

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi dosen pembimbing II skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
NPM : 1815030009  
Program studi : Pendidikan Olahraga  
Judul skripsi : **"HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022"**

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berastagi, 21 Januari 2022  
Yang menyatakan,



**Rizki Bastanta B. Manalu, M.Pd**  
NIDN : 0119089201

**SURAT PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI  
DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI**

Yang bertanda tangan dibawah ini :

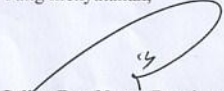
Nama : Julius Boy Nesra Basgimata Baru, S.Pd., M.Pd  
NIDN : 0117038701

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi dosen pembimbing I skripsi mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Elkalida Rut Timanta br Ginting  
NPM : 1815030009  
Program studi : Pendidikan Olahraga  
Judul skripsi : **"HUBUNGAN POWER OTOT TUNGKAI DAN KELENTURAN TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN DOLLYO CHAGI PADA ATLET JUNIOR CLUB JAMBUR GURU PULUNGEN KABANJAHE PADA TAHUN 2022"**

Demikian surat pernyataan kesediaan ini saya perbuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Berastagi, 21 Januari 2022  
Yang menyatakan,

  
Julius Boy Nesra Basgimata Baru, S.Pd., M.Pd  
NIDN: 0117038701