

LAMPIRAN 1

PELAKSANAAN PENELITIAN TES POWER (*VERTICAL JUMP TEST*)

1. TUJUAN
Mengetahui daya ledak otot (power) otot tungkai atlet putera bola voli dalam melakukan lompatan *vertical jump* sebanyak 3 kali pengulangan.
2. ALAT
 - a. Papan *Vertical Jump*
 - b. Alat tulis
 - c. Serbuk Kapur
 - d. Penghapus
3. Pelaksanaan
 - a. Testee berdiri menyampingi papan *vertical jump* pada tanda batas.
 - b. Testee memulai *vertical jump*
 - c. Petugas penghitung menghitung tinggi *vertical jump*
 - d. Setelah 3 kali lompatan testee berhenti melakukan *vertical jump*
 - e. Petugas mencatat dan menandai hasil tertinggi *vertical jump*
4. Lompatan dianggap tidak sah, jika :
 - a. Testee menandai papan *vertical jump* diluar garis saat melakukan test.
 - b. Pada saat melakukan *vertical jump*, kaki tumpu melewati tanda batas.