

DOKUMENTASI



Foto Tes Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive*

Sumber: Dokumen Penelitian



Foto Tes Ketepatan Pukulan *Volley Forehand Drive*

Sumber: Dokumen Penelitian



Foto *Treatment* Metode Latihan *Lateral Dumbbell Raises* Dan *Dumbbell Curls*

Sumber: Dokumen Penelitian



Foto *Treatment* Metode Latihan *Lateral Dumbbell Raises* Dan *Dumbbell Curls*

Sumber: Dokumen Penelitian



Foto Evaluasi Sesudah Latihan

Sumber: Dokumen Penelitian



Foto Bersama

Sumber: Dokumen Penelitian

DATA PENELITIAN

Tes Awal Dan Akhir				Tes Awal Dan Akhir			
Dengan Metode Latihan <i>Lateral Dumbbell Raises</i>				Dengan Metode Latihan <i>Dumbbell Curls</i>			
No	Nama	Nilai		No	Nama	Nilai	
		Pretes t	Posttes t			Pretes t	Posttes t
1	Yusa Mahardika	5	6	1	Idirman Manao	6	8
2	Abiyuda	6	9	2	Dani Riski	4	6
3	Handika Surya	6	7	3	Dimas Ahzar	5	7
4	Atsal Birdy	5	6	4	Bintang Purnama	5	6
5	Rahmat	5	8	5	Heri Pramudia	4	6
6	Ikhsan	7	10	6	Wildan Muttaqin	6	7
7	Sakti Ikhtiar	6	9	7	Gettra Rindiano	5	8
8	Richo Akbar	6	10	8	M. Rizal	4	7
9	Syauma Siswa	5	8	9	Ramadita	6	8
10	Dwi Putra	7	10	10	Fathan Azzikri	6	8

Ketepatan Pukulan Volley Forehand Drive				Ketepatan Pukulan Volley Forehand Drive			
Dengan Metode Latihan Lateral Dumbbell Raises				Dengan Metode Latihan Dumbbell Curls			
No	Nama	Nilai		No	Nama	Nilai	
		Pretest	Posttest			Pretest	Posttest
1	Yusa Mahardika	52	74	1	Idirman Manao	50	60
2	Abiyuda	57	76	2	Dani Riski	54	66
3	Handika Surya	60	78	3	Dimas Ahzar	58	68
4	Atsal Birdy	65	81	4	Bintang Purnama	61	68
5	Rahmat	66	84	5	Heri Pramudia	62	71
6	Ikhsan	68	87	6	Wildan Muttaqin	64	72
7	Sakti Ikhtiar	68	89	7	Getra Rindiano	66	74
8	Richo Akbar	70	92	8	M. Rizal	70	78
9	Syauma Siswa	72	92	9	Ramadita	72	81
10	Dwi Putra	76	95	10	Fathan Azzikri	74	86

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pre-test lateral	10	52	76	65.40	7.230
post-test lateral	10	74	95	84.80	7.345
pre-test curl	10	50	74	63.10	7.752
post-test curl	10	60	86	72.40	7.662
Valid N (listwise)	10				

Tests of Normality							
Latihan		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil treatment	pre-test lateral	.178	10	.200*	.964	10	.831
	post-test lateral	.137	10	.200*	.944	10	.603
	pre-test curl	.113	10	.200*	.974	10	.928
	post-test curl	.121	10	.200*	.981	10	.972
*. This is a lower bound of the true significance.							
a. Lilliefors Significance Correction							

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
hasil treatmen	Based on Mean	.032	1	18	.859
	Based on Median	.047	1	18	.831
	Based on Median and with adjusted df	.047	1	16.450	.831
	Based on trimmed mean	.035	1	18	.854

Paired Samples Test										
		Paired Differences								
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)	
					Lower	Upper				
Pair 1	pre-test lateral - post-test lateral	-19.400	1.897	.600	-20.757	-18.043	-32.333	9	.000	
Pair 2	pre-test curl - post-test curl	-9.300	1.703	.539	-10.518	-8.082	-17.270	9	.000	

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
hasil treatment	Equal variances assumed	.032	.859	3.694	18	.002	12.400	3.357	5.348	19.452
	Equal variances not assumed			3.694	17.968	.002	12.400	3.357	5.347	19.453

POLA LATIHAN SIKLUS MAKRO 1
POLA LATIHAN SIKLUS MIKRO PHASE PERSIAPAN UMUM

	SENIN	SELASA	RABU	KAMIS	JUMAT	SABTU	MINGGU
SORE	L	L	TL	L	L	TL	TL

KETERANGAN: L : LATIHAN
TL : TIDAK LATIHAN

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1
SIKLUS MIKRO : 1
HARI/TANGGAL : Senin, 21 Oktober 2019
WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G. Squash Rawamngun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Stretching :Dinamis Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN/50%
2. latihan inti				
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3 menit rest	60%
- Dumbbell Curls	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3 menit rest	60%
- Tehnik	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	30%
4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	RINGAN

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Selasa, 22 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	30%
4. Evaluasai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Kamis, 24 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	30%
4. Evaluasai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Jumat, 25 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 3menit recovery	60%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	30%
4. Evaluasai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Senin, 28 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Selasa, 29 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evaluasi	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Kamis, 31 Oktober 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Jumat, 01 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 3menit recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evaluasai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Senin, 04 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Selasa, 05 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Kamis, 07 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Jumat, 08 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 10 rep x 150 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Senin, 11 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Selasa, 12 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Kamis, 14 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan

PERIODESASI LATIHAN HARIAN

SIKLUS MAKRO : 1

SIKLUS MIKRO : 1

HARI/TANGGAL : Jumat, 15 November 2019

WAKTU/TEMPAT : 17.00 – 19.30/ G.Squash Rawamangun

URUTAN LATIHAN	ALOKASI WAKTU	TUJUAN LATIHAN	URAIAN KEGIATAN	INTENSITAS LATIHAN
1. Pemanasan	25 menit	Latihan persiapan tubuh	Streching Senam/calestenic Joging ringan	RINGAN /50%
2. latihan inti	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Lateral Dumbbell Raises	12 menit	Meningkatkan kekuatan	3 set x 8 rep x 120 detik recovery	70%
- Dumbbell Curls	60 menit	Meningkatkan kemampuan dalam bermain squash	-	-
- Tehnik				
3. Cooling down	15 menit	Memulihkan otot-otot agar melemas	Pelemasan dengan berpasangan	50%
4. Evalusai	15 menit	Pengarahan tambahan/ informasi	-Pengarahan pelatih - tanya jawab	Ringan