




LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Ijin Pengambilan Data



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
PASCASARJANA
 Jalan Udayana Nomor 11 Singaraja, Bali 81116 Telepon (0362) 32558
 Laman www.pasca.undiksha.ac.id

Nomor : 2214/UN48.14/PP/2023
 Lampiran : Cover Judul, Persetujuan Pb I, II, Dewan Penguji.
 Prihal : Permohonan ijin melakukan Penelitian

Kepada
 Yth : Bapak Kepala SMP Negeri 2 Abang
 di -
 Abang

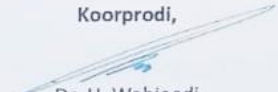
Dengan hormat, dalam rangka percepatan penyelesaian Tesis Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga (S2) Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, maka dengan ini kami mohon sekiranya: Bapak Kepala SMP Negeri 2 Abang berkenan memberikan "ijin melakukan Penelitian ". Adapun nama mahasiswa adalah:

Nama : Desak Gede Suci Paramita
 NIM : 2129121003
 Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Pliometrik dan Power Tungkai terhadap Kecepatan dan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik SMP Negeri 2 Abang
 Tempat pengambilan data : SMP Negeri 2 Abang

Demikian surat ini kami sampaikan atas perhatian dan perkenan Bapak, kami ucapkan terima kasih.

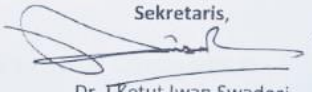
Singaraja, 9 Juni 2023

Koorprodi,




Dr. H. Wahjoedi
NIP. 197001291994031002


Sekretaris,



Dr. T Ketut Iwan Swadesi
NIP. 197305112001121001



Mengetahui
 Direktur



Prof. Dr. I Gusti Putu Suharta, M.Si
 NIP. 196212151988031002

Lampiran. 2 Surat Telah Melakukan Pengambilan Data




GOVERNMENT OF KARANGASEM
 PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
 DINAS PENDIDIKAN, KEMUDAHAAN DAN OLAH RAGA
 SATUAN PENDIDIKAN
SMP NEGERI 2 ABANG

 Jl. Raya Kertha Mandala, Desak Abang, Kab. Karangasem, Bali 80822
 Telp. (0361) 4701 022, 4701 023, 4701 024, 4701 025, 4701 026, 4701 027, 4701 028, 4701 029, 4701 030
 EMAIL: SMP2ABANG@KARANGASEM.BALIKUBERGOV.ID
 WEBSITE: SMP2ABANG.KARANGASEM.BALIKUBERGOV.ID

SURAT KETERANGAN
 Nomor: 225/824/TU/SMP.2.Ab/2023

Yang bertandatangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Abang:

Nama	: Dr. I Wayan Sarya, S.Pd., M.Ag., M.Pd.
NIP	: 197012251993031003
Jabatan	: Kepala Sekolah
Unit Kerja	: SMP Negeri 2 Abang

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama	: Desak Gede Suci Paramita, S.Pd
NIM	: 2129121003
Prodi	: Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan pengambilan data penelitian pada peserta ekstrakurikuler atletik SMP Negeri 2 Abang yang dilaksanakan dari tanggal 10 Juni 2023 sampai dengan tanggal 23 Juli 2023 di lapangan atas SMP Negeri 2 Abang.



Demikian surat ijin ini dibuat dengan sesungguhnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kertha Mandala, 25 Juli 2023
Kepala SMP Negeri 2 Abang



Dr. I Wayan Sarya, S.Pd., M.Ag., M.Pd.
NIP: 197012251993031003

Lampiran 3 Surat Balasan Melakukan Pengambilan Data

P E M E R I T A H K A R A N G A S E M
 D I N A S P E N D I D I K A N K E P E M B I H A A N D A N O L A H R A G A
 S A T U A N P E N D I D I K A N
S M P N E G E R I 2 A B A N G
Alamat : Banjar Dinas Abang, Desa Kertha Mandala, Kec. Abang, Kab. Karangasem, Bali 80822
 Telp. (0361) 2201 022, Faksimil : 00000000000000000000
 KEPTA KARANGASEM, TERANGGUNG LAL. UND. DISIDHARINGA, NPEL. 20160004

SURAT IJIN

Nomor: 149.a/824/TU/SMP.2Ab/2023

Yang bertanda tangan dibawah ini, Kepala SMP Negeri 2 Abang:

Nama : Dr. I Wayan Sarya, S.Pd., M.Ag., M.Pd.
 NIP : 197012251993031003
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMP Negeri 2 Abang

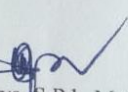

Menerangkan bahwa mahasiswa Universitas Pendidikan Ganesha di bawah ini:

Nama : Desak Gede Suci Paramita, S.Pd
 NIM : 2129121003
 Prodi : Program Studi Pendidikan Olahraga (S2)

Dengan ini kami memberikan ijin melakukan pengambilan data pada tanggal 10 Juni 2023 sampai dengan 23 Juli 2023.

Demikian surat ijin ini dibuat dengan sesungguhnya dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kertha Mandala, 10 Juni 2023
 Kepala SMP Negeri 2 Abang


 Dr. I Wayan Sarya, S.Pd., M.Ag., M.Pd.
 NIP. 197012251993031003
 

Lampiran 4 Daftar Nama Sampel Penelitian

Daftar Nama Peserta Ekstrakurikuler Atletik

No	Nama	Kelas	Tempat Lahir	Tanggal	Umur
1	I Gede Marcellino	IX C	Kubu	3 Mei 2009	15
2	I Gede Wahyu Deta Yana	IXC	Babakan	16 Desember 2008	15
3	I Gede Wariasta	IXC	Merita	23 Juli 2008	15
4	I Gede Widana	IXC	Linggawana	19 April 2008	15
5	I Gede Widyadnyana	IXC	Kangkaang	29 Juli 2008	15
6	I Gede Wisnu Arya Wiguna	IXC	Penggak Sajeng	18 Februari 2009	15
7	I Gede Yoga Pranata	IXC	Batang	14 April 2009	15
8	I Kadek Aditya Dico Laksmana	IXC	Culik	24 Agustus 2008	15
9	I Kadek Agus Yudi	IXC	Bebayu	22 Mei 2008	15
10	I Kadek Aldo Swara Maha Gotra	IXC	Amlapura	5 April 2009	15
11	I Kadek Ardian Wiguna Pramudia	IXC	Culik	13 Mei 2009	15
12	I Kadek Bayu Pasek Dananjaya	IXC	Bebayu	9 Mei 2009	15
13	I Kadek Candra Kartika Yana	IXC	Biaslantang	29 Juli 2007	16
14	I Kadek Bayu Purnama Adi Putra	IXC	Culik	3 April 2009	15
15	I Kadek Dwi Andika	IXC	Culik	1 September 2008	15
16	I Kadek Jili Maheswara	IXC	Denpasar	5 Oktober 2008	15
17	I Kadek Mahendra	IXC	Mekar Sari	15 Mei 2009	15
18	I Kadek Martin	IXD	Culik	22 April 2009	15
19	I Kadek Obyantara	IXD	Tukadse	16 Agustus 2008	15
20	I Kadek Pano Sudiarsana	IXD	Culik	24 Juni 2009	15
21	I Kadek Riko Widiantara	IXD	Biaslantang	21 November 2008	15
22	I Kadek Roni	IXD	Karangasem	5 April 2009	15
23	I Kadek Ryan Sutita Putra	IXD	Amed	28 Februari 2009	15
24	I Kadek Santu Wijaya	IXD	Tianyar	27 Oktober 2008	15
25	I Kadek Suardika Adi Darma	IXD	Datah	16 Mei 2009	15
26	I Kadek Suria Utama	IXD	Karangasem	10 November 2008	15
27	I Kadek Yoga Saputra	IXD	Karangasem	13 Maret 2007	16
28	I Ketut Agus Karnata	IXD	Karangasem	14 Januari 2009	15
29	I Ketut Ardi Wiguna	IXD	Kebon	3 Desember 2007	15
30	I Ketut Dangin Manta	IXD	Karangasem	14 April 2009	15
31	I Ketut Denis	IXD	Biaslantang	29 September 2008	15
32	I Ketut Suweca	IXD	Karangasem	8 Juni 2008	15
33	Kadek Okta Koriana	IXD	Datah	7 April 2008	15
34	I Ketut Sudarma Yasa	IXE	Babakan	4 Mei 2009	15
35	I Ketut Widiantara	IXE	Bebayu	26 Maret 2009	15
36	I Komang Adi Putra Wiguna	IXE	Batang	25 Januari 2009	15
37	I Komang Adita	IXE	Amlapura	7 Oktober 2007	16
38	I Komang Aditya Suputra	IXE	Labasari	2 Mei 2009	15
39	I Komang Aditya Wiguna	IXE	Biaslantang	28 Februari 2008	15
40	I Komang Agus Kristian	IXE	Karangasem	24 Desember 2008	15
41	I Komang Agus Pranata	IXE	Bingin	21 Februari 2009	15
42	I Komang Ardes Tira	IXE	Amed	11 September 2008	15
43	I Komang Ariawan	IXE	Datah	8 Oktober 2008	15
44	I Komang Aryoga Prinata	IXE	Amlapura	5 November 2008	15

45	I Komang Brian Andika	IXE	Tukadse	15 Juni2008	15
46	I Komang Dede Pratama	IXE	Karangasem	11 Mei 2009	15
47	I Gede Agung Wila Prasetya	VIIIC	Lebah	5 Juli 2009	15
48	I Gede Ardi	VIIIC	Babakan	22 Mei 2010	14
49	I Gede Jodi Anugrah Maharta	VIIIC	Penggak Sajeng	19 Oktober 2009	14
50	I Gede Riski Widi Anantara	VIIIC	Culik	3 Desember 2009	14
51	I Gede Sakarama Surantika	VIIIC	Karangasem	16 Maret 2010	14
52	I Kadek Dedek Arta Pradita	VIIIC	Denpasar	6 September 2008	14
53	I Kadek Rafa Putra Adiestya	VIIIC	Gianyar	1 Maret 2010	14
54	I Ketut De Ariguna	VIIIC	Merita	20 Juni 2010	14
55	I Komang Adi Suputra	VIIIC	Biaslantang	2 Desember 2009	14
56	I Komang Raditya Suardana	VIIIC	Datah	20 Oktober 2009	14
57	I Made Aditya	VIIIC	Biaslantang	19 Juni 2009	14
58	I Made Pasek Weda	VIIIC	Bebayu	29 Januari 2010	14
59	I Nengah Feby Boy Santhosa	VIIIC	Kebon	10 Januari 2010	14
60	I Putu Gede Aryantana	VIIIC	Karangasem	21 Februari 2010	14
61	I Wayan Budi Arsana	VIIIC	Amed	24 Februari 2010	14
62	Ida Wayan Oka Darmika	VIIIC	Culik	13 Januari 2009	14
63	I Gede Agus Herna	VIIID	Culik	24 Oktober 2009	13
64	I Gede Arya Permadi	VIIID	Lebah	29 November 2009	14
65	I Gede Jonata Pramana	VIIID	Culik	24 Februari 2010	13
66	I Gede Sastrawan	VIIID	Biaslantang	9 Juli 2010	14
67	I Kadek Adi Darmawan	VIIID	Karangasem	7 Oktober 2009	14
68	I Kadek Ardi Pranata	VIIID	Culik	12 April 2010	14
69	I Komang Darni	VIIID	Karangasem	18 Desember 2008	14
70	I Komang Rehan Adi Pranata	VIIID	Peselatan	31 Agustus 2009	14
71	I Made Bagus Matra Widya Kerta	VIIID	Amlapura	18 Maret 2010	14
72	I Nengah Juliarta	VIIID	Tukadse	30 Juli 2009	14
73	I Putu Gede Sentanu	VIIID	Karangasem	2 Februari 2010	14
74	I Wayan Dharma Wyasa	VIIID	Karangasem	23 Juni 2009	14
75	Mohammad Firdaus Al Buqori	VIIID	Denpasar	2 Oktober 2008	14

Lampiran 5 Hasil Data Rangka Tes Standing Broad Jump

No	Nama	Kelas	Test Standing Broad Jump			LJ
			1	2	3	
1	I Gede Jonata Pramana	VIIID	2,10	1,87	1,99	2,10
2	I Ketut De Ariguna	VIIIC	2,03	1,90	1,79	2,03
3	I Putu Gede Sentanu	VIIID	2,01	1,93	1,88	2,01
4	I Gede Widana	IXC	2,00	1,98	1,78	2,00
5	I Gede Riski Widi Anantara	VIIIC	1,71	2,00	1,89	2,00
6	I Gede Jodi Anugrah Maharta	VIIIC	1,99	1,80	1,70	1,99
7	I Kadek Ardi Pranata	VIII D	1,99	1,80	1,78	1,99
8	I Kadek Dwi Andika	IXC	1,89	1,98	1,58	1,98
9	I Komang Agus Kristian	IXE	1,94	1,87	1,98	1,98
10	I Ketut Dangin Manta	IXD	1,96	1,60	1,48	1,96
11	I Made Aditya	VIII	1,94	1,53	1,61	1,94
12	I Kadek Agus Yudi	IXC	1,93	1,56	1,74	1,93
13	I Ketut Ardi Wiguna	IXD	1,93	1,80	1,59	1,93
14	Mohammad Firdaus Al Buqori	VIII D	1,93	1,50	1,66	1,93
15	I Kadek Bayu Purnama Adi Putra	IXC	1,50	1,92	1,59	1,92
16	I Gede Wariasta	IXC	1,77	1,90	1,88	1,90
17	I Komang Adi Putra Wiguna	IXE	1,90	1,81	1,80	1,90
18	I Komang Brian Andika	IXE	1,85	1,89	1,79	1,89
19	I Kadek Bayu Pasek Dananjaya	IXC	1,88	1,73	1,52	1,88
20	I Kadek Ryan Sutita Putra	IXD	1,68	1,87	1,46	1,87
21	I Kadek Suria Utama	IX	1,76	1,85	1,69	1,85
22	I Gede Agus Herna	VIII	1,84	1,43	1,65	1,84
23	I Ketut Sudarma Yasa	IX	1,83	1,70	1,77	1,83
24	I Kadek Adi Darmawan	VIII	1,82	1,76	1,67	1,82
25	I Nengah Juliarta	VIII	1,82	1,71	1,66	1,82
26	I Kadek Aditya Dico Laksmna	IX	1,77	1,81	1,73	1,81
27	I Kadek Aldo Swara Maha Gotra	IX	1,66	1,80	1,79	1,80
28	I Kadek Martin	IX	1,41	1,79	1,71	1,79
29	Ida Wayan Oka Darmika	VIII	1,79	1,45	1,68	1,79
30	I Kadek Candra Kartika Yana	IX	1,78	1,73	1,66	1,78
31	I Kadek Roni	IX	1,78	1,47	1,56	1,78
32	I Komang Dede Pratama	IX	1,54	1,78	1,50	1,78
33	I Gede Wisnu Arya Wiguna	IX	1,77	1,68	1,21	1,77
34	I Gede Yoga Pranata	IX	1,65	1,77	1,73	1,77
35	I Kadek Mahendra	IX	1,77	1,74	1,54	1,77
36	I Ketut Agus Karnata	IX	1,71	1,77	1,61	1,77
37	I Komang Ariawan	IX	1,77	1,43	1,63	1,77
38	I Kadek Jili Maheswara	IX	1,75	1,64	1,51	1,75
39	I Komang Aryoga Prinata	IX	1,73	1,75	1,65	1,75

40	I Gede Wahyu Deta Yana	IX	1,74	1,73	1,54	1,74
41	I Kadek Ardian Wiguna Pramudia	IX	1,74	1,53	1,34	1,74
42	I Made Pasek Weda	VIII	1,73	1,64	1,59	1,73
43	I Putu Gede Aryantana	VIII	1,73	1,60	1,54	1,73
44	I Gede Arya Permadi	VIII	1,72	1,47	1,51	1,72
45	I Komang Raditya Suardana	VIII	1,71	1,50	1,69	1,71
46	I Komang Aditya Wiguna	IX	1,93	1,69	1,70	1,70
47	I Gede Ardi	VIII	1,57	1,70	1,66	1,70
48	I Komang Adi Suputra	VIII	1,70	1,60	1,30	1,70
49	I Kadek Obyantara	IX	1,21	1,30	1,67	1,67
50	I Kadek Riko Widianara	IX	1,67	1,59	1,44	1,67
51	Kadek Okta Koriana	IX	1,50	1,67	1,52	1,67
52	I Komang Ardes Tira	IX	1,66	1,54	1,54	1,66
53	I Komang Agus Pranata	IX	1,56	1,65	1,58	1,65
54	I Nengah Feby Boy Santhosa	VIIIC	1,64	1,53	1,55	1,64
55	I Ketut Suweca	IX	1,63	1,45	1,57	1,63
56	I Ketut Denis	IXE	1,61	1,50	1,33	1,61
57	I Komang Adita	IXE	1,60	1,43	1,61	1,61
58	I Gede Agung Wila Prasetya	VIIIC	1,61	1,56	1,42	1,61
59	I Kadek Dedek Arta Pradita	VIIIC	1,58	1,56	1,60	1,60
60	I Gede Sastrawan	VIIID	1,60	1,56	1,46	1,60
61	I Komang Darni	VIIID	1,54	1,60	1,44	1,60
62	I Komang Rehan Adi Pranata	VIIID	1,60	1,53	1,47	1,60
63	I Kadek Rafa Putra Adiestya	VIIIC	1,58	1,56	1,52	1,58
64	I Gede Sakarama Surantika	VIIIC	1,51	1,57	1,44	1,57
65	I Gede Marcellino	IXC	1,56	1,48	1,31	1,56
66	I Kadek Suardika Adi Darma	IXD	1,45	1,55	1,38	1,55
67	I Made Bagus Matra Widya Kerta	VIIID	1,54	1,53	1,41	1,54
68	I Gede Widyadnyana	IXC	1,45	1,50	1,41	1,50
69	I Kadek Pano Sudiarsana	IXD	1,42	1,50	1,21	1,50
70	I Kadek Santu Wijaya	IXD	1,10	1,47	1,39	1,47
71	I Komang Aditya Suputra	IXC	1,23	1,45	1,30	1,45
72	I Wayan Dharma Wyasa	VIIID	1,45	1,40	1,45	1,45
73	I Ketut Widianara	IXE	1,37	1,30	1,40	1,40
74	I Kadek Yoga Saputra	IXD	1,11	1,25	1,30	1,30
75	I Wayan Budi Arsana	VIIID	1,16	1,23	1,22	1,23

Keterangan:

LJ : Lompatan Terjauh

Lampiran 6 Pembagian Sampel

No	Nama	Kelas	LJ	Ordinal Pairing
1	I Gede Jonata Pramana	VIIID	2,10	A
2	I Ketut De Ariguna	VIIIC	2,03	B
3	I Putu Gede Sentanu	VIIID	2,01	B
4	I Gede Widana	IXC	2,00	A
5	I Gede Riski Widi Anantara	VIIIC	2,00	A
6	I Gede Jodi Anugrah Maharta	VIIIC	1,99	B
7	I Kadek Ardi Pranata	VIII D	1,99	B
8	I Kadek Dwi Andika	IXC	1,98	A
9	I Komang Agus Kristian	IXE	1,98	A
10	I Ketut Danging Manta	IXD	1,96	B
11	I Made Aditya	VIII	1,94	B
12	I Kadek Agus Yudi	IXC	1,93	A
13	I Ketut Ardi Wiguna	IXD	1,93	A
14	Mohammad Firdaus Al Buqori	VIII D	1,93	B
15	I Kadek Bayu Purnama Adi Putra	IXC	1,92	B
16	I Gede Wariasta	IXC	1,90	A
17	I Komang Adi Putra Wiguna	IXE	1,90	A
18	I Komang Brian Andika	IXE	1,89	B
19	I Kadek Bayu Pasek Dananjaya	IXC	1,88	B
20	I Kadek Ryan Sutita Putra	IXD	1,87	A
56	I Ketut Denis	IXE	1,61	A
57	I Komang Adita	IXE	1,61	B
58	I Gede Agung Wila Prasetya	VIIIC	1,61	B
59	I Kadek Dedek Arta Pradita	VIIIC	1,60	A
60	I Gede Sastrawan	VIIID	1,60	A
61	I Komang Darni	VIIID	1,60	B
62	I Komang Rehan Adi Pranata	VIIID	1,60	B
63	I Kadek Rafa Putra Adiestya	VIIIC	1,58	A
64	I Gede Sakarama Surantika	VIIIC	1,57	A
65	I Gede Marcellino	IXC	1,56	B
66	I Kadek Suardika Adi Darma	IXD	1,55	B
67	I Made Bagus Matra Widya Kerta	VIIID	1,54	A
68	I Gede Widyadnyana	IXC	1,50	A
69	I Kadek Pano Sudiarsana	IXD	1,50	B
70	I Kadek Santu Wijaya	IXD	1,47	B
71	I Komang Aditya Suputra	IXC	1,45	A
72	I Wayan Dharma Wyasa	VIIID	1,45	A
73	I Ketut Widianara	IXE	1,40	B
74	I Kadek Yoga Saputra	IXD	1,30	B
75	I Wayan Budi Arsana	VIIID	1,23	A

Lampiran 7 Program Pelatihan

Program Pelatihan

No	Hari dan Tanggal	Program Pelatihan
1	Sabtu, 10 Juni 2023	<i>Pre-test</i>
2	Minggu, 11 Juni 2023	Intensitas 65 % dari 1 RM
3	Selasa, 13 Juni 2023	Intensitas 65 % dari 1 RM
4	Kamis, 15 Juni 2023	Intensitas 65 % dari 1 RM
5	Sabtu, 17 Juni 2023	Intensitas 65 % dari 1 RM
6	Minggu, 18 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
7	Selasa, 20 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
8	Kamis, 22 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
9	Sabtu, 24 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
10	Minggu, 25 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
11	Selasa, 27 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
12	Kamis, 29 Juni 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
13	Sabtu, 1 Juli 2023	Intensitas 70 % dari 1 RM
14	Minggu, 2 Juli 2023	Intensitas 75 % dari 1 RM
15	Selasa, 4 Juli 2023	Intensitas 75 % dari 1 RM
16	Kamis, 6 Juli 2023	Intensitas 75 % dari 1 RM
17	Sabtu, 8 Juli 2023	Intensitas 80 % dari 1 RM
18	Minggu, 9 Juli 2023	Intensitas 80 % dari 1 RM
19	Selasa, 11 Juli 2023	Intensitas 80 % dari 1 RM
20	Kamis, 13 Juli 2023	Intensitas 80 % dari 1 RM
21	Sabtu, 15 Juli 2023	Intensitas 80 % dari 1 RM
22	Minggu, 16 Juli 2023	Intensitas 85 % dari 1 RM
23	Selasa, 18 Juli 2023	Intensitas 85 % dari 1 RM
24	Kamis, 20 Juli 2023	Intensitas 85 % dari 1 RM
25	Sabtu, 22 Juli 2023	Intensitas 85 % dari 1 RM
26	Minggu, 23 Juli 2023	<i>Post-test</i>

Lampiran 8 Pre-test Lompat Jauh

No	Nama	Kelas	Pre-test Lompat Jauh Gaya Jongkok			LJ	
			1	2	3		
1	I Gede Jonata Pramana	VIIID	4,08	3,75	3,98	4,08	A1B1
3	I Gede Widana	IXC	4,11	4,15	4,21	4,21	
4	I Gede Riski Widi Anantara	VIIIC	4,67	4,50	4,65	4,29	
8	I Kadek Dwi Andika	IXC	3,21	3,79	3,59	3,79	
9	I Komang Agus Kristian	IXE	4	3,97	4,27	4,27	
12	I Kadek Agus Yudi	IXC	4	3,86	4,05	4,05	
13	I Ketut Ardi Wiguna	IXD	4,43	4,2	4	4,43	
16	I Gede Wariasta	IXC	4,27	4,01	4,3	4,30	
17	I Komang Adi Putra Wiguna	IXE	3,69	3,75	3,77	3,77	
20	I Kadek Ryan Sutita Putra	IXD	4,25	4	4,3	4,30	
56	I Ketut Denis	IXE	3,72	4,13	3,87	4,13	A1B2
59	I Kadek Dedek Arta Pradita	VIIIC	4	4,02	3,89	4,02	
60	I Gede Sastrawan	VIIID	3,97	3,98	3,77	3,98	
63	I Kadek Rafa Putra Adiestya	VIIIC	3,89	3,76	3,8	3,89	
64	I Gede Sakarama Surantika	VIIIC	3,9	4	3,95	4,00	
67	I Made Bagus Matra Widya Kerta	VIIID	4,31	4,25	4,39	4,39	
68	I Gede Widyadnyana	IXC	4,34	4,02	4,15	4,34	
71	I Komang Aditya Suputra	IXC	4,12	4,2	4,15	4,20	
72	I Wayan Dharma Wyasa	VIIID	4,1	4,06	4	4,10	
75	I Wayan Budi Arsana	VIIID	3,6	3,64	3,55	3,64	
2	I Ketut De Ariguna	VIIIC	3,68	3,5	3,45	3,68	A2B1
3	I Putu Gede Sentanu	VIIID	3,21	3,31	3,29	4,31	
6	I Gede Jodi Anugrah Maharta	VIIIC	4,54	4,25	4	4,54	
7	I Kadek Ardi Pranata	VIII D	4,33	3,99	4,2	4,33	
10	I Ketut Dangin Manta	IXD	3,78	3,88	3,8	3,88	
11	I Made Aditya	VIII	4,45	4,3	3,79	4,45	
14	Mohammad Firdaus Al Buqori	VIII D	4,3	4,46	4,29	4,46	
15	I Kadek Bayu Purnama Adi Putra	IXC	3,98	4,09	4,12	4,12	
18	I Komang Brian Andika	IXE	4,43	4,21	4,27	4,43	
19	I Kadek Bayu Pasek Dananjaya	IXC	4,22	4,23	4,51	4,51	
57	I Komang Adita	IXE	3,77	4,00	4,01	4,01	A2B2
58	I Gede Agung Wila Prasetya	VIIIC	3,31	3,21	3,43	3,43	
61	I Komang Darni	VIIID	4	4,15	4,11	4,15	
62	I Komang Rehan Adi Pranata	VIIID	3,35	3,78	3,5	3,78	
65	I Gede Marcellino	IXC	4	3,98	4	4,00	
66	I Kadek Suardika Adi Darma	IXD	3,36	3,65	3,48	3,65	
69	I Kadek Pano Sudiarsana	IXD	3,87	3,5	3,8	3,87	
70	I Kadek Santu Wijaya	IXD	3,75	3,56	3,76	3,76	
73	I Ketut Widianantara	IXE	3,77	3,4	3,54	3,77	
74	I Kadek Yoga Saputra	IXD	3,64	3,5	3,62	3,64	

Lampiran 9 Post-test Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Kelas	Post-test Lompat Jauh Gaya Jongkok			LJ	
			1	2	3		
1	I Gede Jonata Pramana	VIIID	4,45	4,42	4,34	4,45	A1B1
3	I Gede Widana	IXC	4,57	4,62	4,66	4,66	
4	I Gede Riski Widi Anantara	VIIIC	4,77	4,60	4,70	4,77	
8	I Kadek Dwi Andika	IXC	4,09	4,00	4,14	4,14	
9	I Komang Agus Kristian	IXE	4,66	4,53	4,23	4,66	
12	I Kadek Agus Yudi	IXC	4,47	4,07	4,19	4,47	
13	I Ketut Ardi Wiguna	IXD	4,83	4,71	4,69	4,83	
16	I Gede Wariasta	IXC	4,59	4,62	4,64	4,64	
17	I Komang Adi Putra Wiguna	IXE	4,00	4,19	4,06	4,19	
20	I Kadek Ryan Sutita Putra	IXD	4,65	4,50	4,74	4,74	
56	I Ketut Denis	IXE	4,30	3,92	4,53	4,53	A1B2
59	I Kadek Dedek Arta Pradita	VIIIC	4,41	4,42	4,09	4,42	
60	I Gede Sastrawan	VIIID	4,01	4,12	4,26	4,26	
63	I Kadek Rafa Putra Adiestya	VIIIC	4,09	4,11	4,15	4,15	
64	I Gede Sakarama Surantika	VIIIC	4,14	3,87	4,29	4,29	
67	I Made Bagus Matra Widya Kerta	VIIID	4,66	4,54	4,62	4,66	
68	I Gede Widyadnyana	IXC	4,64	4,72	4,57	4,72	
71	I Komang Aditya Suputra	IXC	4,39	4,53	4,19	4,53	
72	I Wayan Dharma Wyasa	VIIID	4,20	4,14	4,36	4,36	
75	I Wayan Budi Arsana	VIIID	3,72	3,97	3,73	3,97	
2	I Ketut De Ariguna	VIIIC	3,80	3,92	3,89	3,92	A2B1
3	I Putu Gede Sentanu	VIIID	4,00	4,51	4,48	4,51	
6	I Gede Jodi Anugrah Maharta	VIIIC	4,71	4,40	4,69	4,71	
7	I Kadek Ardi Pranata	VIII D	4,15	4,11	4,55	4,55	
10	I Ketut Dangin Manta	IXD	4,09	4,11	4,14	4,14	
11	I Made Aditya	VIII	4,57	4,62	4,60	4,62	
14	Mohammad Firdaus Al Buqori	VIII D	4,58	4,64	4,54	4,64	
15	I Kadek Bayu Purnama Adi Putra	IXC	4,39	4,35	4,29	4,39	
18	I Komang Brian Andika	IXE	4,36	4,70	4,55	4,70	
19	I Kadek Bayu Pasek Dananjaya	IXC	4,56	4,73	4,59	4,73	
57	I Komang Adita	IXE	4,10	4,15	4,14	4,15	A2B2
58	I Gede Agung Wila Prasetya	VIIIC	3,30	2,99	3,56	3,56	
61	I Komang Darni	VIIID	4,26	4,20	4,22	4,26	
62	I Komang Rehan Adi Pranata	VIIID	3,98	3,77	3,69	3,98	
65	I Gede Marcellino	IXC	4,11	4,05	4,15	4,15	
66	I Kadek Suardika Adi Darma	IXD	3,76	3,55	3,41	3,76	
69	I Kadek Pano Sudiarsana	IXD	3,82	3,99	4,03	4,03	
70	I Kadek Santu Wijaya	IXD	3,87	4,00	3,76	4,00	
73	I Ketut Widiantara	IXE	3,87	3,74	3,95	3,95	
74	I Kadek Yoga Saputra	IXD	3,78	3,74	3,75	3,78	

Lampiran 10 Hasil Analisis Data

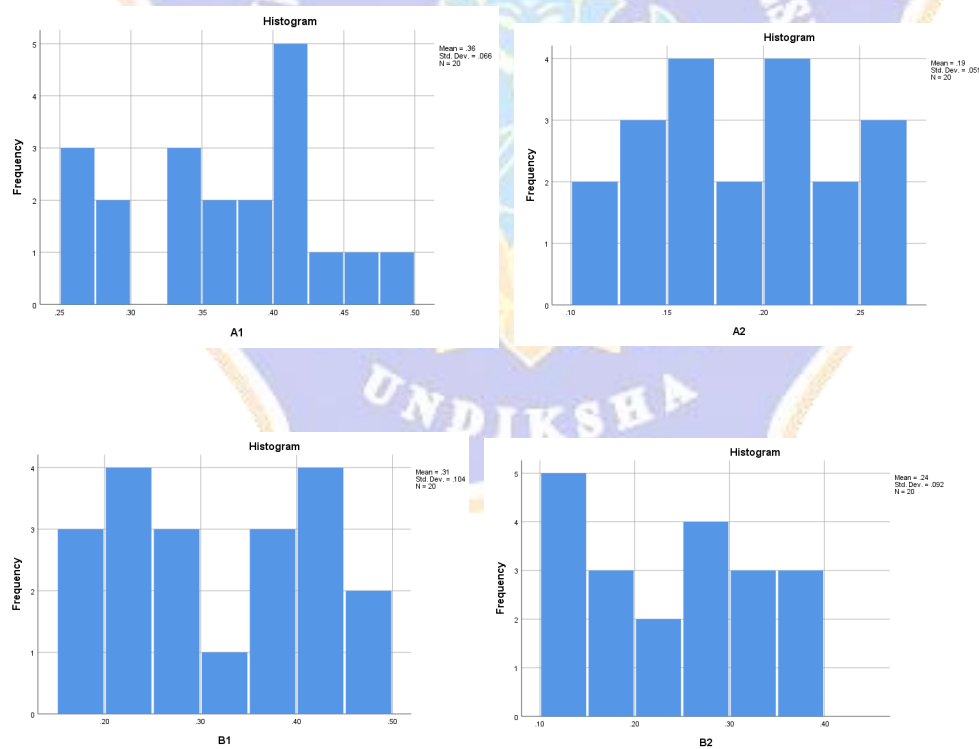
1. Statistik Lompat Jauh Gaya Jongkok

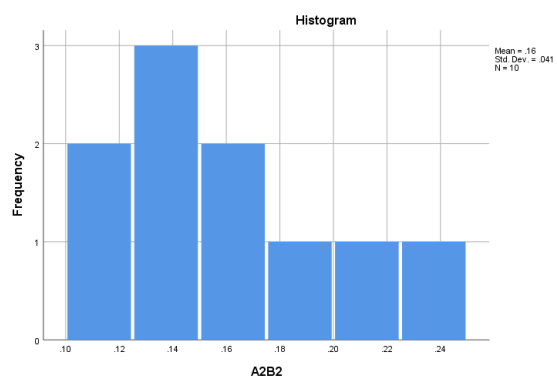
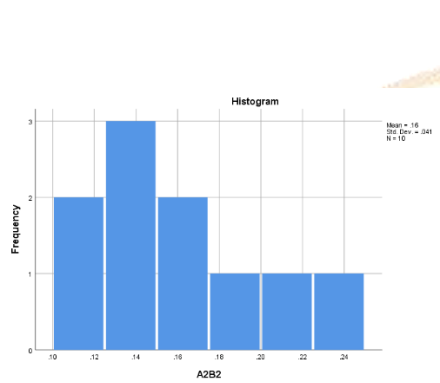
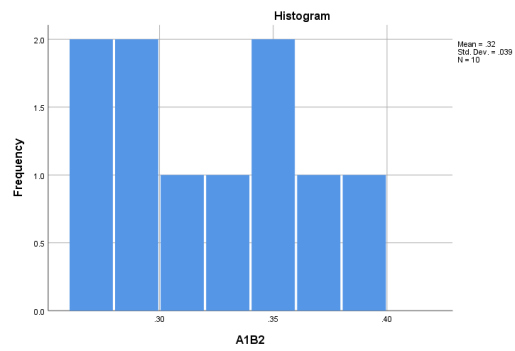
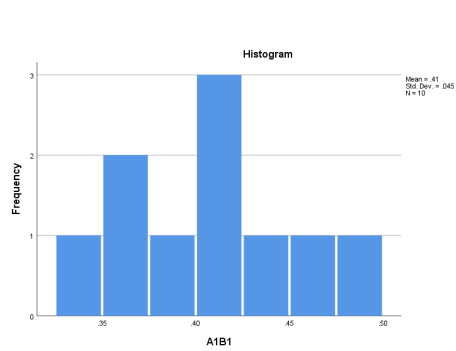
Statistics Lompat Jauh Gaya Jongkok

		A1	A2	B1	B2	A1B1	A1B2	A2B1	A2B2
N	Valid	20	20	20	20	10	10	10	10
	Missing	30	30	30	30	40	40	40	40
Mean		.3630	.1880	.3130	.2370	.4060	.3180	.2200	.1560
Median		.3750	.1800	.3050	.2550	.4100	.3150	.2200	.1450
Mode		.40	.17 ^a	.17	.29	.34 ^a	.29	.17	.11 ^a
Std. Deviation		.06642	.05105	.10388	.09177	.04477	.03910	.03944	.04088
Minimum		.26	.11	.17	.11	.34	.27	.17	.11
Maximum		.48	.27	.48	.38	.48	.38	.27	.24

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. Diagram





3. Tests of Normality

Tests of Normality

	Interaksi	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Lompat_jauh	A1B1	.240	10	.109	.890	10	.168
	A1B2	.128	10	.200*	.978	10	.954
	A2B1	.244	10	.095	.854	10	.065
	A2B2	.177	10	.200*	.957	10	.748

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

4. Levene's Test

Levene's Test of Equality of Error Variances^{a,b}

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Lompat_jauh	Based on Mean	.202	3	36	.894
	Based on Median	.076	3	36	.973
	Based on Median and with adjusted df	.076	3	31.336	.973
	Based on trimmed mean	.152	3	36	.928

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: Lompat_jauh

b. Design: Intercept + A + B + A * B

5. Tests of Between-Subjects Effects

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Lompat_jauh

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	2.140 ^a	3	.713	12.554	.000
Intercept	756.639	1	756.639	13318.569	.000
A	.603	1	.603	10.609	.002
B	1.208	1	1.208	21.256	.000
A * B	.329	1	.329	5.799	.021
Error	2.045	36	.057		
Total	760.824	40			
Corrected Total	4.185	39			

a. R Squared = .511 (Adjusted R Squared = .471)

6. Tukey

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Hasil lompat Jauh

Tukey HSD

(I) Interaksi	(J) Interaksi	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	.1640	.12647	.571	-.1766	.5046
	A2B1	.5660*	.12647	.000	.2254	.9066
	A2B2	.5930*	.12647	.000	.2524	.9336
A1B2	A1B1	-.1640	.12647	.571	-.5046	.1766
	A2B1	.4020*	.12647	.015	.0614	.7426
	A2B2	.4290*	.12647	.009	.0884	.7696
A2B1	A1B1	-.5660*	.12647	.000	-.9066	-.2254
	A1B2	-.4020*	.12647	.015	-.7426	-.0614
	A2B2	.0270	.12647	.996	-.3136	.3676
A2B2	A1B1	-.5930*	.12647	.000	-.9336	-.2524
	A1B2	-.4290*	.12647	.009	-.7696	-.0884
	A2B1	-.0270	.12647	.996	-.3676	.3136

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = .080.

*. The mean difference is significant at the .05 level.



Lampiran 11 Dokumentasi

1. Foto Tes *Standing Broad Jump*



2. Foto Peserta Pemanasan



3. Foto Peserta Saat Melakukan *Pre-test* Lompat Jauh Gaya Jongkok



4. Foto Peserta Saat Melakukan Pelatihan Pliometrik *Alternate Leg Bound*





5. Foto Peserta Saat Melakukan Pelatihan Pliometrik *Double Leg Bound*





6. Foto Peserta Saat Melakukan *Post-test* Lompat Jauh Gaya Jongkok



UNDIKSHA

RIWAYAT HIDUP



Desak Gede Suci Paramita, S.Pd., AIFO-P. Lahir di Waliang pada tanggal 01 Desember 1998 sebagai anak pertama dari empat bersaudara. Penulis lahir dari pasangan suami istri bapak Dewa Gede Ngurah Sucika dan ibu Desak Gede Sumiati. Penulis berkembangsaan Indonesia dan beragama hindu. Penulis beralamat di Banjar Dinas Waliang, Desa Abang, Kecamatan Abang, Kabupaten Karangasem, Bali. Penulis menyelesaikan pendidikan dasar di SD Negeri 2 Abang dan lulus pada tahun 2010. Kemudian penulis melanjutkan di SMP Negeri 1 Abang dan lulus pada tahun 2013. Tahun 2016 penulis lulus di SMA Parisadha Amlapura dan tahun 2020 lulus S1 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Kemudian melanjutkan kuliah S2 Pendidikan Olahraga Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha. Sejak tahun 2021 penulis bertugas sebagai guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) di SMP Negeri 2 Abang. Aktivitas dalam dunia keolahragaan yaitu pernah mendapatkan juara III lari 200 meter, juara III lari 400 meter, dan juara III lari 4 x 400 meter pada ajang Porprov 2019. Kemudian Porprov tahun 2022 memperoleh juara III lari 400 meter.

