

# LAMPIRAN-LAMPIRAN



Lampiran 1



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA  
**PROGRAM PASCASARJANA**  
**PRODI PENDIDIKAN OLAHRAGA (S2)**

Alamat: Jalan Udayana Singaraja-Bali Kode Pos 81116  
 Telepon: 081999446444 Laman [www.pasca.undiksha.ac.id](http://www.pasca.undiksha.ac.id)

Singaraja, 25 Oktober 2023

Nomor : 4848/UN48.14/KM/2023  
 Hal : **Mohon Ijin Pengambilan Data**  
 Yth. : Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Songgon

Di, Banyuwangi

Dengan hormat, dalam rangka pengumpulan data untuk Penelitian Tesis mahasiswa Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Ganesha, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan mengizinkan mahasiswa kami sebagai berikut :

**Nama** : Suhaimi  
**NIM** : 2029121014  
**Semester** : 7  
**Program Studi** : Pendidikan Olahraga (S2)  
**Judul Tesis** : Pengaruh Latihan Lari Gawang dan Lari Kijang terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok ditinjau dari Daya Ledak Otot Tungkai.

untuk mendapatkan data/informasi yang dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan penelitian. Atas perhatian, perkenaan dan kerja sama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Menyetujui,

Pembimbing I,

Prof. Dr. Made Agus Dharmadi, S.Pd.,M.Pd  
 NIP. 197608272006041001

Pembimbing II,

Dr. I Ketut Semarayasa, S.Pd.,M.Or  
 NIP. 198003112008121002



Mengetahui,  
 a.n. Direktur,  
 Wadir I,

Prof. Dr. Ida Bagus Puhu Arnyana, M.Si.  
 NIP. 195812311986011005

## Lampiran 2



Nomor : 423.4/297.a/429.101.20540139/2023  
 Lampiran : -  
 Hal : Bersedia menerima Mahasiswa untuk Pengambilan data

Yth. Direktur Universitas Pendidikan Ganesha  
 Program Pascasarjana  
 Prodi Pendidikan Olahraga (S2)  
 di  
 Singaraja-Bali

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : SUHAIMI, S. Pd  
 NIP : 19710308 199802 1 002  
 Jabatan : Kepala Sekolah  
 Unit Kerja : SMP Negeri 3 Songgon

Menerangkan bahwa:

Nama : SUHAIMI  
 NIM : 2029121014  
 Semester : 7  
 Program Studi : Pendidikan Olahraga (S2)

Telah kami setuju untuk mengadakan Pengambilan data yang dibutuhkan oleh mahasiswa tersebut dengan judul Tesis "Pengaruh latihan lari gawang dan lari kijang terhadap hasil Lompat jauh Gaya Jongkok ditinjau dari Daya ledak Otot Tungkai".

Songgon, 30 Oktober 2023

Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S. Pd**

Pembina Tk 1 /IV/b

NIP. 19710308 199802 1 002

## Lampiran 3

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI GAWANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

## KELAS IX

NO URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI GAWANG				KET
			Rabu 04/10/2023	Jum'at 06/10/2023	Minggu 08/10/2023	Selasa 10/10/2023	
1	RENDY RAMADHANI	L	1	1	1	1	
2	MUHAMMAD IBRAHIM	L	2	2	2	2	
3	ILHAM YAHYA	L	3	3	3	3	
4	MUHAMMAD ILHAM NASUTION	L	4	4	4	4	
5	R. MOHAMMAD NUR IRWAN	L	5	5	5	5	
6	ERWIN HANDIKA	L	6	6	6	6	
7	MUHIDZIN ARDANSYA	L	7	7	7	7	
8	CHANDRA DEWI	P	8	8	8	8	
9	ALFARIKU RAMADAN	L	9	9	9	9	
10	SITI MUYASAROH	P	10	10	10	10	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah

  
  
**SUHAIMI, S. Pd**  
 NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 10 Oktober 2023  
Peneliti

  
**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI GAWANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NO URU T	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI GAWANG				KET
			Kamis 12/10/2023	Sabtu 14/10/2023	Senin 16/10/2023	Rabu 18/10/2023	
1	RENDY RAMADHANI	L	1 Ri	1 Ri	1 Ri	1 Ri	
2	MUHAMMAD IBRAHIM	L	2 Ri	2 Ri	2 Ri	2 Ri	
3	ILHAM YAHYA	L	3 Ri	3 Ri	3 Ri	3 Ri	
4	MUHAMMAD ILHAM NASUTION	L	4 Ri	4 Ri	4 Ri	4 Ri	
5	R. MOHAMMAD NUR IRWAN	L	5 Ri	5 Ri	5 Ri	5 Ri	
6	ERWIN HANDIKA	L	6 Ri	6 Ri	6 Ri	6 Ri	
7	MUHIDZIN ARDANSYA	L	7 Ri	7 Ri	7 Ri	7 Ri	
8	CHANDRA DEWI	P	8 Ri	8 Ri	8 Ri	8 Ri	
9	ALFARIKU RAMADAN	L	9 Ri	9 Ri	9 Ri	9 Ri	
10	SITI MUJASAROH	P	10 Ri	10 Ri	10 Ri	10 Ri	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S.Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 18 Oktober 2023  
Peneliti



**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI GAWANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

OMO URU T	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI GAWANG				KET
			Jum'at	minggu	selasa	Kamis	
			20/10/2023	22/10/2023	24/10/2023	26/10/2023	
1	RENDY RAMADHANI	L	1	1	1	1	
2	MUHAMMAD IBRAHIM	L	2	2	2	2	
3	ILHAM YAHYA	L	3	3	3	3	
4	MUHAMMAD ILHAM NASUTION	L	4	4	4	4	
5	R. MOHAMMAD NUR IRWAN	L	5	5	5	5	
6	ERWIN HANDIKA	L	6	6	6	6	
7	MUHIDZIN ARDANSYA	L	7	7	7	7	
8	CHANDRA DEWI	P	8	8	8	8	
9	ALFARIKU RAMADAN	L	9	9	9	9	
10	SITI MUYASAROH	P	10	10	10	10	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAYMI, S.Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon 26 Oktober 2023

Peneliti



**SUHAYMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI GAWANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NO	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI GAWANG				KET
			Sabtu 28/10/2023	Senin 30/10/2023	Rabu 01/11/2023	Jum'at 03/11/2023	
1	RENDY RAMADHANI	L					
2	MUHAMMAD IBRAHIM	L					
3	ILHAM YAHYA	L					
4	MUHAMMAD ILHAM NASUTION	L					
5	R. MOHAMMAD NUR IRWAN	L					
6	ERWIN HANDIKA	L					
7	MUHIDZIN ARDANSYA	L					
8	CHANDRA DEWI	P					
9	ALFARIKU RAMADAN	L					
10	SITI MUYASAROH	P					

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S. Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 3 November 2023

Peneliti



SUHAIMI

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI GAWANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI GAWANG				KET
			Minggu	Selasa	Kamis	Sabtu	
			05/11/2023	07/11/2023	09/11/2023	11/11/2023	
1	RENDY RAMADHANI	L	1	1	1	1	
2	MUHAMMAD IBRAHIM	L	BAA	BAA	BAA	BAA	
3	ILHAM YAHYA	L	3	3	3	3	
4	MUHAMMAD ILHAM NASUTION	L	4	4	4	4	
5	R. MOHAMMAD NUR IRWANS	L	5	5	5	5	
6	ERWIN HANDIKA	L	6	6	6	6	
7	MUHIDZIN ARDANSYA	L	7	7	7	7	
8	CHANDRA DEWI	P	8	8	8	8	
9	ALFARIKU RAMADAN	L	9	9	9	9	
10	SITI MUYASAROH	P	10	10	10	10	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S. Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 11 November 2023  
Peneliti



**SUHAIMI**



## Lampiran 4

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATHIAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NOMOR URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
			Rabu	Jum'at	Minggu	Selasa	
			04/10/2023	06/10/2023	08/10/2023	10/10/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	
3	CESARIO ARFATH	L	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	
4	FATHUR QORIB	L	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	
5	CINDY FATMASARI	P	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	
6	FEBRI WULANDARI	P	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	
7	SAYU NINDI ANTIKA	P	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	
8	TRIANI YULIANA	P	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	
9	ZENI PRADITA LESTARI	P	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI S. Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 10 Oktober 2023  
Peneliti



**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATHIAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NOMOR URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
			Kamis 13/10/2023	Sabtu 14/10/2023	Senin 16/10/2023	Rabu 18/10/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L. 1					
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L. 2					
3	CESARIO ARFATHI	L. 3					
4	FATHUR QORIB	L. 4					
5	CINDY FATMASARI	P. 5					
6	FEBRI WULANDARI	P. 6					
7	SAYU NINDI ANTIKA	P. 7					
8	TRIANI YULIANA	P. 8					
9	ZENI PRADITA LESTARI	P. 9					
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P. 10					

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SITI AINI L. S. P.**  
NIP. 1971108 199802 1 002

Songgon, 18 Oktober 2023

Peneliti



SITI HAIMI

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

KELAS IX							
NOMOR	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
URUT			Jum'at	minggu	selasa	Kamis	
			20/10/2023	22/10/2023	24/10/2023	26/10/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L	1	1	1	1	
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L	2	2	2	2	
3	CESARIO ARFATH	L	3	3	3	3	
4	FATHUR QORIB	L	4	4	4	4	
5	CINDY FATMASARI	P	5	5	5	5	
6	FEBRI WULANDARI	P	6	6	6	6	
7	SAYU NINDI ANTIKA	P	7	7	7	7	
8	TRIANI YULIANA	P	8	8	8	8	
9	ZENI PRADITA LESTARI	P	9	9	9	9	
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P	10	10	10	10	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S.Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 26 Oktober 2023  
Peneliti



**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATHIAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

KELAS IX

NOMOR URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
			Sabtu 28/10/2023	Seni 30/10/2023	Rabu 01/11/2023	Jum'at 03/11/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	1 <i>Reno</i>	
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	2 <i>Novend</i>	
3	CESARIO ARFATH	L	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	3 <i>Cesario</i>	
4	FATHUR QORIB	L	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	4 <i>Fathur</i>	
5	CINDY FATMASARI	P	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	5 <i>Cindy</i>	
6	FEBRI WULANDARI	P	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	6 <i>Febri</i>	
7	SAYU NINDI ANTIKA	P	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	7 <i>Sayu</i>	
8	TRIANI YULIANA	P	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	8 <i>Triani</i>	
9	ZENI PRADITA LESTARI	P	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	9 <i>Zeni</i>	
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	10 <i>Fitri</i>	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



Songgon, 3 November 2023  
Peneliti

*Suhaimi*  
**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATHIAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NOMOR URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
			Minggu	Selasa	Kamis	Sabtu	
			05/11/2023	07/11/2023	09/11/2023	11/11/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L	1	1	1	1	
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L	2	2	2	2	
3	CESARIO ARFATH	L	3	3	3	3	
4	FATHUR QORIB	L	4	4	4	4	
5	CINDY FATMASARI	P	5	5	5	5	
6	FEBRI WULANDARI	P	6	6	6	6	
7	SAYU NINDI ANTIKA	P	7	7	7	7	
8	TRIANI YULIANA	P	8	8	8	8	
9	ZENI PRADITA LESTARI	P	9	9	9	9	
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P	10	10	10	10	

Mengetahui,  
Kepala Sekolah



**SUHAIMI, S.Pd**  
NIP. 19710308 199802 1 002

Songgon, 11 November 2023

Peneliti



**SUHAIMI**

**DAFTAR HADIR SISWA  
LATIHAN LARI KIJANG  
SMP NEGERI 3 SONGGON - BANYUWANGI  
TAHUN PELAJARAN 2023/2024**

**KELAS IX**

NOMOR URUT	NAMA SISWA	L/P	KELOMPOK LAT. LARI KIJANG				KET
			Senin 13/11/2023	Rabu 15/11/2023	Jum'at 17/11/2023	Minggu 19/11/2023	
1	RENO DWI PRISTI WAHONO	L	1	1	1	1	
2	NOVEND NABILY MUWAFFAQ	L	2	2	2	2	
3	CESARIO ARFATH	L	3	3	3	3	
4	FATHUR QORIB	L	4	4	4	4	
5	CINDY FATMASARI	P	5	5	5	5	
6	FEBRI WULANDARI	P	6	6	6	6	
7	SAYU NINDI ANTIKA	P	7	7	7	7	
8	TRIAN TI YULIANA	P	8	8	8	8	
9	ZENI PRADITA LESTARI	P	9	9	9	9	
10	FITRI WIDIA AGUSTIN	P	10	10	10	10	



Songgon, 19 November 2023  
Peneliti



**SUHAIMI**

Lampiran 5  
Dokumentasi Kegiatan Pemanasan sebelum Fretest



Dokumentasi Kegiatan Lompat Tegak Mengukur kekuatan otot tungkai





Dokumentasi Kegiatan Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok



Dokumentasi Kegiatan Pelatihan Lari Kijang



## Dokumentasi Kegiatan Latihan lari kijang



Dokumentasi Kegiatan Postest Lompat Jauh Gaya Jongkok

