


LAMPIRAN

Lampiran 01

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI**
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
Alamat : Kampus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS
Nomor: 69.10/UN48.12.5/PP/2023

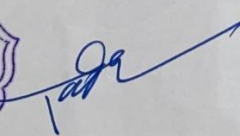
Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Ganesha menugaskan:

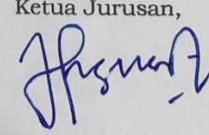
1. Nama : I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198501172008121001
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. Hendra Mashuri, M.Pd.
NIP : 198810302020121009
Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Sebagai : Pembimbing Wakil

dalam rangka penyelesaian skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama	: Oranisokhi Zalukhu
NIM	: 2016011034
Prodi	: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan	: Pendidikan Olahraga
Judul	: Pengaruh Pelatihan <i>Double Leg Speed Hop</i> Terhadap Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai pada Peserta Didik Putra Ektrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Sukasada

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.


Dekan

Singaraja, 30 Oktober 2023
Ketua Jurusan,


Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP. 196805172001121001

Dr. Made Agus Wijaya, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198008112008121001

Lampiran 02



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN KEBUDAYAAN RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN**

Alamat: Jalan Desa Jinengdalam Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 16 Juli 2024

Nomor : 767 /UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMK Negeri 1 Sukasada
di
Tempat

Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/ibu untuk mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Oranisokhi Zalukhu
Nomor Induk Mahasiswa : 2016011034
Prodi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : PENGARUH PELATIHAN PLYOMETRIC DOUBLE LEG SPEED HOP Dan SINGLE LEG SPEED HOP TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA PESERTA DIDIK PUTRA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMK NEGERI 1 SUKASADA.

Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



Dr. I Gede Suwiwa, S.Pd., M.Pd
NIP.198501172008121001



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah"
- Dokumen ini tertandatangan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan *qr code* yang telah tersedia

Lampiran 03


பெர்தாந்தா ராசி
PEMERINTAH PROVINSI BALI
රජයේ සේවයේ පාසල
SMK NEGERI 1 SUKASADA
සමස්ත පාසලේ පාසල (1967-2024) (1967-2024)
Jalan Srikandi, Sambangan, Sukasada (81161), Telepon (0362) 26055
Website: www.smkn1sukasada.sch.id Email: smkn1sukasada_smik@yahoo.co.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN
Nomor: B.10.400.3/5608/SMKN1SKSD/DIKPORA

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. Putu Sumandi Yasa, M.Si
Pangkat, Golongan : Pembina Utama Muda, IV/c
NIP : 19670625 199702 1 001
Jabatan : Kepala Sekolah


menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Oranisokhi Zalukhu
NIM : 2016011034
Prodi : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Penelitian : Pengaruh Pelatihan Plyometric double Leg Speed Hop dan Single Leg Speed Hop terhadap daya ledak otot tungkai pada peserta didik putra Ekstrakurikuler bola basket.

telah melaksanakan penelitian di SMK Negeri 1 Sukasada dari tanggal 22 Juli s.d 20 Agustus 2024 untuk melengkapi persyaratan perkuliahan penyusunan tugas akhir (skripsi).

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukasada, 7 Agustus 2024

Ditandatangani secara elektronik oleh :

KEPALA SEKOLAH
Drs. Putu Sumandi Yasa, M.Si
Pembina Utama Muda, IV/c
NIP. 19670625 199702 1 001



Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE



Lampiran 04

Hasil Pre-Test Sampel Penelitian

No	Nama	<i>Test Vertical Jump</i>		
		Tinggi Raihan	Tinggi Loncatan	Hasil
1	Kadek Ugi Permana	65	116	51
2	Putu Dyon Jevan P. P	63	113	50
3	Putu Naraka Sujaki	71	119	48
4	Komang Wahyu Astika	65	114	49
5	Putu Bagus Rizky Utama	52	104	52
6	Putu Raditya	69	118	49
7	Putu Wirasutama	55	98	43
8	Gede Herry Yudiarta	65	113	48
9	Gede Wahyu Dharma Dika	73	120	53
10	Gede Pasek Ardi Wiranatha	68	121	47
11	I Komang Restu Danuarta	75	113	38
12	Komang Rian Wicaksana	79	122	49
13	Kadek Endra Wirawan	71	125	54
14	Kadek Mas Bayu Permana	73	122	49
15	Kadek Putra Sentana Yasa	70	108	38
16	Made Agus Juliarta	69	114	45
17	Putu Ardhy	68	106	38
18	I Putu Surya Agus Suneca	72	130	58
19	Kadek Sukrasena Bela Putra	60	114	54
20	Kadek Wiva Arya Wibawa	66	105	39
21	Ketut Erik Sanjaya	64	112	48
22	Dewa Kadek Kariadi Saputra	71	122	51
23	Putu Dika Wila Wijaya	65	109	44
24	Putu Suni Suartawan	66	120	54

25	Putu Ari Susilajati	66	102	36
26	Dewa Made Raditya	60	94	34
27	Gede Nanda Pratama	55	102	47
28	I Kadek Andika Pranata	55	97	42
29	I Komang Ferdy Suarnata	61	110	49
30	I Ketut Sukiasa	53	104	51



Lampiran 05

Pembagian Kelompok Pelatihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop*

KELOMPOK PERLAKUAN	RANGKING		KELOMPOK KONTROL
I Putu Surya Agus Suneca	1	2	Putu Suni Suartawan
Kadek Endra Wirawan	4	3	Kadek Sukrasena Bela Putra
Gede Wahyu Dharma Dika	5	6	Putu Bagus Rizky Utama
Dewa Kadek Kariadi Saputra	8	7	I Ketut Sukiasa
Kadek Ugi Permana	9	10	Putu Dyon Jevan P. P
Kadek Mas Bayu Permana	12	11	I Komang Ferdy Suarnata
Komang Rian Wicaksana	13	14	Putu Raditya
Ketut Erik Sanjaya	16	15	Komang Wahyu Astika
Gede Herry Yudiarta	17	18	Putu Naraka Sujaki
Gede Pasek Ardi Wiranatha	20	19	Gede Nanda Pratama
Made Agus Juliarta	21	22	Putu Dika Wila Wijaya
I Kadek Andika Pranata	24	23	Putu Wirasutama
Kadek Wiva Arya Wibawa	25	26	Putu Ardhy
I Komang Restu Danuarta	28	27	Kadek Putra Sentana Yasa
Putu Ari Susilajati	29	30	Dewa Made Raditya

Lampiran 06

**Perbandingan *Pre-Test* Dan *Post-Test* Hasil Daya Ledak Otot Tungkai
Kelompok Perlakuan (*Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop*)**

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	I Putu Surya Agus Suneca	58	72
2	Kadek Endra Wirawan	54	66
3	Gede Wahyu Dharma Dika	53	64
4	Dewa Kadek Kariadi Saputra	51	62
5	Kadek Ugi Permana	51	67
6	Kadek Mas Bayu Permana	49	58
7	Komang Rian Wicaksana	49	65
8	Ketut Erik Sanjaya	48	57
9	Gede Herry Yudiarta	48	61
10	Gede Pasek Ardi Wiranatha	47	58
11	Made Agus Juliarta	45	60
12	I Kadek Andika Pranata	42	59
13	Kadek Wiva Arya Wibawa	39	63
14	I Komang Restu Danuarta	38	57
15	Putu Ari Susilajati	36	55

Lampiran 07

Kelompok Kontrol (*Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop*)

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Putu Suni Suartawan	54	55
2	Kadek Sukrasena Bela Putra	54	54
3	Putu Bagus Rizky Utama	52	53
4	I Ketut Sukiasa	51	52
5	Putu Dyon Jevan P. P	50	51
6	I Komang Ferdy Suarnata	49	50
7	Putu Raditya	49	49
8	Komang Wahyu Astika	49	51
9	Putu Naraka Sujaki	48	53
10	Gede Nanda Pratama	47	48
11	Putu Dika Wila Wijaya	44	46
12	Putu Wirasutama	43	44
13	Putu Ardhy	38	41
14	Kadek Putra Sentana Yasa	38	40
15	Dewa Made Raditya	34	39

Lampiran 08

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	15	36.00	58.00	47.2000	6.22438
Post Test	15	55.00	72.00	61.6000	4.61055
Pre-Test	15	34.00	54.00	46.6667	6.06709
Post Test	15	39.00	55.00	48.4000	5.24813
Valid N (listwise)	15				

Lampiran 09

Uji Normalitas Data

Kelompok Pelatihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop*

Tests of Normality							
	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Test	<i>Pre-Test</i> Perlakuan	.154	15	.200*	.961	15	.713
	<i>Post Test</i> Perlakuan	.116	15	.200*	.957	15	.632
	<i>Pre-Test</i> Kontrol	.189	15	.158	.907	15	.120
	<i>Post Test</i> Kontrol	.157	15	.200*	.908	15	.128

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 10

Uji Homogenitas Data

Kelompok Pelatihan *Double Leg Speed Hop* dan *Single Leg Speed Hop*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test	Based on Mean	.437	3	56	.727
	Based on Median	.203	3	56	.894
	Based on Median and with adjusted df	.203	3	49.401	.894
	Based on trimmed mean	.394	3	56	.758

Lampiran 11

Uji Hipotesis Data

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 - PostTest	-14.40000	4.20544	1.08584	-16.72889	-12.07111	-13.262	14	.000
Pair 2	Pre-Test - PostTest	-1.73333	1.53375	.39601	-2.58269	-.88397	-4.377	14	.001

Lampiran 12

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 01 pembukaan



Gambar 02 pemanasan



Gambar 03 tes awal (*pre-test*) daya ledak otot tungkai



Gambar 04 pembagian kelompok



Gambar 05 pelaksanaan pelatihan *double leg speed hop*



Gambar 06 pelaksanaan pelatihan *single leg speed hop*



UNDIKSHA

Gambar 07 pelaksanaan post-test daya ledak otot tungkai



Gambar 08 kamera



Gambar 09 peluit



Gambar 10 *vertical jump*

