

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN

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

Singaraja, 9 Desember 2024

Nomor : 1597/UN48.12.1/PP/2024
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua PB MKS Singaraja
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 : I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011026
Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : " PENGARUH PLYOMETRIC TRANING TERHADAP
DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET
BULUTANGKIS PB MKS SINGARAJA"

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

a.n. Dekan
Wakil Dekan I,



I Gede Suwiwa
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"
- Dokumentasi surat dan/atau data yang secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh BSE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tertera



**PERSATUAN BULUTANGKIS
MENANG KALAH SEHAT(MKS)
SINGARAJA- BALI**

Sekretariat : Jl. Dewi Sartika Utara No. 56 A Singaraja,
Bali – Indonesia. Telp.0818350080, 08123619185.



Singaraja, 10 Desember 2024

Nomor : 01/PB.MKS-SGR/XII/2024
Lampiran : -
Perihal : Balasan Permohonan Penelitian

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Pendidikan Ganesha
di –
Singaraja.

Dengan hormat,

Menindaklanjuti Surat Saudara Nomor : 1597/UN48.12.1/PP/2024, Tanggal 9 Desember 2024 Perihal : Permohonan Penelitian Periode 10 Desember 2024 – 10 Januari 2025. Sehubungan dengan hal tersebut kami Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat (PB. MKS) Singaraja pada prinsipnya dapat menerima dan memberikan Ijin kepada Mahasiswa Bapak atas nama :

Nama	: I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116011026
Prodi	: Pendidikan Olahraga
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: " PENGARUH PLYOMETRIC TRAINING TERHADAP DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI ATLET BULUTANGKIS PB. MENANG KALAH SEHAT SINGARAJA "

Untuk melakukan Penelitian di Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat Singaraja dengan mengikuti syarat dan ketentuan yang ada pada kami.

Demikian surat balasan ini kami sampaikan dan suatu kehormatan bagi kami bahwa PB. Menang Kalah Sehat Singaraja dijadikan tempat Penelitian, atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

PERSATUAN BULUTANGKIS
MENANG KALAH SEHAT SINGARAJA

Kordinator

I Gusti Yoman Astawa, S.Pd.

Lampiran 2 Surat Balasan



**PERSATUAN BULUTANGKIS
MENANG KALAH SEHAT (MKS)
SINGARAJA- BALI**

Sekretariat : Jl. Dewi Sartika Utara No. 56 A Singaraja,
Bali – Indonesia. Telp.0818350080, 08123619185.



SURAT KETERANGAN

Nomor : 02/PB MKS-SGR/11/2025

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : I Gusti Nyoman Astawa,S.Pd
Jabatan : Koordinator PB. Menang Kalah Sehat Singaraja

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : I Gusti Ngurah Made Dwi Sanayasa
Nomor Induk Mahasiswa : 2116011026
Prodi : Pendidikan, Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Adalah memang benar telah melakukan penelitian di Persatuan Bulutangkis Menang Kalah Sehat (PB. MKS) Singaraja – Bali, sejak tanggal 10 Desember 2024 sampai 10 Januari 2025.
Tentang : Pengaruh Plyometric Training Terhadap Daya Ledak Otot Tungkal.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana-mestinya.

Singaraja 11 Januari 2025
PB. Menang Kalah Sehat Singaraja
Koordinator


I Gusti Nyoman Astawa,S.Pd

Dipindai dengan CamScanner

Lampiran 4 Dokumentasi Penelitian

a. Pelaksanaan Pre-test



b. Pelaksanaan Latihan



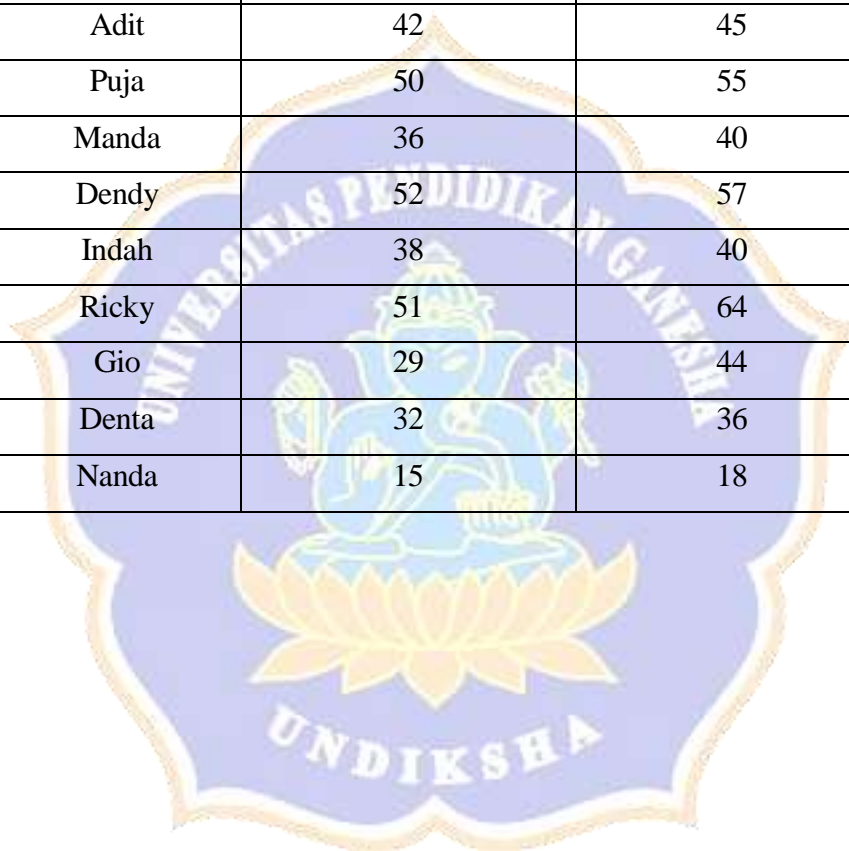


c. Pelaksanaan Pos-test



Lampiran 5 Hasil *Vertical Jump*

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Hasil <i>Posttest</i>
1	Agus	52	66
2	Oka	40	48
3	Kevin	44	48
4	Gusmang	45	46
5	Rony	40	43
6	Sena	42	53
7	Adit	42	45
8	Puja	50	55
9	Manda	36	40
10	Dendy	52	57
11	Indah	38	40
12	Ricky	51	64
13	Gio	29	44
14	Denta	32	36
15	Nanda	15	18



Lampiran 6 Program Latihan

PROGRAM LATIHAN					
description of the exercise program			Latihan daya ledak otot : tungkai		
Intensity			40-50% dari kekuatan : maksimal		
Repetitions			: 15 - 30		
Set			: 4 set		
Rest/Set (Recovery)			: 2-5 menit		
exercise frequency			: 4x / minggu		
duration/length of exercise			: 4 minggu		
Weeks	Exercises	Repetitions	Set	Intensity	Recovery
1	1	15	4	40%	2 menit
	2	16	4	40%	2 menit
	3	17	4	40%	2 menit
	4	18	4	40%	2 menit
2	1	19	4	40%	2 menit
	2	20	4	40%	2 menit
	3	21	4	45%	3 menit
	4	22	4	45%	3 menit
3	1	23	4	45%	3 menit
	2	24	4	45%	3 menit
	3	25	4	45%	3 menit
	4	26	4	45%	3 menit
4	1	27	4	50%	3 menit
	2	28	4	50%	3 menit
	3	29	4	50%	4 menit
	4	30	4	50%	5 menit

Lampiran 7 SPSS Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Preetest	.120	15.200	*	.945	15	.445
Posttest	.147	15.200	*	.942	15	.410

Lampiran 8 SPSS Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test	Based on Mean	.030	1	28	.863
	Based on Median	.029	1	28	.866
	Based on Median and with adjusted df	.029	1	27.593	.866
	Based on trimmed mean	.041	1	28	.840

Descriptive Statistics														
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Variance	Skewness	Kurtosis				
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error	
pretest	15	41.00	15.00	56.00	619.00	41.2667	2.76107	10.69357	114.352	-.885	.580	1.350	1.121	
posttest	15	47.00	18.00	65.00	702.00	46.8000	3.01141	11.66313	136.029	-.670	.560	1.696	1.121	
Valid N (listwise)	15													

Lampiran 9 SPSS Descriptive Statistics

Lampiran 10 SPSS Paired Samples Test

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest - Posttest	-5.533	3.642	.940	-7.550	-3.516	-5.884	14	.000	

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	15	.951	.000

Lampiran 11 SPSS Paired Samples Statistics

Lampiran 12 SPSS Paired Samples Correlations

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	41.27	15	10.694	2.761
	Posttest	46.80	15	11.663	3.011

