

Lampiran 01.



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
 UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
 FAKULTAS OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
 Alamat : Kamus FOK Undiksha Jinengdalem, Singaraja-Bali

SURAT TUGAS
 Nomor: 08.08 /UN48.12.5/PP/2019

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

1. Nama : Dr. Suratmin, S.Pd., M.Or.
 NIP : 197105202001121002
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing I
2. Nama : Gede Eka Budi Darmawan, S.Pd.,M.Or.
 NIP : 197903172008121005
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Sebagai : Pembimbing II

Dalam rangka penyelesaian Skripsi pada mahasiswa tersebut, di bawah ini:

Nama : Desak Gede Suci Paramita
 NIM : 1616041024
 Prodi. : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Judul : Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



I Made Satyawana, S.Pd., M.Or.
 NIP. 198206062008121002

Singaraja, 20 Agustus 2019
 Ketua Jurusan,



I Made Satyawana, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 198206062008121002

Lampiran 02.



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

Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://ftk.undiksha.ac.id>
 Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 17 September 2019

No : 48/UN48.12/PP/2019
 Lampiran : -
 Prihal : Ijin melakukan observasi

Yth. : Kepala SMP Negeri 1 ABANG
 di
 Karangasem

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk melakukan observasi awal tentang proses pelatihan olahraga prestasi di sekolah/club, sebagai syarat pengajuan judul penelitian (skripsi) di Jurusan Pendidikan Olahraga kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengijinkan mahasiswa dibawah ini untuk melakukan observasi di sekolah/club yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : Desak Gede Suci Paramita
 NIM : 1616041024
 Tahun Akademik : 2019/2020
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Jurusan : Pendidikan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

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

a.n Dekan
 Wakil Dekan I

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



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAHRAGA
SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 1 ABANG



Alamat: Dusun Abang Kaler, Desa Abang, Kecamatan Abang, Karangasem. Telp. (0363) 4301519.
Kode Pos 80852 Email: smpn1abang@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NO: 463.1 / 21 / TU / SMP 1 Ab / 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala Satuan Pendidikan SMP Negeri 1 abang,
dengan ini menerangkan :

Nama : Desak Gede Suci Paramita
Tempat Tanggal Lahir : Waliang, 1 Desember 1998
N I M : 1616041024
Jenis Kelamin : Perempuan
Prodi : Pendidikan Keahlian Olahraga
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan Undiksha

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan Observasi pada tanggal 17 September
2019 dengan judul “ PENGARUH PELATIHAN DOUBLE LEG BOUND DAN SINGLE
LEG BOUND TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SMP NEGERI 1
ABANG KARANGASEM ”

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Abang, 30 Januari 2020
Kepala Satuan Pendidikan
SMP Negeri 1 Abang



I GUSTI BAGUS PUTRA, S.Pd
NIP. 19700224 199412 1 005.

Lampiran 04.



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat : Jalan Jinengdalem Singaraja - Bali <http://fk.undiksha.ac.id>
 Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 03 Februari 2020

No : 37/UN48.12/PP/2020
 Lampiran : -
 Prihal : Melakukan Penelitian

Yth. : Kepala SMP N 1 Abang
 di Karangasem

Dengan Hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) UNDIKSHA diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan prihal tersebut kami mohon bantuan Bapak/Ibu agar mengizinkan mahasiswa kami melakukan penelitian terhadap peserta didik.

Nama : Desak Gede Suci Paramita
 NIM : 1616041024
 Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem

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



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

Lampiran 05.



PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS PENDIDIKAN KEMUDAAN DAN OLARHAGA
SATUAN PENDIDIKAN SEKOLAH MENENGAH PERTAMA
NEGERI 1 ABANG



Alamat: Dusun Abang Kaler, Desa Abang, Kecamatan Abang, Karangasem. Telp. (0363) 4301519.
Kode Pos 80852 Email: smpn1abang@gmail.com

SURAT KETERANGAN

NO: 463.1 / 78 / TU / SMP 1 Ab/ 2020

Yang bertanda tangan di bawah ini, kepala Satuan Pendidikan SMP Negeri 1 abang,
dengan ini menerangkan :

Nama : Desak Gede Suci Paramita
Tempat Tanggal Lahir : Waliang, 01 Desember 1998
N I M : 1616041024
Jenis Kelamin : Perempuan
Universitas : Universitas Pendidikan Ganesha
Program : S1
Prodi : Pendidikan Keahlian Olahraga
Alamat : Br. Dinas Waliang Desa Abang Kecamatan Abang

Memang benar yang bersangkutan telah melakukan Penelitian di SMP Negeri 1 Abang pada tanggal 6 Pebruari 2020 s/d 19 Maret 2020 dengan judul " PENGARUH PELATIHAN DOUBLE LEG BOUND DAN SINGLE LEG BOUND TERHADAP LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SMP NEGERI 1 ABANG KARANGASEM "

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Abang, 27 April 2020
Kepala Satuan Pendidikan
SMP Negeri 1 Abang

I GUSTI BAGUS PUTRA, S.Pd
NIP. 19700224 199412 1 005

Lampiran 06.

Hari	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV	Minggu V	Minggu VI	Minggu VII
Senin							
Selasa		11/02/20	18/02/20	25/02/20	03/03/20	10/03/20	17/03/20
Rabu							
Kamis	06/02/20	13/02/20	20/02/20	27/02/20	05/03/20	12/03/20	19/03/20
Jumat							
Sabtu	8/02/20	15/02/20	22/02/20		07/03/20	14/03/20	
Minggu							

Lampiran 07.

Perengkingan Kelompok Dengan Teknik Ordinal Pairing

No	Nama	Hasil <i>Pre-test</i>	Rangking	<i>Ordinal Pairing</i>
1.	I Gede Sudibia	4.35	1.	A
2.	I Made Guna Suparsa Ambara	4.27	2.	B
3.	I Putu Yudi Pratama	4.23	3.	B
4.	I Wayan Aditya Saputra	4.15	4.	A
5.	I Gede Deni Erawan	4.09	5.	A
6.	I Komang Budana	4.05	6.	B
7.	I Gede Ari Suta	4.05	7.	B
8.	I Komang Raditya Febriantara	3.95	8.	A
9.	I Putu Arcana	3.90	9.	A
10.	Dewa Gede Eka Sukrawan	3.82	10.	B
11.	I Gede Andika	3.80	11.	B
12.	I Komang Okta Rismawan	3.80	12.	A
13.	I Gede Nanda Aditya	3.70	13.	A
14.	I Made Gede Arya Panji	3.63	14.	B
15.	I Ketut Tunas Adi Pranata	3.60	15.	B
16.	Kadek Edy Gunawan	3.60	16.	A
17.	I Ketut Apriantina	3.57	17.	A
18.	Kadek Agus Widiawan	3.47	18.	B
19.	I Komang Asti Jagaditha	3.43	19.	B
20.	I Komang Sugiana	3.44	20.	A
21.	I Kadek Pastika Nata	3.41	21.	A
22.	I Ketut Surya Wisnawa	3.41	22.	B
23.	I Gede Yoga Aditya	3.40	23.	B
24.	I Kadek Ariana	3.36	24.	A
25.	I Gede Widiantara	3.30	25.	A
26.	I Kadek Kurniawan	3.29	26.	B
27.	I Komang Wahyu Suarjana	3.25	27.	B
28.	I Ketut Agus Arimbawa	3.20	28.	A
29.	I Kadek Jati	3.04	29.	A
30.	I Komang Adnyana	3.01	30.	B

Lampiran 08.

Pembagian Kelompok Perlakuan *Double Leg Bound* Dan *Single Leg Bound*

No	<i>Double Leg Bound</i>	<i>Ordinal Pairing</i>	<i>Single Leg Bound</i>	<i>Ordinal Pairing</i>
	Nama		Nama	
1.	I Gede Sudibia	A	I Md Guna Suparsa A.	B
2.	I Wayan Aditya Saputra	A	I Putu Yudi Pratama	B
3.	I Gede Deni Erawan	A	I Komang Budana	B
4.	I Kmng Raditya Feb.	A	I Gede Ari Suta	B
5.	I Putu Arcana	A	Dw Gd Eka Sukrawan	B
6.	I Kmng Okta Rismawan	A	I Gede Andika	B
7.	I Gede Nanda Aditya	A	I Md Gede Arya Panji	B
8.	Kadek Edy Gunawan	A	I Kt Tunas Adi Pranata	B
9.	I Ketut Apriantina	A	Kadek Agus Widiawan	B
10.	I Komang Sugiana	A	I Kmang Asti Jagaditha	B
11.	I Kadek Pastika Nata	A	I Ketut Surya Wisnawa	B
12.	I Kadek Ariana	A	I Gede Yoga Aditya	B
13.	I Gede Widiantera	A	I Kadek Kurniawan	B
14.	I Ketut Agus Arimbawa	A	I Km Wahyu Suarjana	B
15.	I Kadek Jati	A	I Komang Adnyana	B

Lampiran 09

**Perbandingan *Pre-Test* dan *Post-Test* Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelompok Perlakuan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound***

Kelompok Perlakuan 1 (*Double Leg Bound*)

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain score</i>
1.	I Gede Sudibia	4.35	4.56	0.21
2.	I Wayan Aditya Saputra	4.15	4.36	0.21
3.	I Gede Deni Erawan	4.09	4.33	0.24
4.	I Kmng Raditya Feb.	3.95	4.19	0.24
5.	I Putu Arcana	3.90	4.13	0.23
6.	I Kmng Okta Rismawan	3.80	4.01	0.21
7.	I Gede Nanda Aditya	3.70	3.91	0.21
8.	Kadek Edy Gunawan	3.60	3.80	0.20
9.	I Ketut Apriantina	3.57	3.79	0.22
10.	I Komang Sugiana	3.44	3.66	0.22
11.	I Kadek Pastika Nata	3.41	3.63	0.22
12.	I Kadek Ariana	3.36	3.58	0.22
13.	I Gede Widiantara	3.30	3.50	0.20
14.	I Ketut Agus Arimbawa	3.20	3.39	0.19
15.	I Kadek Jati	3.04	3.26	0.22

Lampiran 09

Kelompok Perlakuan 2 (Single Leg Bound)

No.	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Gain score</i>
1.	I Md Guna Suparsa A.	4.27	4.60	0.33
2.	I Putu Yudi Pratama	4.23	4.57	0.34
3.	I Komang Budana	4.05	4.39	0.34
4.	I Gede Ari Suta	4.05	4.38	0.33
5.	Dw Gd Eka Sukrawan	3.82	4.15	0.33
6.	I Gede Andika	3.80	4.13	0.33
7.	I Md Gede Arya Panji	3.63	3.95	0.32
8.	I Kt Tunas Adi Pranata	3.60	3.92	0.32
9.	Kadek Agus Widiawan	3.47	3.80	0.33
10.	I Kmang Asti Jagaditha	3.43	3.75	0.32
11.	I Ketut Surya Wisnawa	3.41	3.73	0.32
12.	I Gede Yoga Aditya	3.40	3.72	0.32
13.	I Kadek Kurniawan	3.21	3.54	0.35
14.	I Km Wahyu Suarjana	3.19	3.50	0.31
15.	I Komang Adnyana	3.01	3.31	0.30

Lampiran 10

**Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Perlakuan
Pelatihan *Double Leg Bound***

Descriptives

		Statistic	Std. Error
Pretest_Double_Leg_Bound	Mean	3.6573	.09764
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.4479
		Upper Bound	3.8668
	5% Trimmed Mean	3.6531	
	Median	3.6000	
	Variance	.143	
	Std. Deviation	.37816	
	Minimum	3.04	
	Maximum	4.35	
	Range	1.31	
	Interquartile Range	.59	
	Skewness	.223	.580
	Kurtosis	-.790	1.121
	Posttest_Double_Leg_Bound	Mean	3.8733
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	3.6611
		Upper Bound	4.0855
5% Trimmed Mean		3.8693	
Median		3.8000	
Variance		.147	
Std. Deviation		.38316	
Minimum		3.26	
Maximum		4.56	
Range		1.30	
Interquartile Range		.61	
Skewness		.204	.580
Kurtosis		-.887	1.121

Lampiran 10

**Hasil *Pre-Test* Dan *Post-Test* Kelompok Perlakuan
Pelatihan *Single Leg Bound***

Descriptives

		Statistic	Std. Error	
Pretest_Single_Leg_Bound	Mean	3.6380	.10021	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	3.4231	
		Upper Bound	3.8529	
	5% Trimmed Mean	3.6378		
	Median	3.6000		
	Variance	.151		
	Std. Deviation	.38809		
	Minimum	3.01		
	Maximum	4.27		
	Range	1.26		
	Interquartile Range	.65		
	Skewness	.218	.580	
	Kurtosis	-.961	1.121	
	Posttest_Single_Leg_Bound	Mean	3.9627	.10236
95% Confidence Interval for Mean		Lower Bound	3.7431	
		Upper Bound	4.1822	
5% Trimmed Mean		3.9635		
Median		3.9200		
Variance		.157		
Std. Deviation		.39644		
Minimum		3.31		
Maximum		4.60		
Range		1.29		
Interquartile Range		.66		
Skewness		.200	.580	
Kurtosis		-.944	1.121	

Lampiran 10.

Gain Score**Descriptives**

Perlakuan		Statistic	Std. Error		
GAIN_	DOUBLE_LEG_BOUND	Mean	.2160	.00363	
		95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	.2082	
			Upper Bound	.2238	
		5% Trimmed Mean	.2161		
		Median	.2200		
		Variance	.000		
		Std. Deviation	.01404		
		Minimum	.19		
		Maximum	.24		
		Range	.05		
		Interquartile Range	.01		
		Skewness	.121	.580	
		Kurtosis	-.103	1.121	
		SINGLE_LEG_BOUND		Mean	.3260
95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound			.3191	
	Upper Bound			.3329	
5% Trimmed Mean	.3261				
Median	.3300				
Variance	.000				
Std. Deviation	.01242				
Minimum	.30				
Maximum	.35				
Range	.05				
Interquartile Range	.01				
Skewness	-.134			.580	
Kurtosis	.565			1.121	

Lampiran 11.

Uji Normalitas Data

1. Kelompok Perlakuan Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound*

Tests of Normality

	Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	DOUBLE_LEG_BOUND	.117	15	.200*	.979	15	.965
	SINGLE_LEG_BOUND	.134	15	.200*	.955	15	.614
POSTTEST	DOUBLE_LEG_BOUND	.111	15	.200*	.975	15	.922
	SINGLE_LEG_BOUND	.126	15	.200*	.957	15	.637

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

a. Lilliefors Significance Correction

2. *Gain Score*

Tests of Normality

	Perlakuan	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
GAIN_	DOUBLE_LEG_BOUND	.188	15	.162	.943	15	.415
	SINGLE_LEG_BOUND	.181	15	.199	.946	15	.465

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12.

Uji Homogenitas Data

1. Kelompok Perlakuan Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound*

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Double_Leg_Bound	Based on Mean	.005	1	28	.945
	Based on Median	.003	1	28	.960
	Based on Median and with adjusted df	.003	1	27.963	.960
	Based on trimmed mean	.005	1	28	.945
Single_Leg_Bound	Based on Mean	.008	1	28	.927
	Based on Median	.006	1	28	.940
	Based on Median and with adjusted df	.006	1	27.974	.940
	Based on trimmed mean	.009	1	28	.925

2. Gain Score

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
GAIN_	Based on Mean	.214	1	28	.647
	Based on Median	.156	1	28	.695
	Based on Median and with adjusted df	.156	1	27.805	.695
	Based on trimmed mean	.213	1	28	.648

Lampiran 13

**Hasil Uji-t Dengan *Paired Sample t Test* Kelompok Perlakuan Pelatihan
Double Leg Bound**

1. Hasil Perhitungan**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest_Double_Leg_Bound	3.8733	15	.38316	.09893
	Pretest_Double_Leg_Bound	3.6573	15	.37816	.09764

2. Hubungan Sampel Berpasangan**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest_Double_Leg_Bound & Pretest_Double_Leg_Bound	15	.999	.000

3. Hasil Uji Hipotesis**Paired Samples Test**

		Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest_Double_Leg_Bound - Pretest_Double_Leg_Bound	.21600	.01404	.00363	.20822	.22378	59.581	14	.000

Lampiran 14.

**Hasil Uji-t Dengan Paired Sample t Test Kelompok Perlakuan Pelatihan
Single Leg Bound**

1. Hasil Perhitungan**Paired Samples Statistics**

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest_Single_Leg_Bound	3.9627	15	.39644	.10236
	Pretest_Single_Leg_Bound	3.6380	15	.38809	.10021

2. Hubungan Sampel Berpasangan**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Posttest_Single_Leg_Bound & Pretest_Single_Leg_Bound	15	1.000	.000

3. Hasil Uji Hipotesis**Paired Samples Test**

		Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			
Pair 1	Posttest_Single_Leg_Bound - Pretest_Single_Leg_Bound	.32467	.01060	.00274	.31880	.33054	118.614	14	.000

Lampiran 15

Uji-t Independent**Group Statistics**

	Perlakuan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
GAIN_	DOUBLE_LEG_BOUND	15	.2160	.01404	.00363
	SINGLE_LEG_BOUND	15	.3260	.01242	.00321

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
GAIN	Equal variances assumed	.214	.647	22.726	28	.000	.11000	.00484	.10009	.11991
	Equal variances not assumed			22.726	27.590	.000	.11000	.00484	.10008	.11992

Lampiran 17.

DOKUMENTASI PENELITIAN

Gambar 01. Pembukaan



Gambar 02 Pemanasan



Gambar 03. Tes Awal Lompat Jauh



Gambar 04. Pelaksanaan Pelatihan *Double Leg Bound*



Gambar 05. Pelaksanaan Pelatihan *Single Leg Bound*



Gambar 06. Tes Akhir Lompat jauh



Gambar 07. Pengukuran Hasil Lompatan



Gambar 08. Evaluasi Mengenai Pelatihan Yang Dilakukan



UNDIKSHA

RIWAYAT HIDUP



Desak Gede Suci Paramita lahir di Waliang pada tanggal 01 Desember 1998. Penulis lahir dari pasangan suami istri Bapak Dewa Gede Ngurah Sucika dan Ibu Desak Gede Sumiati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Hindu. Kini penulis bertempat tinggal di Banjar Dinas Waliang, Desa Abang, Kecamatan Abang, Kabupaten Karangasem, Provinsi 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. Pada tahun 2016, penulis lulus dari SMA PARISADHA Amlapura jurusan IPS dan melanjutkan ke S1 Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha. Pada semester akhir tahun 2020 penulis telah menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Double Leg Bound* dan *Single Leg Bound* Terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada SMP Negeri 1 Abang Karangasem”. Selanjutnya, mulai tahun 2020 sampai dengan penulisan skripsi ini, penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa S1 Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.