

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data

	KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN <small>Alamat: Jalan Desa Jinengdalam Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos: 81116</small>
Singaraja, 6 Maret 2025	
Nomor	: 330/UN48.12.1/PP/2025
Lampiran	: -
Perihal	: Permohonan Penelitian
Yth. Kepala SMA Negeri 1 Abiansemal	
di	
Tempat	
Dengan hormat, dalam rangka melengkapi syarat-syarat studi di Prodi Ilmu Keolahragaan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha, mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi, sehubungan dengan itu kami mohon Bapak/Ibu untuk mengijinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.	
Nama	: I Gusti Agung Adi Permana
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116021003
Prodi	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Pelatihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkal Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Abiansemal
Atas perhatian dan bantuan Bapak / Ibu kami ucapkan terima kasih.	
a.n. Dekan Wakil Dekan I,	
	
I Gede Suwiwa NIP.198501172008121001	
	
	<small>Catatan</small> • 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 tertanda digital dengan cara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BKE • Surat ini dapat diikutkan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

Lampiran 2. Data Siswa Ekstrakurikuler dengan Hasil Pre-tes dan Post-test

Hasil Pre-Test dan Post-Test Standing Board Jump							
No	Nama Siswa	Jenis Kelamin	Hasil Tes Awal (cm)	Hasil Tes Akhir (cm)	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Umur (th)
1	Pangid	Laki-Laki	206	210	60	170	16
2	Gus Eka	Laki-Laki	220	235	65	178	18
3	Adit	Laki-Laki	214	219	60	169	18
4	Nino	Laki-Laki	188	201	53	160	17
5	Manu	Laki-Laki	193	200	59	168	17
6	Dwi	Laki-Laki	200	216	61	170	18
7	Reza	Laki-Laki	202	216	58	168	16
8	Wah Eka	Laki-Laki	203	210	55	160	17
9	Tuadi	Laki-Laki	157	171	50	161	17
10	Surya	Laki-Laki	206	211	57	163	16
11	Yoga	Laki-Laki	193	209	64	169	17
12	Lanang	Laki-Laki	180	198	56	163	16
13	Wahyu	Laki-Laki	160	172	52	165	16
14	Suarjana	Laki-Laki	205	215	55	167	17
15	Yuda	Laki-Laki	211	224	58	165	17
16	Arka	Laki-Laki	169	176	65	169	16
17	Yudik	Laki-Laki	190	198	61	168	16
18	Prama	Laki-Laki	202	210	58	161	17
19	Teja Parta	Laki-Laki	216	220	69	177	18
20	Alit Sugita	Laki-Laki	213	229	60	170	17
21	Wili	Perempuan	140	151	45	157	17
22	Yugita	Perempuan	148	156	48	153	17
23	Sri	Perempuan	141	152	46	160	17
24	Trisna	Perempuan	142	147	45	150	16
25	Cantika	Perempuan	163	169	50	165	18
26	Sindy	Perempuan	153	161	51	165	18
27	Yunita	Perempuan	146	155	48	155	17
28	Erna	Perempuan	142	149	49	156	16
29	Marini	Perempuan	140	146	47	150	16
30	Aprilia	Perempuan	140	150	47	155	16

kategori	Laki-Laki (cm)	Perempuan (cm)	Nilai
Baik Sekali	>225	>187	5
Baik	214-225	165-176	4
Cukup	203-213	153-164	3
Kurang	171-202	141-152	2
Sangat Kurang	<170	<140	1

Baik Sekali : 0 ; 2	Norma Standing Board Jump Usia 16-18 Tahun Sumber: (Pramudya et al., 2022)
Baik : 2 ; 7	
Cukup : 9 ; 8	
Kurang : 14 ; 13	
Sangat Kurang : 5 ; 0	
Jumlah : 30	

Lampiran 3. Perangkingan dan Ordinal Pairing

Rangking Berdasarkan <i>Pre-Test</i>		
No	Nama	Rangking
1	Gus Eka	1
2	Teja Parta	2
3	Adit	3
4	Alit Sugita	4
5	Yuda	5
6	Pangid	6
7	Surya	7
8	Suarjana	8
9	Reza	9
10	Wah Eka	10
11	Prama	11
12	Dwi	12
13	Yoga	13
14	Manu	14
15	Yudik	15
16	Nino	16
17	Lanang	17
18	Arka	18
19	Cantika	19
20	Tuadi	20
21	Wahyu	21
22	Sindy	22
23	Yugita	23
24	Yunita	24
25	Sri	25
26	Trisna	26
27	Erna	27
28	Wili	28
29	Aprilia	29
30	Marini	30



Ordinal Pairing					
Nama Siswa	Hasil Pre-test (cm)	Rangking	Nama Siswa	Hasil Pre-test (cm)	Rangking
Gus Eka	220	1	Teja Parta	216	2
Alit Sugita	213	4	Adit	214	3
Yuda	211	5	Pangid	206	6
Suarjana	205	8	Surya	206	7
Reza	202	9	Wah Eka	203	10
Dwi	200	12	Prama	202	11
Yoga	193	13	Manu	193	14
Nino	188	16	Yudik	190	15
Lanang	180	17	Arka	169	18
Tuadi	157	20	Cantika	163	19
Wahyu	160	21	Sindy	153	22
Yunita	146	24	Yugita	148	23
Sri	141	25	Trisna	142	26
Wili	140	28	Erna	142	27
Aprilia	140	29	Marini	140	30

Penelitian ini melibatkan 2 kelompok eksperimen

1. Pelatihan Pliometrik Beban Berat Repetisi sedikit
2. Pelatihan Pliometrik Beban Ringan Repetisi Banyak

Pelatihan Pliometrik Beban Berat Repetisi Sedikit

No	Nama	Pre test (cm)	Post test (cm)	Umur (Th)	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)
1	Gus Eka	220	235	18	L	65	178
2	Alit Sugita	213	229	17	L	60	170
3	Yuda	211	224	17	L	58	165
4	Suarjana	205	215	17	L	55	167
5	Reza	202	216	16	L	58	168
6	Dwi	200	216	18	L	61	170
7	Yoga	193	209	17	L	64	169
8	Nino	188	201	17	L	53	160
9	Lanang	180	198	16	L	56	163
10	Tuadi	157	171	17	L	50	161
11	Wahyu	160	172	16	L	52	165
12	Yunita	146	155	17	P	48	155
13	Sri	141	152	17	P	46	160
14	Wili	140	151	17	P	45	157
15	Aprilia	140	150	16	P	47	155

Pelatihan Pliometrik Beban Ringan Repetisi Banyak

No	Nama	Pre test (cm)	Post test (cm)	Umur (Th)	Jenis Kelamin	Berat Badan (Kg)	Tinggi Badan (Cm)
1	Teja Parta	216	220	18	L	69	177
2	Adit	214	219	18	L	60	169
3	Pangid	206	210	16	L	62	170
4	Surya	206	211	16	L	57	163
5	Wah Eka	203	210	17	L	55	160
6	Prama	202	210	17	L	58	161
7	Manu	193	200	17	L	59	168
8	Yudik	190	198	16	L	61	168
9	Arka	169	176	16	L	65	169
10	Cantika	163	169	18	P	50	165
11	Sindy	153	161	18	P	51	165
12	Yugita	148	156	17	P	48	153
13	Trisna	142	147	16	P	45	150
14	Erna	142	149	16	P	49	156
15	Marini	140	146	16	P	47	150

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian

1. Surat Tugas Pembimbing



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
JURUSAN ILMU OLAHRAGA DAN KESEHATAN
Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali

SURAT TUGAS

Nomor: 85/UN48.12.6/TD.05.01/2025

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

1. Nama : Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
NIP : 196805172001121001
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : I Nyoman Sudarmada, S.Or., M.Or.
NIP : 198608102008121001
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Gusti Agung Adi Permana
NIM : 2116021003
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul : Pengaruh Latihan Pliometrik Dengan Beban Ringan Repetisi Banyak dan Beban Berat Repetisi Sedikit Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Abiansemal

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 24 Oktober 2025

Mengetahui,
Dekan,

Ketua Jurusan,



I Ketut Yoda
NIP. 196805172001121001



Gede Eka Budi Darmawan
NIP. 197903172008121005



Balai
Sertifikasi
Elektronik

Catatan :

- Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini tanda dan datangnya secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang

UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1<Informasi

Dokumen ini tanda dan datangnya secara elektronik menggunakan sertifikat

Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang

2. Dokumentasi Penyerahan Surat Izin Penelitian



3. Dokumentasi Pengarahan Pelatihan Plyometrik



4. Dokumentasi Sebelum Pelatihan Plyometrik



5. Dokumentasi Pelatihan Plyometrik











6. Dokumentasi *Test Standing Broad Jump*



RIWAYAT HIDUP



I Gusti Agung Adi Permana, lahir di Sibang Kaja, pada tanggal 03 Oktober 2003. Merupakan anak kedua dari pasangan I Gusti Agung Jiwantara dan Anak Agung Made Putri. Penulis merupakan Warga Negara Indonesia (WNI) kini tinggal di Desa Angantaka, Kecamatan Abiansemal, Kabupaten

Badung. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 03 Angantaka tahun 2015, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN 2 Abiansemal 2018, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Abiansemal tahun 2021. Dan melanjutkan perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, Program Studi Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan Skripsi yang berjudul **<Pelatihan Plyometrik Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Ekstrakurikuler Atletik SMAN 1 Abiansemal>** sebagai syarat dalam menyelesaikan Sarjana Olahraga di Universitas Pendi