

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pengambilan Data.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
 Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (03620) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 2 September 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 mengizinkan mahasiswa tersebut dibawah ini untuk berkenan melakukan penelitian di sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Nama : I Komang Budiarta
 Nomor Induk Mahasiswa : 2016021005
 Prodi : Ilmu Keolahragaan
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump dan Knee Tuck Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Eksrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Bebandem

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

I Gede Suwiwa,
 NIP.198501172008121001



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 BSR E
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia



Balai Sertifikasi Elektronik

Lampiran 2. Surat Izin Melakukan Observasi.




PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS PENDIDIKAN, PEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 1 BEBANDEM
 Sibetan – Bebandem – Karangasem Telp. (0363) 3788056
 E-mail : smpn1bebandem@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 NOMOR : 423.4/830/ SMPN 1 Bbd/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

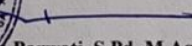
Nama : Dr. Ni Wayan Parwati, S.Pd.,M.Ag.
 NIP : 19710522 199702 2 001
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMP Negeri 1 Bebandem

Menerangkan bahwa siswa dibawah ini

N a m a : I Komang Budiarta
 Tempat / Tanggal lahir : Bebandem, 12 Mei 2002
 NIM : 2016021005
 Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah melaksanakan Observasi untuk penyusunan skripsi yang bertemakan Pengaruh Pelatihan Plyometric Squat Jump dan Knee Tuck Jump terhadap daya ledak otot tungkai pada ekstrakurikuler bola Volly SMPN 1 Bebandem

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bebandem, 16 Desember 2025
 Kepala SMP Negeri 1 Bebandem

Dr. Ni Wayan Parwati, S.Pd.,M.Ag.
 NIP. 19710522 199702 2 001



Lampiran 3. Surat Izin Melakukan Penelitian.




PEMERINTAH KABUPATEN KARANGASEM
DINAS PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN DAN OLARHAGA
SMP NEGERI 1 BEBANDEM
 Sibetan - Bebandem - Karangasem Telp. (0363) 278036
 E-mail : smpn1bebandem@gmail.com

SURAT KETERANGAN
 NOMOR : 423.4 / 831 / SMPN 1 Bbd/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

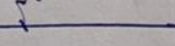
Nama : Dr. Ni Wayan Parwati, S.Pd.,M.Ag.
 NIP : 19710522 199702 2 001
 Jabatan : Kepala Sekolah
 Unit Kerja : SMP Negeri 1 Bebandem

Menerangkan bahwa siswa dibawah ini

N a m a : I Komang Budiarta
 Tempat / Tanggal lahir : Bebandem, 12 Mei 2002
 NIM : 2016021005
 Program Studi : S1 Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Fakultas : Olahraga dan Kesehatan

Telah melaksanakan Penelitian untuk penyusunan skripsi di SMPN 1 Bebandem dari tanggal 2 September 2025 sampai dengan 11 Oktober 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bebandem, 16 Desember 2025
 Kepala SMP Negeri 1 Bebandem

Dr. Ni Wayan Parwati, S.Pd.,M.Ag.
 NIP. 19710522 199702 2 001



Lampiran 4. Surat Tugas.



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: 84/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. Gede Doddy Tisna MS, S.Or., M.Or.
 NIP : 198405212008121002
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan
 Sebagai : Pembimbing Utama
2. Nama : Dr. I Ketut Yoda, S.Pd., M.Or.
 NIP : 196805172001121001
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan
 Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : I Komang Budiarta
 NIM : 2016021005
 Prodi. : Ilmu Keolahragaan
 Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
 Judul : Pengaruh Pelatihan Squat Jump dan Knee Jump Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstra Kurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Bebandem

Demikian surat tugas ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Singaraja, 24 Oktober 2025

Mengetahui,
Dekan,



I Ketut Yoda
NIP. 196805172001121001

Ketua Jurusan,



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
 - Elektronik yang diterbitkan BSR E
 - Suratinidapatdibuktikankeasliannyadenganmenggunakanqr code yang
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Dokumenitertandaditandatanganisecaraelektronikmenggunakansertifikatel

Lampiran 5. Daftar Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Bebandem.

No.	Nama	L/P	Kelas
1	I Bagus Gede Eka Wikrama	L	IX C
2	I Gede Agus Dika Arimbawa	L	IX C
3	I Kadek Agus Dani Pradita	L	IX C
4	I Kadek Deva Dyota Aryama	L	IX C
5	I Kadek Dwi Saputra	L	IX C
6	I Kadek Gilang Narendra	L	IX C
7	I Komang Juliarta	L	IX C
8	I Made Toni Indra Putra	L	IX C
9	I Wayan Jimbawan Adi Putra	L	IX C
10	I Wayan Sugianto	L	IX C
11	Ida Ayu Made Dwipa Gandari	P	IX C
12	Ni Kadek Sari Wiartini	P	IX C
13	Ni Ketut Dinda Wahyuni	P	IX C
14	Ni Komang Devi Yuliani	P	IX C
15	Ni Komang Merta Tri Anggreni	P	IX C
16	Ni Komang Mirah Priscika	P	IX C
17	Ni Luh Ayu Pramesti	P	IX C
18	Ni Luh Kartika Ningrum	P	IX C
19	Ni Putu Chika Princeska Ariawan	P	IX C
20	Ni Wayan Sukreni	P	IX C
21	I Kadek Ajus	L	IX F
22	I Komang Agus Serima Antara	L	IX F
23	I Komang Bayu Santika	L	IX F
24	I Komang Muda Satriawan	L	IX F
25	I Made Sutha Dwi Utama	L	IX F
26	I Made Yongki Wicaksana Putra	L	IX F
27	I Putu Arya Pranata	L	IX F
28	I Putu Eka Bhayu Permana	L	IX F
29	I Putu Ferdyan Aditya Deva Mahendra	L	IX F
30	I Putu Kariasa	L	IX F

31	I Gusti Ayu Prani Septiani	P	IX F
32	Ni Kadek Putri Bela Cahyani	P	IX F
33	Ni Kadek Seri Purnami	P	IX F
34	Ni Ketut Trisnayanti	P	IX F
35	Ni Komang Sintia Dewi	P	IX F
36	Ni Komang Sriani	P	IX F
37	Ni Luh De Listia Purnami	P	IX F
38	Ni Luh Putu Liantari	P	IX F
39	Ni Made Anindya Ning Laksmi	P	IX F
40	Ni Putu Uma Amritha	P	IX F



Lampiran 6. Data *Pre-test*.

No.	Nama	Tes Awal
1	I Bagus Gede Eka Wikrama	50
2	I Gede Agus Dika Arimbawa	50
3	I Kadek Agus Dani Pradita	40
4	I Kadek Deva Dyota Aryama	35
5	I Kadek Dwi Saputra	45
6	I Kadek Gilang Narendra	45
7	I Komang Juliarta	55
8	I Made Toni Indra Putra	55
9	I Wayan Jimbawan Adi Putra	45
10	I Wayan Sugianto	40
11	Ida Ayu Made Dwipa Gandari	35
12	Ni Kadek Sari Wiartini	30
13	Ni Ketut Dinda Wahyuni	30
14	Ni Komang Devi Yuliani	30
15	Ni Komang Merta Tri Anggreni	30
16	Ni Komang Mirah Priscika	30
17	Ni Luh Ayu Pramesti	30
18	Ni Luh Kartika Ningrum	35
19	Ni Putu Chika Princeska Ariawan	25
20	Ni Wayan Sukreni	25
21	I Kadek Ajus	40
22	I Komang Agus Serima Antara	40
23	I Komang Bayu Santika	35
24	I Komang Muda Satriawan	50
25	I Made Sutha Dwi Utama	35
26	I Made Yongki Wicaksana Putra	25
27	I Putu Arya Pranata	55
28	I Putu Eka Bhayu Permana	40
29	I Putu Ferdyan Aditya Deva Mahendra	30

30	I Putu Kariasa	45
31	I Gusti Ayu Prani Septiani	40
32	Ni Kadek Putri Bela Cahyani	35
33	Ni Kadek Seri Purnami	20
34	Ni Ketut Trisnayanti	25
35	Ni Komang Sintia Dewi	30
36	Ni Komang Srian	35
37	Ni Luh De Listia Purnami	30
38	Ni Luh Putu Liantari	25
39	Ni Made Anindya Ning Laksmi	35
40	Ni Putu Uma Amritha	30



Lampiran 7. Perengkingan dan Pembagian Kelompok Secara *Ordinal Pairing*.

No.	Nama	Tes Awal	Rangking	Ordinal Pairing
7	I Komang Juliarta	55	1	A
8	I Made Toni Indra Putra	55	2	B
27	I Putu Arya Pranata	55	3	B
1	I Bagus Gede Eka Wikrama	50	4	A
2	I Gede Agus Dika Arimbawa	50	5	A
24	I Komang Muda Satriawan	50	6	B
5	I Kadek Dwi Saputra	45	7	B
6	I Kadek Gilang Narendra	45	8	A
9	I Wayan Jimbawan Adi Putra	45	9	A
30	I Putu Kariasa	45	10	B
3	I Kadek Agus Dani Pradita	40	11	B
10	I Wayan Sugianto	40	12	A
21	I Kadek Ajus	40	13	A
22	I Komang Agus Serima Antara	40	14	B
28	I Putu Eka Bhayu Permana	40	15	B
31	I Gusti Ayu Prani Septiani	40	16	A
4	I Kadek Deva Dyota Aryama	35	17	A
11	Ida Ayu Made Dwipa Gandari	35	18	B
18	Ni Luh Kartika Ningrum	35	19	B
23	I Komang Bayu Santika	35	20	A
25	I Made Sutha Dwi Utama	35	21	A
32	Ni Kadek Putri Bela Cahyani	35	22	B
36	Ni Komang Sriani	35	23	B
39	Ni Made Anindya Ning Laksmi	35	24	A
12	Ni Kadek Sari Wiartini	30	25	A
13	Ni Ketut Dinda Wahyuni	30	26	B
14	Ni Komang Devi Yuliani	30	27	B
15	Ni Komang Merta Tri Anggreni	30	28	A

16	Ni Komang Mirah Priscika	30	29	A
17	Ni Luh Ayu Pramesti	30	30	B
29	I Putu Ferdyan Aditya Deva Mahendra	30	31	B
35	Ni Komang Sintia Dewi	30	32	A
37	Ni Luh De Listia Purnami	30	33	A
40	Ni Putu Uma Amritha	30	34	B
19	Ni Putu Chika Princeska Ariawan	25	35	B
20	Ni Wayan Sukreni	25	36	A
26	I Made Yongki Wicaksana Putra	25	37	A
34	Ni Ketut Trisnayanti	25	38	B
38	Ni Luh Putu Liantari	25	39	B
33	Ni Kadek Seri Purnami	20	40	A



Lampiran 8. Pembagian Kelompok *Squat Jump*.

No.	Nama	Ordinal Pairing	Kelompok Pelatihan
7	I Komang Juliarta	A	<i>Plyometric squat jump</i>
1	I Bagus Gede Eka Wikrama	A	<i>Plyometric squat jump</i>
2	I Gede Agus Dika Arimbawa	A	<i>Plyometric squat jump</i>
6	I Kadek Gilang Narendra	A	<i>Plyometric squat jump</i>
9	I Wayan Jimbawan Adi Putra	A	<i>Plyometric squat jump</i>
10	I Wayan Sugianto	A	<i>Plyometric squat jump</i>
21	I Kadek Ajus	A	<i>Plyometric squat jump</i>
31	I Gusti Ayu Prani Septiani	A	<i>Plyometric squat jump</i>
4	I Kadek Deva Dyota Aryama	A	<i>Plyometric squat jump</i>
23	I Komang Bayu Santika	A	<i>Plyometric squat jump</i>
25	I Made Sutha Dwi Utama	A	<i>Plyometric squat jump</i>
39	Ni Made Anindya Ning Laksmi	A	<i>Plyometric squat jump</i>
12	Ni Kadek Sari Wiartini	A	<i>Plyometric squat jump</i>
15	Ni Komang Merta Tri Anggreni	A	<i>Plyometric squat jump</i>
16	Ni Komang Mirah Priscika	A	<i>Plyometric squat jump</i>
35	Ni Komang Sintia Dewi	A	<i>Plyometric squat jump</i>
37	Ni Luh De Listia Purnami	A	<i>Plyometric squat jump</i>
20	Ni Wayan Sukreni	A	<i>Plyometric squat jump</i>
26	I Made Yongki Wicaksana Putra	A	<i>Plyometric squat jump</i>
33	Ni Kadek Seri Purnami	A	<i>Plyometric squat jump</i>

Lampiran 9. Pembagian Kelompok *Knee Tuck Jump*.

No.	Nama	Ordinal Pairing	Kelompok Pelatihan
8	I Made Toni Indra Putra	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
27	I Putu Arya Pranata	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
24	I Komang Muda Satriawan	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
5	I Kadek Dwi Saputra	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
30	I Putu Kariasa	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
3	I Kadek Agus Dani Pradita	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
22	I Komang Agus Serima Antara	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
28	I Putu Eka Bhayu Permana	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
11	Ida Ayu Made Dwipa Gandari	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
18	Ni Luh Kartika Ningrum	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
32	Ni Kadek Putri Bela Cahyani	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
36	Ni Komang Sriani	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
13	Ni Ketut Dinda Wahyuni	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
14	Ni Komang Devi Yuliani	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
17	Ni Luh Ayu Pramesti	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
29	I Putu Ferdyan Aditya Deva Mahendra	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
40	Ni Putu Uma Amritha	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
19	Ni Putu Chika Princeska Ariawan	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
34	Ni Ketut Trisnayanti	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>
38	Ni Luh Putu Liantari	B	<i>Plyometric knee tuck jump</i>

Lampiran 10. Data *Post-Test* Kelompok Pelatihan *Squat Jump*.

No.	Nama	Test Akhir
7	I Komang Juliarta	64
1	I Bagus Gede Eka Wikrama	58
2	I Gede Agus Dika Arimbawa	64
6	I Kadek Gilang Narendra	58
9	I Wayan Jimbawan Adi Putra	58
10	I Wayan Sugianto	53
21	I Kadek Ajus	53
31	I Gusti Ayu Prani Septiani	52
4	I Kadek Deva Dyota Aryama	47
23	I Komang Bayu Santika	47
25	I Made Sutha Dwi Utama	48
39	Ni Made Anindya Ning Laksmi	42
12	Ni Kadek Sari Wiartini	41
15	Ni Komang Merta Tri Anggreni	42
16	Ni Komang Mirah Priscika	41
35	Ni Komang Sintia Dewi	40
37	Ni Luh De Listia Purnami	41
20	Ni Wayan Sukreni	36
26	I Made Yongki Wicaksana Putra	36
33	Ni Kadek Seri Purnami	31

Lampiran 11. Data *Post-Test* Kelompok Pelatihan *Knee Tuck Jump*.

No.	Nama	Test Akhir
8	I Made Toni Indra Putra	58
27	I Putu Arya Pranata	57
24	I Komang Muda Satriawan	53
5	I Kadek Dwi Saputra	52
30	I Putu Kariasa	48
3	I Kadek Agus Dani Pradita	48
22	I Komang Agus Serima Antara	43
28	I Putu Eka Bhayu Permana	43
11	Ida Ayu Made Dwipa Gandari	38
18	Ni Luh Kartika Ningrum	40
32	Ni Kadek Putri Bela Cahyani	40
36	Ni Komang Sriani	38
13	Ni Ketut Dinda Wahyuni	35
14	Ni Komang Devi Yuliani	35
17	Ni Luh Ayu Pramesti	35
29	I Putu Ferdyan Aditya Deva Mahendra	37
40	Ni Putu Uma Amritha	34
19	Ni Putu Chika Princeska Ariawan	30
34	Ni Ketut Trisnayanti	30
38	Ni Luh Putu Liantari	31

Lampiran 12. *Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif*

		Descriptives		
	Pelatihan		Statistic	Std. Error
Tes_ Awal	Plyometric Squat Jump	Mean	36.25	2.080
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	31.90	
		Upper Bound	40.60	
		5% Trimmed Mean	36.11	
		Median	35.00	
		Variance	86.513	
		Std. Deviation	9.301	
		Minimum	20	
		Maximum	55	
		Range	35	
		Interquartile Range	14	
		Skewness	.358	.512
		Kurtosis	-.481	.992
	Plyometric Knee Tuck Jump	Mean	36.75	2.092
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	32.37	
		Upper Bound	41.13	
		5% Trimmed Mean	36.39	
		Median	35.00	
		Variance	87.566	
		Std. Deviation	9.358	
		Minimum	25	
		Maximum	55	
		Range	30	
Tes_ Akhir	Plyometric Squat Jump	Mean	47.60	2.138
		95% Confidence Interval Lower Bound for Mean	43.13	
		Upper Bound	52.07	
		5% Trimmed Mean	47.61	
		Median	47.00	
		Variance	91.411	
		Std. Deviation	9.561	
		Minimum	31	
		Maximum	64	
		Range	33	
		Interquartile Range	16	
		Skewness	.217	.512
		Kurtosis	-.902	.992
		Mean	41.25	1.953
		Lower Bound	37.16	

Plyometric Knee Tuck Jump	95% Confidence Interval Upper Bound for Mean	45.34	
	5% Trimmed Mean	40.94	
	Median	39.00	
	Variance	76.303	
	Std. Deviation	8.735	
	Minimum	30	
	Maximum	58	
	Range	28	
	Interquartile Range	13	
	Skewness	.606	.512
	Kurtosis	-.713	.992



Lampiran 13. *Output IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Pelatihan		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Tes_	Plyometric Squat Jump	.153	20	.200*	.960	20	.541
Awal	Plyometric Knee Tuck Jump	.174	20	.114	.912	20	.071
Tes_	Plyometric Squat Jump	.171	20	.128	.952	20	.395
Akhir	Plyometric Knee Tuck Jump	.157	20	.200*	.924	20	.117

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 14. *Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians*

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Tes_Awal	Based on Mean	.004	1	38	.952
	Based on Median	.000	1	38	1.000
	Based on Median and with adjusted df	.000	1	37.944	1.000
	Based on trimmed mean	.001	1	38	.974
Tes_Akhir	Based on Mean	.249	1	38	.621
	Based on Median	.317	1	38	.577
	Based on Median and with adjusted df	.317	1	37.743	.577
	Based on trimmed mean	.285	1	38	.597



Lampiran 15. *Output IBM SPSS 27.0 for Windows* Hasil Uji t

Uji Hipotesis 1

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes_Akhir	47.60	20	9.561	2.138
	Tes_Awal	36.25	20	9.301	2.080

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower Upper			
Pair 1	Tes_Akhir - Tes_Awal	11.350	1.785	.399	10.515 12.185	28.434	19	.000

Uji Hipotesis 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Tes_Akhir	41.25	20	8.735	1.953
	Tes_Awal	36.75	20	9.358	2.092

Paired Samples Test

		Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower Upper			
Pair 1	Tes_Akhir - Tes_Awal	4.500	1.638	.366	3.733 5.267	12.283	19	.000

Uji Hipotesis 3

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pelatihan					
Tes_Akhir	Plyometric Squat Jump	20	47.60	9.561	2.138
	Plyometric Knee Tuck Jump	20	41.25	8.735	1.953

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Tes_Akhir	Equal variances assumed	.249	.621	2.193	38	.035	6.350	2.896	.488	12.212
	Equal variances not assumed			2.193	37.694	.035	6.350	2.896	.486	12.214



Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian











RIWAYAT HIDUP



I Komang Budiarta, lahir di Bebandem, pada tanggal 12 Mei 2002. Merupakan anak ke tiga dari pasangan I Made Pasek Rangkep dan Ni Nyoman Sari. Penulis merupakan Warga Negara Indonesia (WNI) kini tinggal di Desa Sibetan, Kecamatan Bebandem, Kabupaten Karangasem. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Sibetan tahun 2014, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Bebandem 2017, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Bebandem tahun 2020. 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 “Pengaruh Pelatihan *Plyometric Squat Jump* dan *Knee Tuck Jump* Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Pada Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Bebandem” sebagai syarat dalam menyelesaikan Sarjana Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

