

LAMPIRAN



Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data



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

Singaraja, 12 Desember 2025

Nomor : 2212/UN48.12.1/PT.01.04/2025
 Lampiran : -
 Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Ketua Akademi Bola Voli Buleleng
 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/Tbu pimpin.

Nama	: Kadek Riski Yoga Pratama
Nomor Induk Mahasiswa	: 2116021001
Prodi	: Ilmu keolahragaan
Fakultas	: Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi	: Pengaruh Latihan Squat Jump Berbeban dan Tidak Berbeban Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai siswa Akademi Bola Voli Buleleng Tahun 2025/2026

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

a.n. Dekan
 Wakil Dekan I,

 I Gede Suwawa,
 NIP.198501172008121001



BLU

Balai Sertifikasi Elektronik

Catatan :

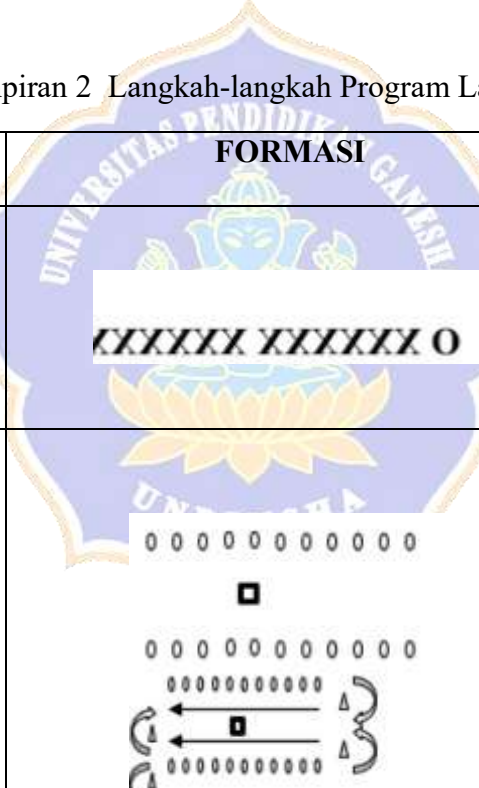
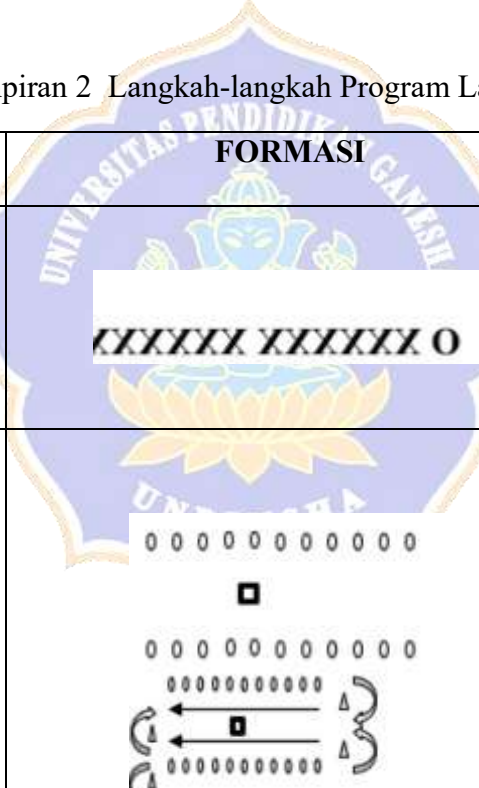
- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 ayat 1 "Informasi Elektronik dan tanda tangan Elektronik dan otas elektronik yang merupakan bukti hukum yang sah"
- Dekan dan Wakil Dekan I dan Wakil Dekan II menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BLU
- Surat tidak dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan code yang tertera pada

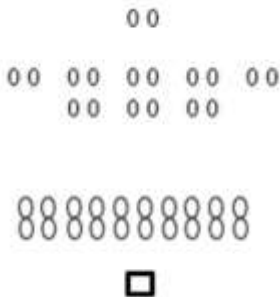
Lampiran Program Latihan

PROGRAM LATIHAN

Pertemuan Ke	: 1 - 9
Cabang Olahraga	: Bola Voli
Jumlah Atlet	: 20
Waktu Latihan	: 120 menit/Latihan
Peralatan	: Peluit, <i>Stop watch</i> , <i>box</i> , <i>Ankle Weights</i>

Lampiran 2 Langkah-langkah Program Latihan

NO	BENTUK PELATIHAN	FORMASI	KETERANGAN
1	Pendahuluan ➤ Berdoa ➤ Pengantar		Pengantar secara singkat dan jelas
	Pemanasan: -Lari keliling lapangan bola voli -Pemanasan statis -Pemansan dinamis		Setiap gerakan 10 hitungan setiap gerakan 2x8 hitungan Untuk gerakan dilakukan secara beriringan dan <i>continue</i>. Setiap gerakan dilakukan 2 kali putaran

2	Latihan inti <i>a. Squat jump</i>		Repetisi: 12 Sete: 3 Waktu: 30 Detik Interval Post: 1 menit Interval Set: 3 menit Intensitas: 70%
	<i>b. Squat Ankle Weights</i>		Repetisi: 12 Set: 3 Set Waktu: 30 detik Interval Post: 1menit Interval Set: 3menit Intensitas: 70%
	<i>c. Melompati Box</i>		Repetisi: 12 Set: 3 Set Waktu: 30 detik Interval Post: 1menit Interval Set: 3 menit Intensitas: 70%
3	Pendingin -Joging keliling lapangan 2x -Cooling down -Eveluasi dan Doa		Berpasangan peregangan otot kaki Evaluasi dilakukan sebagai tindak lanjut pengoreksian materi yang dilakukan. Ditutup dengan

			doa
--	--	--	-----



Lampiran 3 Data Sampel

No	Nama	Tempat, tgl lahir	Umur
1	Kadek Jodi Satria Dwipayana	Desa Padang Bulia/17/01/2009	17
2	I Gusti Ngurah Bagus Ramananda Mahotama Putra	Desa Padang Bulia/22/02/2010	16
3	Komang Andi Raditya Putra	Desa Tajun/24/03/2008	18
4	Putu Mahesa Dharma Yasa	Desa Tamblang/17/01/2009	17
5	Kadek Aditiya Darma	Desa Penarukan/25/05/2009	17
6	Made Bayu Adnyana	Desa Tambalang/29/10/2009	17
7	Kadek Deva Krisna Suputra	Desa Banyualit/20/01/2010	16
8	Made Robin Widiarsena	Desa Tamblang/08/01/2009	17
9	Putu Marvin Pratama Yoga	Desa Pengelatan/01/03/2010	16
10	Kadek Ardi Merta Wiguna	Desa Tajun/02/10/2008	18
11	Gusti Ngurah AriWerdi Putra	Desa Bontihing/24/08/2009	17
12	I Gede Dede Septiana	Singaraja/29/09/2010	16
13	I Gusti Putu Angga Suciarta	Pacung/03/06/2008	18
14	Putu Riski Jordi Raditya	Lovina, Kalibukbuk/08/02/2010	16
15	I Made Arimbawa	Kayuputih/01/12/2008	18
16	Gede Raditya Pramana Suryawan	Singaraja/11/11/2010	16
17	Putu Adityawan	Desa Padangbulia/21/10/2009	17
18	Putu Andika Pramana	Tajun/28/04/2009	17
19	Kadek Dwiki Januarta	Pacung/28/01/2010	16
20	I Kadek Tegar Dwi Putra	Denpasar/22/07/2009	17

[illegible]

Lampiran 5 Hasil Pretest

No	Nama	Tes Vertikal Jump		
		Awalan	Loncatan	Tinggi Loncatan
1	Kadek Jodi Satria Dwipayana	2,6	2,59	71
2	I Gusti Ngurah Bagus Ramananda Mahotama Putra	2,15	2,68	62
3	Komang Andi Raditya Putra	2,28	2,88	60
4	Putu Mahesa Dharma Yasa	2,22	2,85	67
5	Kadek Aditiya Darma	2,31	2,88	73
6	Made Bayu Adnyana	2,29	2,89	52
7	Kadek Deva Krisna Suputra	2,21	2,64	45
8	Made Robin Widiarsena	2,24	2,85	58
9	Putu Marvin Pratama Yoga	2,23	2,86	57
10	Kadek Ardi Merta Wiguna	2,24	2,70	69
11	Gusti Ngurah AriWerdi Putra	2,21	2,89	64
12	I Gede Dede Septiana	2,25	2,90	70
13	I Gusti Putu Angga Suciarta	2,30	2,86	55
14	Putu Riski Jordi Raditya	2,36	2,85	53
15	I Made Arimbawa	2,28	2,82	56
16	Gede Raditya Pramana Suryawan	2,30	2,86	57
17	Putu Adityawan	2,21	2,81	58
18	Putu Andika Pramana	2,22	2,83	64
19	Kadek Dwiki Januarta	2,26	2,79	59
20	I Kadek Tegar Dwi Putra	2,30	2,85	60

Lampiran 6 Hasil Posttest

No	Nama	Tes Vertikal Jump		
		Awalan	Loncatan	Tinggi Lompatan
1	Kadek Jodi Satria Dwipayana	2,6	2,60	74
2	I Gusti Ngurah Bagus Ramananda Mahotama Putra	2,15	2,70	64
3	Komang Andi Raditya Putra	2,28	2,93	62
4	Putu Mahesa Dharma Yasa	2,22	2,85	71
5	Kadek Aditiya Darma	2,31	2,88	74
6	Made Bayu Adnyana	2,29	2,85	53
7	Kadek Deva Krisna Suputra	2,21	2,91	44
8	Made Robin Widiarsena	2,24	2,69	60
9	Putu Marvin Pratama Yoga	2,23	2,87	59
10	Kadek Ardi Merta Wiguna	2,24	2,69	68
11	Gusti Ngurah AriWerdi Putra	2,21	2,90	67
12	I Gede Dede Septiana	2,25	2,88	70
13	I Gusti Putu Angga Suciarta	2,30	2,85	57
14	Putu Riski Jordi Raditya	2,36	2,86	55
15	I Made Arimbawa	2,28	2,89	60

16	Gede Raditya Pramana Suryawan	2,30	2,85	58
17	Putu Adityawan	2,21	2,90	58
18	Putu Andika Pramana	2,22	2,83	62
19	Kadek Dwiki Januarta	2,26	2,86	61
20	I Kadek Tegar Dwi Putra	2,30	2,85	60



Lampiran 7 Olah Data SPSS

Lampiran 8 Uji Normalitas

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Nomor subjek	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Nilai Pretest Vertical Jump	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%
Nilai Posttest Vertical Jump	20	100.0%	0	0.0%	20	100.0%

Descriptives

			Statistic	Std. Error
Nomor subjek	Mean		10.50	1.323
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	7.73	
		Upper Bound	13.27	
	5% Trimmed Mean		10.50	
	Median		10.50	
	Variance		35.000	
	Std. Deviation		5.916	
	Minimum		1	
	Maximum		20	
	Range		19	
	Interquartile Range		11	
	Skewness		.000	.512
	Kurtosis		-1.200	.992
Nilai Pretest Vertical Jump	Mean		60.35	1.597
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	57.01	
		Upper Bound	63.69	
	5% Trimmed Mean		60.50	
	Median		58.50	
	Variance		50.976	
	Std. Deviation		7.140	

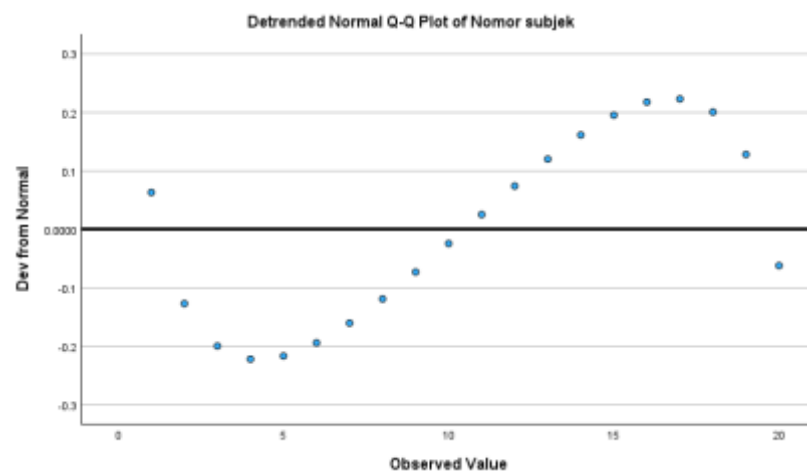
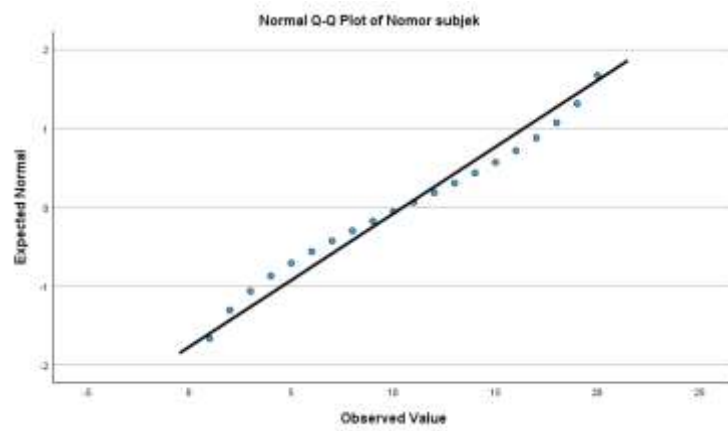
	Minimum		45	
	Maximum		73	
	Range		28	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		.032	.512
	Kurtosis		-.204	.992
Nilai Posttest Vertical Jump	Mean		61.85	1.647
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	58.40	
		Upper Bound	65.30	
	5% Trimmed Mean		62.17	
	Median		60.50	
	Variance		54.239	
	Std. Deviation		7.365	
	Minimum		44	
	Maximum		74	
	Range		30	
	Interquartile Range		10	
	Skewness		-.249	.512
	Kurtosis		.589	.992

Tests of Normality

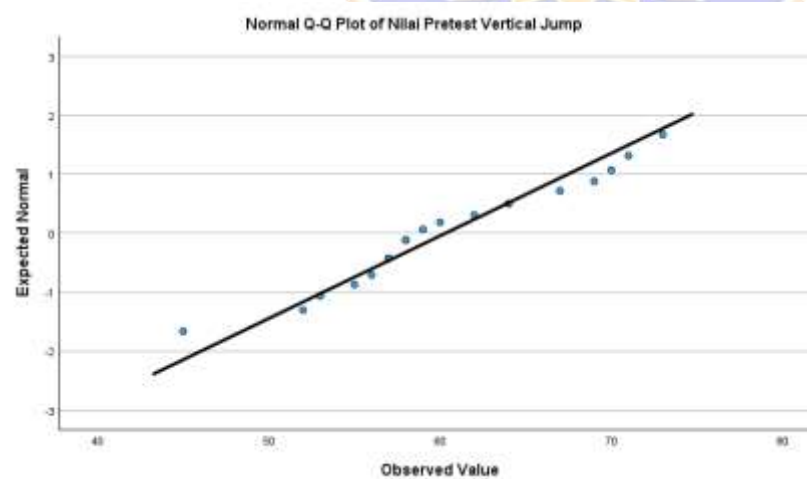
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Nomor subjek	.077	20	.200*	.960	20	.551
Nilai Pretest Vertical Jump	.129	20	.200*	.966	20	.666
Nilai Posttest Vertical Jump	.142	20	.200*	.956	20	.473

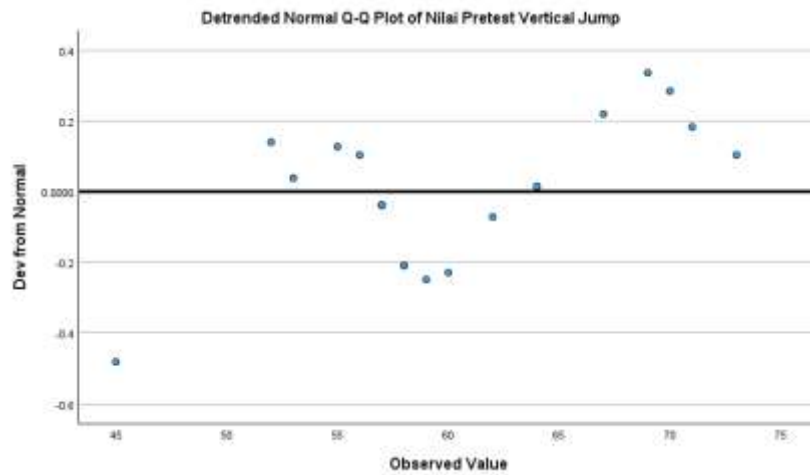
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

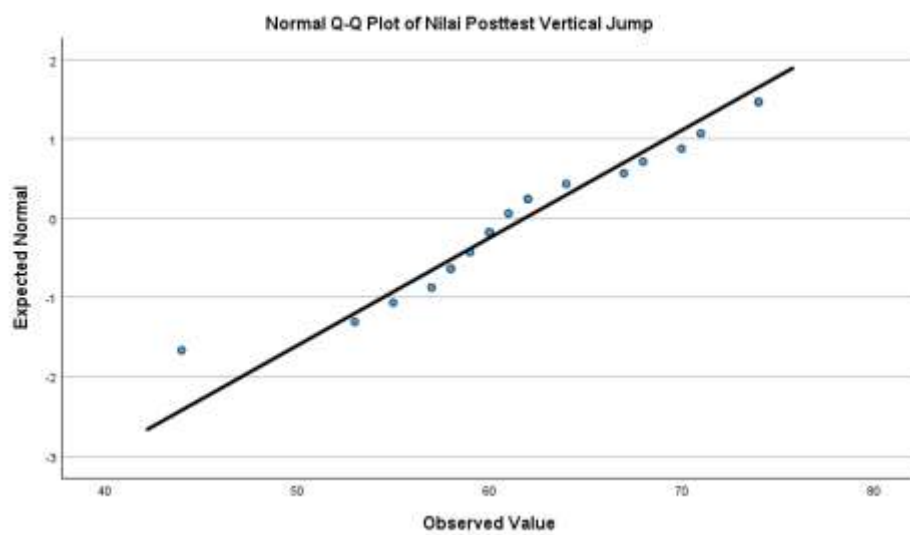


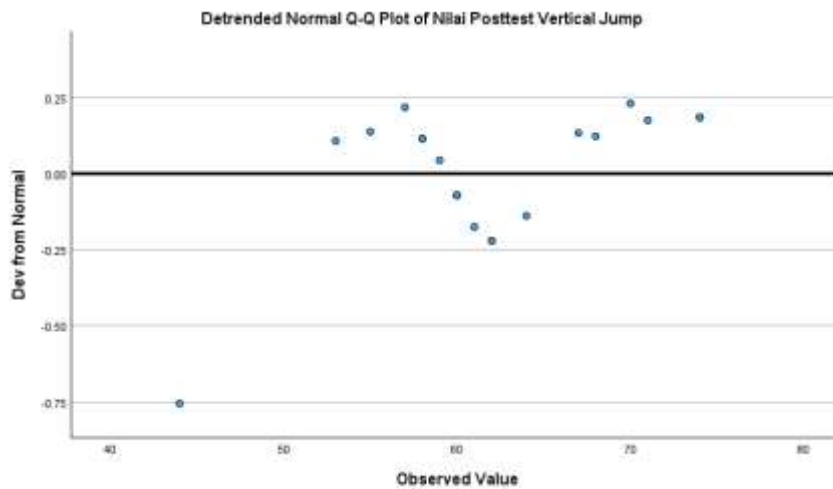
Nilai Pretest Vertical Jump





Nilai Posttest Vertical Jump





Lampiran 9 Uji Homogenitas (levene)

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Nilai Pretest Vertical Jump	Between Groups	968.550	19	50.976	.	.
	Within Groups	.000	0	.		
	Total	968.550	19			
Nilai Posttest Vertical Jump	Between Groups	1030.550	19	54.239	.	.
	Within Groups	.000	0	.		
	Total	1030.550	19			

Lampiran 10 Uji Hopotesis

(PAIRED SMPLE t-Test)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Nilai Pretest Vertical Jump	60.35	20	7.140	1.597
	Nilai Posttest Vertical Jump	61.85	20	7.365	1.647

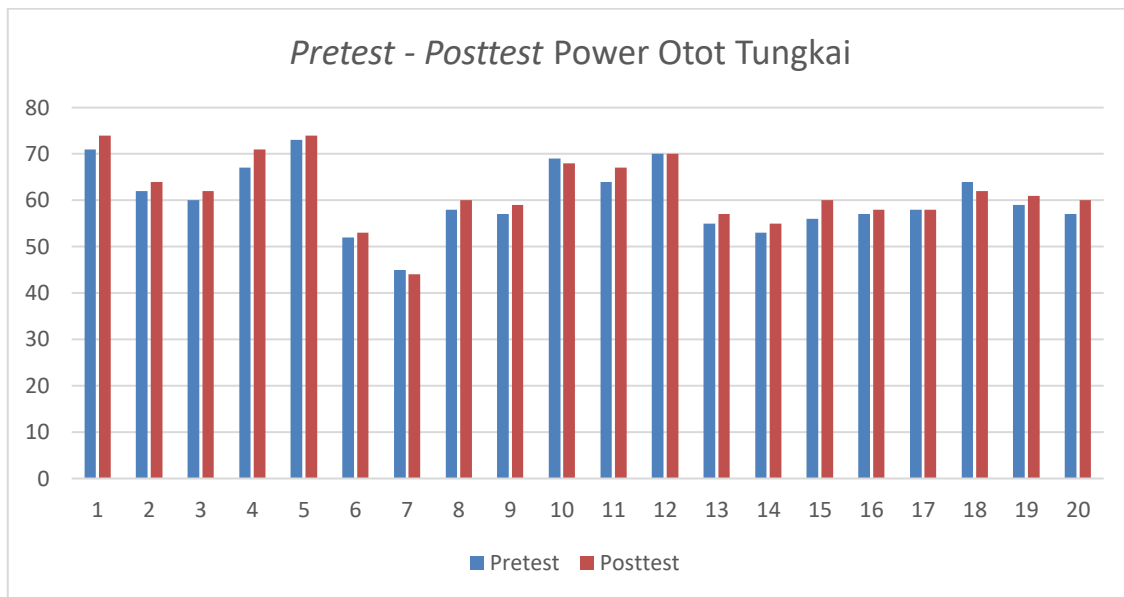
Paired Samples Test

Paired Samples Test										
		Paired Differences					t	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	Nilai Pretest Vertical Jump - Nilai Posttest Vertical Jump	-1.500	1.638	.366	-2.267	-.733	-4.094	19	<,001	<,001

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Significance	
				One-Sided p	Two-Sided p
Pair 1	Nilai Pretest Vertical Jump & Nilai Posttest Vertical Jump	20	.975	<,001	<,001





Lampiran 11 Dokumentasi Lapangan





RIWAYAT HIHUP



Kadek Riski Yoga Pratama, lahir di Gobleg, pada tanggal 4 Februari 2002. Merupakan Anak ke-dua dari pasangan Made Subamia dan Luh Darmini. Penulis merupakan warga Negara Indonesia (WNI) Kini tinggal di Desa Banjar dinas Asah Gobleg kecamatan Banjar, Kabupaten Buleleng. Penulis menyelesaikan Pendidikan Sekolah Dasar di SDN 2 Gobleg tahun 2015, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMPN1 ATAP 1 Banjar 2018, menyelesaikan Pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Banjar 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 **“Pengaruh Latihan Squat Jump Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Akademi Bola Voli Buleleng Tahun 2025/2026”** sebagai syarat dalam menyelesaikan Sarjana Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

