

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Mengambil Data



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

Alamat: Jalan Desa Jinengdalem Singaraja – Bali Telp. (0362) 25571, Fax. (0362) 25571 Kode Pos. 81116

Singaraja, 2 Oktober 2025

Nomor : 1694/UN48.12.1/PT.01.04/2025
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Penelitian

Yth. Kepala SMP Negeri 2 Denpasar
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 : Kadek Budi Arsana
Nomor Induk Mahasiswa : 2016021002
Prodi : Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Olahraga dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Side To Side Box Shuffle dan Squat Jump terhadap Power Otot Tungkai pada siswa ekstrakurikuler Kabaddi SMP N 2 Denpasar

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"
- Dokumen ini terdapat dan tangkapan secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BsrE
- Surat ini dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan QR code yang telah tersedia

Lampiran 2. Surat izin Melakukan Penelitian


PEMERINTAH KOTA DENPASAR
 Dinas Pendidikan, Kebudayaan, Pemuda dan Olahraga
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
SMP NEGERI 2 DENPASAR
 Jalan Gunung Agung No. 112 - Denpasar, Telepon. (0361) 424208
 Laman : www.smpn2denpasar.sch.id, Pos-el : smpnegeri2denpasar@gmail.com


SURAT PERNYATAAN
Nomer : 400.3.5/013/SMPN2DPS/2026

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Lengkap	: Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd., M.Pd.
NIP	: 19661114 198901 2 002
Pangkat/Gol	: Pembina Utama Muda, IV/c
Jabatan	: Kepala SMP Negeri 2 Denpasar
Unit Kerja	: SMP Negeri 2 Denpasar
Alamat	: Jl. Gunung Agung No 112 Denpasar

Dengan ini menyatakan bahwa atas nama :

Nama	: Kadek Budi Arsana
NIM	: 2016021002
Kampus	: Universitas Pendidikan Ganesha
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan (S1)
Judul Skripsi	: PENGARUS LATIHAN SIDE TO SIDE BOX SHUFFLE DAN SQUAT JUMP TERHADAP POWER OTOT TUNGKAI PADA SISWA EKSTRAKURIKULER KABADDI SMPN 2 DENPASAR

Bahwa yang bersangkutan di atas memang benar telah melakukan Penelitian pada SMP Negeri 2 Denpasar sejak tanggal 02 Oktober s.d 16 November 2025 sebagai persyaratan perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 05 Januari 2026
 Kepala SMP Negeri 2 Denpasar

Gusti Agung Ayu Made Seniwati, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19661114 198901 2 002

Lampiran 3. 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: 82/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 : Prof. Dr. I Ketut Sudiana, S.Pd., M.Kes
NIP : 196705272001121001
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Sebagai : Pembimbing Wakil

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

Nama : Kadek Budi Arsana
NIM : 2016021002
Prodi. : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Judul : Pengaruh Latihan Side To Side Box Shuffle Dan Squad Jump Terhadap Power Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Kabaddi SMP N 2 Denpasar

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
- Dokumen ini diterbitkan dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan BSR E
- Suratin dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang telah tersedia

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

Dokumen ini diterbitkan dan ditandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat

Suratin dapat dibuktikan keasliannya dengan menggunakan qr code yang

Lampiran 4. Daftar Nama Peserta Didik

No.	Nama
1	I Komang Agus Prayoga
2	I Gusti Ngurah Somayadiputra
3	I Made Wahyu Kresna Putra
4	I Nyoman Arta Wiguna
5	I Komang Andika Purnawirawan
6	I Gede Dika Mahesa
7	I Gede Sastra Putra Artawan
8	I Gede Arya Saputra
9	I Komang kayobi Librayana
10	Ananda Made Putra Drena Waisanawa
11	Kadek Alexander Putra Subagia
12	Ni Komang Trisna Ramadani
13	Putu Devin Vero Mahayasa
14	Nyoman Bagus Nata Nayotama
15	Agisty Nur Ramdhannisa
16	Kadek Ade Darma Yoga
17	I Gusti Ngurah Adi Sampurna
18	I Gede Bagus Weda Ganendra
19	I Gede Putra Mahotama
20	Ni Putu Ayusri Juniantari
21	Komang Ayu Aprilia Pratiwi
22	Lisa Maulina Anjani
23	Ni Ketut Rasti Puspita Sari
24	Ni Putu Vika Arian
25	Ni Putu Vina Marsya Ayugia
26	Ni Luh Putu Suci Wulandari
27	Kadek Dwina Kirana Putri
28	Ni Putu Sekar Mei Anggaraeni
29	Ni Ketut Sri Agustini
30	Kadek Adelia Putri

Lampiran 5. Data *Pretest*

No.	Nama Peserta Didik	<i>Pretest</i>
1	I Komang Agus Prayoga	179
2	I Gusti Ngurah Somayadiputra	177
3	I Made Wahyu Kresna Putra	177
4	I Nyoman Arta Wiguna	177
5	I Komang Andika Purnawirawan	175
6	I Gede Dika Mahesa	175
7	I Gede Sastra Putra Artawan	173
8	I Gede Arya Saputra	173
9	I Komang kayobi Librayana	172
10	Ananda Made Putra Drena Waisanawa	170
11	Kadek Alexander Putra Subagia	169
12	Ni Komang Trisna Ramadani	169
13	Putu Devin Vero Mahayasa	167
14	Nyoman Bagus Nata Nayotama	165
15	Agisty Nur Ramdhannisa	165
16	Kadek Ade Darma Yoga	164
17	I Gusti Ngurah Adi Sampurna	164
18	I Gede Bagus Weda Ganendra	162
19	I Gede Putra Mahotama	160
20	Ni Putu Ayusri Juniantari	160
21	Komang Ayu Aprilia Pratiwi	159
22	Lisa Maulina Anjani	157
23	Ni Ketut Rasti Puspita Sari	157
24	Ni Putu Vika Arian	157
25	Ni Putu Vina Marsya Ayugia	155
26	Ni Luh Putu Suci Wulandari	154
27	Kadek Dwina Kirana Putri	154
28	Ni Putu Sekar Mei Anggaraeni	154
29	Ni Ketut Sri Agustini	152
30	Kadek Adelia Putri	150

Lampiran 6. Ordinal Pairing Penentuan Sampel Penelitian

No.	Nama Peserta Didik	Pretest	Ranking	Kode
1	I Komang Agus Prayoga	179	1	A
2	I Gusti Ngurah Somayadiputra	177	2	B
3	I Made Wahyu Kresna Putra	177	3	B
4	I Nyoman Arta Wiguna	177	4	A
5	I Komang Andika Purnawirawan	175	5	A
6	I Gede Dika Mahesa	175	6	B
7	I Gede Sastra Putra Artawan	173	7	B
8	I Gede Arya Saputra	173	8	A
9	I Komang kayobi Librayana	172	9	A
10	Ananda Made Putra Drena Waisanawa	170	10	B
11	Kadek Alexander Putra Subagia	169	11	B
12	Ni Komang Trisna Ramadani	169	12	A
13	Putu Devin Vero Mahayasa	167	13	A
14	Nyoman Bagus Nata Nayotama	165	14	B
15	Agisty Nur Ramdhannisa	165	15	B
16	Kadek Ade Darma Yoga	164	16	A
17	I Gusti Ngurah Adi Sampurna	164	17	A
18	I Gede Bagus Weda Ganendra	162	18	B
19	I Gede Putra Mahotama	160	19	B
20	Ni Putu Ayusri Juniantari	160	20	A
21	Komang Ayu Aprilia Pratiwi	159	21	A
22	Lisa Maulina Anjani	157	22	B
23	Ni Ketut Rasti Puspita Sari	157	23	B
24	Ni Putu Vika Ariani	157	24	A
25	Ni Putu Vina Marsya Ayugia	155	25	A
26	Ni Luh Putu Suci Wulandari	154	26	B
27	Kadek Dwina Kirana Putri	154	27	B
28	Ni Putu Sekar Mei Anggaraeni	154	28	A
29	Ni Ketut Sri Agustini	152	29	A
30	Kadek Adelia Putri	150	30	B

Lampiran 7. Pembagian Kelompok pada Sampel Penelitian

No.	Nama Peserta Didik	Pretest	Kode	Kelompok Latihan
1	I Komang Agus Prayoga	179	A	<i>Side to side box shuffle</i>
4	I Nyoman Arta Wiguna	177	A	<i>Side to side box shuffle</i>
5	I Komang Andika Purnawirawan	175	A	<i>Side to side box shuffle</i>
8	I Gede Arya Saputra	173	A	<i>Side to side box shuffle</i>
9	I Komang kayobi Librayana	172	A	<i>Side to side box shuffle</i>
12	Ni Komang Trisna Ramadani	169	A	<i>Side to side box shuffle</i>
13	Putu Devin Vero Mahayasa	167	A	<i>Side to side box shuffle</i>
16	Kadek Ade Darma Yoga	164	A	<i>Side to side box shuffle</i>
17	I Gusti Ngurah Adi Sampurna	164	A	<i>Side to side box shuffle</i>
20	Ni Putu Ayusri Juniantari	160	A	<i>Side to side box shuffle</i>
21	Komang Ayu Aprilia Pratiwi	159	A	<i>Side to side box shuffle</i>
24	Ni Putu Vika Ariani	157	A	<i>Side to side box shuffle</i>
25	Ni Putu Vina Marsya Ayugia	155	A	<i>Side to side box shuffle</i>
28	Ni Putu Sekar Mei Anggaraeni	154	A	<i>Side to side box shuffle</i>
29	Ni Ketut Sri Agustini	152	A	<i>Side to side box shuffle</i>

No.	Nama Peserta Didik	Pretest	Kode	Kelompok Latihan
2	I Gusti Ngurah Somayadiputra	177	B	<i>Squat jump</i>
3	I Made Wahyu Kresna Putra	177	B	<i>Squat jump</i>
6	I Gede Dika Mahesa	175	B	<i>Squat jump</i>
7	I Gede Sastra Putra Artawan	173	B	<i>Squat jump</i>
10	Ananda Made Putra Drena Waisanawa	170	B	<i>Squat jump</i>
11	Kadek Alexander Putra Subagia	169	B	<i>Squat jump</i>
14	Nyoman Bagus Nata Nayotama	165	B	<i>Squat jump</i>
15	Agisty Nur Ramdhannisa	165	B	<i>Squat jump</i>
18	I Gede Bagus Weda Ganendra	162	B	<i>Squat jump</i>
19	I Gede Putra Mahotama	160	B	<i>Squat jump</i>
22	Lisa Maulina Anjani	157	B	<i>Squat jump</i>
23	Ni Ketut Rasti Puspita Sari	157	B	<i>Squat jump</i>
26	Ni Luh Putu Suci Wulandari	154	B	<i>Squat jump</i>
27	Kadek Dwina Kirana Putri	154	B	<i>Squat jump</i>
30	Kadek Adelia Putri	150	B	<i>Squat jump</i>

Lampiran 8. Data *Post-Test*

No.	Nama Peserta Didik (Pelatihan <i>Side to Side Box Shuffle</i>)	Posttest
1	I Komang Agus Prayoga	189
4	I Nyoman Arta Wiguna	185
5	I Komang Andika Purnawirawan	184
8	I Gede Arya Saputra	183
9	I Komang kayobi Librayana	181
12	Ni Komang Trisna Ramadani	178
13	Putu Devin Vero Mahayasa	175
16	Kadek Ade Darma Yoga	173
17	I Gusti Ngurah Adi Sampurna	173
20	Ni Putu Ayusri Juniantari	167
21	Komang Ayu Aprilia Pratiwi	166
24	Ni Putu Vika Ariani	165
25	Ni Putu Vina Marsya Ayugia	163
28	Ni Putu Sekar Mei Anggaraeni	162
29	Ni Ketut Sri Agustini	159

No.	Nama Peserta Didik (Pelatihan <i>Squad Jump</i>)	Posttest
2	I Gusti Ngurah Somayadiputra	180
3	I Made Wahyu Kresna Putra	179
6	I Gede Dika Mahesa	178
7	I Gede Sastra Putra Artawan	175
10	Ananda Made Putra Drena Waisanawa	172
11	Kadek Alexander Putra Subagia	170
14	Nyoman Bagus Nata Nayotama	168
15	Agisty Nur Ramdhannisa	167
18	I Gede Bagus Weda Ganendra	164
19	I Gede Putra Mahotama	163
22	Lisa Maulina Anjani	158
23	Ni Ketut Rasti Puspita Sari	158
26	Ni Luh Putu Suci Wulandari	155
27	Kadek Dwina Kirana Putri	155
30	Kadek Adelia Putri	151

Lampiran 9. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Analisis Deskriptif

Statistics

		Pretest_Side_ to_Side_Box_ Shuffle	Posttest_Side_ to_Side_Box_ Shuffle	Pretest_Squad Jump	Posttest_Squad Jump
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	15	15	15	15
Mean		165.13	173.53	164.33	166.20
Std. Deviation		8.823	9.546	8.926	9.466
Variance		77.838	91.124	79.667	89.600
Minimum		152	159	150	151
Maximum		179	189	177	180



Lampiran 10. 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.
Pretest	Pelatihan Side to Side Box Shuffle	.120	15	.200 [*]	.951	15	.534
	Pelatihan Squad Jump	.128	15	.200 [*]	.943	15	.425
Posttest	Pelatihan Side to Side Box Shuffle	.153	15	.200 [*]	.947	15	.480
	Pelatihan Squad Jump	.140	15	.200 [*]	.948	15	.493

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

a. Lilliefors Significance Correction



Lampiran 11. Output IBM SPSS 27.0 for Windows Hasil Uji Homogenitas Varians

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	Based on Mean	.001	1	28	.982
	Based on Median	.002	1	28	.968
	Based on Median and with adjusted df	.002	1	28.000	.968
	Based on trimmed mean	.000	1	28	.984
Posttest	Based on Mean	.005	1	28	.947
	Based on Median	.006	1	28	.940
	Based on Median and with adjusted df	.006	1	27.984	.940
	Based on trimmed mean	.005	1	28	.946



Lampiran 12. 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	Posttest_Side_to_Side_Box_Shuffle	173.53	15	9.546	2.465
	Pretest_Side_to_Side_Box_Shuffle	165.13	15	8.823	2.278

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	Posttest_Side to Side_Box_Shuffle - Pretest_Side to Side_Box_Shuffle	8.400	.986	.254	7.854	8.946	33.008	14	.000

Uji Hipotesis 2

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest_Squad_Jump	166.20	15	9.466	2.444
	Pretest_Squad_Jump	164.33	15	8.926	2.305

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	Posttest_Squad_Jump - Pretest_Squad_Jump	1.867	.834	.215	1.405	2.328	8.671	14	.000

Uji Hipotesis 3

Group Statistics

	Pelatihan	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest	Pelatihan Side to Side Box Shuffle	15	173.53	9.546	2.465
	Pelatihan Squad Jump	15	166.20	9.466	2.444

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
Posttest	Equal variances assumed	.005	.947	2.113	28	.044	7.333	3.471		.223	14.443
	Equal variances not assumed			2.113	27.998	.044	7.333	3.471		.223	14.443



Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian







RIWAYAT HIDUP



Kadek Budi Arsana, lahir di Poh Bergong, pada tanggal 12 Juli 2000. merupakan anak ke dua dari pasangan Ketut Sumedra dan Luh Sukarmini. Penulis merupakan warga negara indonesia (WNI) kini tinggal di Desa Poh Bergong, Kecamatan Buleleng, Kabupaten Buleleng. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Poh Bergong tahun 2014, menyelesaikan pendidikan sekolah menengah pertama di SMP Dharma Praja Denpasar tahun 2017, menyelesaikan pendidikan sekolah menengah atas di SMA Dharma Praja Denpasar tahun 2020 dan melanjutkan perkuliahan di Universitas Pendidikan Ganesha, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan, program studi S1 Ilmu Keolahragaan. Penulis menyelesaikan Skripsi yang berjudul: “Pengaruh pelatihan *Side to side box shuffle* dan *Squat Jump* Terhadap *Power* otot tungkai pada Siswa ekstrakurikuler kabaddi SMP Negeri 2 Denpasar” sebagai syarat dalam menyelesaikan Sarjana Olahraga di Universitas Pendidikan Ganesha.

