

LAMPIRAN



Unipa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fpep.unipasby.ac.id>

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ad'ha Danang Syafa
NIM : 195900178
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint* Dengan Latihan *Plyometric* Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa Ekstrakurikuler Olahraga Smp PGRI 1 Buduran
Pembimbing : Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes

Tanggal	Paraf Pembimbing	Keterangan
12 April 2022		Penetapan Judul Skripsi
18 Mei 2022		Pengajuan bab 1,2 dan 3
15 Juli 2022		Revisi bab 1,2 dan 3
01 Agustus 2022		Pengesahan bab 1,2 dan 3
16 Januari 2023		Pengajuan bab 4 dan 5
30 Januari 2023		Revisi bab 4 dan 5
6 Februari 2023		Pengesahan bab 1,2,3 4 dan 5

Suaraba, 30 Januari 2023

Dosen Pembimbing

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP. 196702091991031002





Unesa Surabaya

FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRIADI BUANA SURABAYA

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245

Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

<http://fpep.unipasby.ac.id>

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Ad'ha Danang Syafa
NIM : 195900178
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 24 Januari 2023
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Sprint*
Dengan Latihan *Plyometric* Terhadap
Kemampuan Lompat Jauh Siswa
Ekstrakurikuler Olahraga Smp PGRI 1
Buduran
Penguji I : Dr. Santika Rentika Hadi., M.Kes
Penguji II : Brahmana Rangga P, S.Pd., M.Pd
Penguji III : Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd.

NO	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II	Penguji III
1	Daftar pustaka disesuaikan buku pedoman			
2	Penulisan disesuaikan dengan buku panduan			
3	Perbaiki program latihan			

Batas waktu revisi skripsi: 2 (dua) minggu dihitung dari waktu ujian skripsi

Penguji I

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIP. 196702091991031002

Penguji II

Brahmana Rangga P, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0718108801

Penguji III

Moh. Hanafi, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0717048703

Lampiran 1. Surat Pengantar ke GOR Sidoarjo.



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : FALSE1016/Ak.2/FPP/I/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
SMP PGRI 1 BUDURAN
Jl. Raya Siwalanpanji No.3, Siwalan Panji, Siwalanpanji, Kec. Buduran, Kabupaten Sidoarjo,
Jawa Timur 61252
di Sidoarjo

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua SMP PGRI 1 BUDURAN berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ad'ha Danang Syafa
NIM : 195900178
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT DENGAN
LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH SISWA EXTRAKURIKUREL OLAHRAGA
SMP PGRI 1 BUDURAN

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 04 Januari 2023



Dekan,

Dr. Sunitika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 2. Surat Pengantar ke Sekolah.



FAKULTAS PEDAGOGI DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60245
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 60234.

Nomor : FALSE1015/Ak.2/FPP/I/2023
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada Yth. Bapak/Ibu Kepala/Ketua
GELORA DELTA STADIUM SIDOARJO
Jl. Pahlawan, Wismasarinadi, Magersari, Kec. Sidoarjo
di Sidoarjo

Dengan hormat,
Sesuai dengan kurikulum Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, untuk penyelesaian akhir masa studi, mahasiswa diwajibkan menulis skripsi. Berkaitan dengan ini, mohon dengan hormat Bapak/Ibu Kepala/Ketua GELORA DELTA STADIUM SIDOARJO berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa:

Nama : Ad'ha Danang Syafa
NIM : 195900178
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Pedagogi dan Psikologi
Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT DENGAN
LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP KEMAMPUAN
LOMPAT JAUH SISWA EXTRAKURIKULER OLAHRAGA
SMP PGRI 1 BUDURAN

Demikian permohonan ini disampaikan, atas perhatian dan kerjasama diucapkan terima kasih.

Surabaya, 04 Januari 2023



Dekan,

D. Santika Rentika Hadi, M.Kes.
NIP. 196702091992031002

Tembusan :

1. Wakil Dekan I
2. Kaprodi

Lampiran 3. Surat Balasan Sekolah.



PERWAKILAN YAYASAN PEMBINA LEMBAGA PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
KABUPATEN SIDOARJO – JAWA TIMUR

SMP PGRI 1 BUDURAN

TERAKREDITASI : A

Jalan Siwalanpanji Nomor 3 Telepon/Faximile : 031 8961321 Buduran – Sidoarjo - 61252
e-mail : smp PGRI 1 buduran79@gmail.com website : www.smp PGRI 1 buduran.sch.id

NSS : 2040502011022

NIS : 2005021401

SURAT KETERANGAN

Nomor : 010/SMP PGRI 1/1/2023

Sehubungan dengan surat dari Fakultas Pedagogi dan PSikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Nomor : 915/Ak.2/FPP/XII/2022, hal permohonan izin penelitian tertanggal 14 s.d. 23 November 2022, maka kepala SMP PGRI 1 Buduran memberikan izin kepada :

Nama : Ad'ha Danang Syafa
NIM : 195300178
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Penelitian : PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI SPRINT
DENGAN LATIHAN PLYOMETRIC TERHADAP
KEMAMPUAN LOMPAT JAUH SISWA EKSTRAKURIKULER
OLAHRAGA SMP PGRI 1 BUDURAN
Waktu Penelitian : 14 s.d. 23 November 2022

Demikian surat ini dibuat untuk dapat di penggunaan sebagaimana semestinya.

Sidoarjo, 6 Januari 2022

Kepala SMP PGRI 1 Buduran



[Signature]
Indrawati Ratnaningsih, S.Si., M.Pd.

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest*

Hasil Data *Pretest* Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok *Sprint* (A)

NO	NAMA	<i>PRETEST</i> (m)			Hasil Terbaik (m)
		1	2	3	
1	Zein	3.92	3.85	3.9	3.92
2	Irul	3.63	3.72	3.67	3.72
3	Bagas	3.5	3.7	3.6	3.7
4	Hauzan	3.64	3.56	3.6	3.64
5	Firo	3.55	3.62	3.57	3.62
6	Zaki	3.8	3.75	3.75	3.8
7	Nabil	3.66	3.7	3.7	3.7
8	Danu	3.9	3.78	3.83	3.9
9	Romi	4.1	3.96	4.05	4.1
10	Ferrari	3.88	3.8	3.9	3.9

**Hasil Data *Pretest* Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok
Plyometric (B)**

NO	NAMA	<i>PRETEST</i> (m)			Hasil Terbaik (m)
		1	2	3	
1	Dimas	3.6	3.67	3.75	3.75
2	Fandi	3.76	3.7	3.77	3.77
3	Andriansyah	3.6	3.63	3.67	3.67
4	Dwi	3.85	3.84	3.45	3.85
5	Arbian	3.9	3.87	3.88	3.9
6	Bagas	3.74	3.8	3.79	3.8
7	Udin	3.7	3.65	3.67	3.7
8	Tio	3.86	3.9	3.88	3.9
9	Arif	4	4.05	3.97	4.05
10	Arga	3.98	3.98	4	4

**Hasil Data *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok
Sprint (A)**

NO	NAMA	<i>POSTTEST</i> (m)			Hasil Terbaik (m)
		1	2	3	
1	Zein	4.19	4.22	4.10	4.22
2	Irul	3.95	4.03	4	4.03
3	Bagas	3.84	3.8	3.82	3.84

4	Hauzan	3.8	3.8	3.78	3.8
5	Firo	3.75	3.74	3.7	3.75
6	Zaki	3.9	3.88	3.9	3.9
7	Nabil	3.93	3.96	4	4
8	Danu	3.96	4	3.9	4
9	Romi	4.28	4.25	4.3	4.3
10	Ferrari	4.1	4	4.05	4.1

**Hasil Data *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok
Plyometric (B)**

NO	NAMA	<i>POSTTEST</i> (m)			Hasil Terbaik (m)
		1	2	3	
1	Dimas	3.98	3.90	3.96	3.98
2	Fandi	3.87	3.85	3.81	3.87
3	Andriansyah	3.98	3.95	4	4
4	Dwi	4.05	4.02	4.07	4.07
5	Arbian	4.20	4.12	4.22	4.22
6	Bagas	3.94	3.9	3.92	3.94
7	Udin	3.94	3.92	3.9	3.94
8	Tio	4.04	4.02	3.98	4.04
9	Arif	4.30	4.35	4.28	4.35

10	Arga	4.25	4.28	4.28	4.28
----	------	------	------	------	------

**Hasil Selisih Data *Posttest* Lompat Jauh Gaya Jongkok
Kelompok A Kelompok *Plyometric* (B)**

NO	NAMA	<i>Pretest</i>	<i>Posttes</i>	Selisih
		(m)		
Kelompok A				
1	Zein	3.92	4.22	0.30
2	Irul	3.72	4.03	0.31
3	Bagas	3.7	3.84	0.14
4	Hauzan	3.64	3.8	0.16
5	Firo	3.62	3.75	0.13
6	Zaki	3.8	3.9	0.10
7	Nabil	3.7	4	0.30
8	Danu	3.9	4	0.10
9	Romi	4.1	4.3	0.20
10	Ferrari	3.9	4.1	0.20
Kelompok B				
1	Dimas	3.75	3.98	0.23
2	Fandi	3.77	3.87	0.10
3	Andriansyah	3.67	4	0.33

4	Dwi	3.85	4.07	0.22
5	Arbian	3.9	4.22	0.32
6	Bagas	3.8	3.94	0.14
7	Udin	3.7	3.94	0.24
8	Tio	3.9	4.04	0.14
9	Arif	4.05	4.35	0.30
10	Arga	4	4.28	0.28

Lampiran 5. SPSS.

**Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh
Gaya Jongkok Kelompok *Sprint*
*Descriptive Statistics***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	10	3.62	4.10	3.8000	.15232
<i>posttest</i>	10	3.75	4.30	3.9940	.17859
Valid N (listwise)	10				

**Deskripsi Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh
Gaya Jongkok Kelompok *Plyometric*
*Descriptive Statistics***

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>pretest</i>	10	3.67	4.05	3.8390	.12476
<i>posttest</i>	10	3.87	4.35	4.0690	.16079
Valid N (listwise)	10				

**Uji Normalitas
*Tests of Normality***

	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a				Shapiro-Wilk	
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
skor	<i>pretest sprint</i>	.200	10	.200*	.919	10	.351
	<i>posttest sprint</i>	.120	10	.200*	.962	10	.805
	<i>pretest plyometric</i>	.123	10	.200*	.961	10	.792
	<i>posttest plyometric</i>	.198	10	.200*	.909	10	.274

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

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel Homogenitas
Test of Homogeneity of Variances

sprint

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.102	1	18	.753

Test of Homogeneity of Variances

plyometric

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.663	1	18	.426

Uji Paired t-test Treatment Sprint
Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 <i>pretest sprint - posttest sprint</i>	-.19400	.08289	.02621	-.25330	-.13470	-7.401	9	.000

**Uji Paired t-test Treatment Plyometric
Paired Samples Test**

	<i>Paired Differences</i>					t	df	Sig. (2-tailed)
	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>	<i>Std. Error Mean</i>	<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>				
				<i>Lower</i>	<i>Upper</i>			
Pair 1 <i>pretest plyometric - posttest plyometric</i>	-.23000	.08083	.02556	-.28782	-.17218	-8.998	9	.000

Lampiran 6. Kisi-Kisi Sesi Latihan.

Minggu Ke	Hari			Rest / Istirahat
	Senin	Rabu	Jumat	
1	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	2 Menit
	1. <i>Sprint</i> 50 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 50 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 50 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	2 Menit
	1. <i>Hurdle Hops</i> (10 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (10 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (10 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (10 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (10 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (10 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (10 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (10 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (10 detik, 1 set)	
2	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	2 Menit
	1. <i>Sprint</i> 55 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 55 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 55 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	2 Menit
	1. <i>Hurdle Hops</i> (12 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (12 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (12 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (12 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (12 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (12 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (12 detik, 1 set) 2. <i>Jump Box</i> (12 detik, 1 set) 3. Naik Turun Tangga (12 detik, 1 set)	
3	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	2 Menit
	1. <i>Sprint</i> 60 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 60 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 60 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	2 Menit

	<ol style="list-style-type: none"> <i>Hurdle Hops</i> (14 detik, 1 set) <i>Jump Box</i> (14 detik, 1 set) Naik Turun Tangga (14 detik, 1 set) 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Hurdle Hops</i> (14 detik, 1 set) <i>Jump Box</i> (14 detik, 1 set) Naik Turun Tangga (14 detik, 1 set) 	<ol style="list-style-type: none"> <i>Hurdle Hops</i> (14 detik, 1 set) <i>Jump Box</i> (14 detik, 1 set) Naik Turun Tangga (14 detik, 1 set) 	
4	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	1 Menit
	1. <i>Sprint</i> 65 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 65 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 65 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	1 Menit
5	1. <i>Hurdle Hops</i> (16 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (16 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (16 detik, 1 set)	1 Menit
	2. <i>Jump Box</i> (16 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (16 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (16 detik, 1 set)	
	3. Naik Turun Tangga (16 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (16 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (16 detik, 1 set)	
5	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	1 Menit
	1. <i>Sprint</i> 70 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 70 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 70 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	1 Menit
5	1. <i>Hurdle Hops</i> (18 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (18 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (18 detik, 1 set)	1 Menit
	2. <i>Jump Box</i> (18 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (18 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (18 detik, 1 set)	
	3. Naik Turun Tangga (18 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (18 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (18 detik, 1 set)	

6	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	<i>Sprint</i>	1 Menit
	1. <i>Sprint</i> 75 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 75 meter (3 set)	1. <i>Sprint</i> 75 meter (3 set)	
	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	<i>Plyometric</i>	1 Menit
	1. <i>Hurdle Hops</i> (20 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (20 detik, 1 set)	1. <i>Hurdle Hops</i> (20 detik, 1 set)	
2. <i>Jump Box</i> (20 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (20 detik, 1 set)	2. <i>Jump Box</i> (20 detik, 1 set)		
3. Naik Turun Tangga (20 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (20 detik, 1 set)	3. Naik Turun Tangga (20 detik, 1 set)		

Lampiran 7. Dokumentasi Pengambilan Data.

Alat - Alat Pengambilan Data.





Pengarahan dan Pemanasan





Pengambilan Data *Pretest*





Pengambilan Data Latihan











Pengambilan Data *Posttest*





