

LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Hasil Pre Test dan Post Test *Plyometric Single Leg Hurdle Hop*

N0	Nama	Pre Test	Post Test
1	Rama	2.59	2.69
2	Farid	2.16	2.18
3	Nazril	2.25	2.26
4	Widi	2.39	2.41
5	Nuri	2.22	2.31
6	Nakesha	2.31	2.33
7	Nieda	2.08	2.23
8	Rida	2.21	2.32
9	Fadilah	2.33	2.33
10	Nadia	2.39	2.45

Hasil Pre Test dan Post Test Kelompok Kontrol

N0	Nama	Pre Test	Post Test
1	Syarif	2.59	2.69
2	Irfan	2.16	2.18
3	Haris	2.25	2.26
4	Cahaya	2.39	2.41
5	Nurma	2.22	2.31
6	Wulan	2.31	2.33
7	Sintia	2.08	2.23
8	Intan	2.21	2.32
9	Nurmala	2.33	2.33
10	Andini	2.39	2.45

Lampiran 2. Data *pre test* dan *pos test* *plyometric Single leg hurdle hop*

Statistics			pretest	posttest
N	Valid		10	10
	Missing		0	0
Mean			241.30	244.10
Std. Error of Mean			5.352	5.261
Median			235.50	243.00
Mode			227	243
Std. Deviation			16.925	16.636
Variance			286.456	276.767
Skewness			1.033	1.144
Std. Error of Skewness			.687	.687
Kurtosis			-.328	1.925
Std. Error of Kurtosis			1.334	1.334
Range			47	58
Minimum			225	223
Maximum			272	281
Sum			2413	2441
Percentiles	25		227.00	233.00
	50		235.50	243.00
	75		256.50	250.75

Lampiran 3. Data pre test dan post test kelompok kontrol

Statistics		Pretest	Posttest
N	Valid	10	10
	Missing	0	0
Mean		229.30	235.10
Std. Error of Mean		4.544	4.520
Median		228.00	232.50
Mode		239	233
Std. Deviation		14.369	14.294
Variance		206.456	204.322
Skewness		.703	1.545
Std. Error of Skewness		.687	.687
Kurtosis		.991	3.219
Std. Error of Kurtosis		1.334	1.334
Range		51	51
Minimum		208	218
Maximum		259	269
Sum		2293	2351
Percentiles	25	219.75	225.25
	50	228.00	232.50
	75	239.00	242.00

Lampiran 4. Uji Normalitas

Plyometric Single Leg Hurdle Hop

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.05061713
Most Extreme Differences	Absolute	.231
	Positive	.231
	Negative	-.137
Kolmogorov-Smirnov Z		.732
Asymp. Sig. (2-tailed)		.658

Kelompok kontrol

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters ^a	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.13018820
Most Extreme Differences	Absolute	.239
	Positive	.239
	Negative	-.157
Kolmogorov-Smirnov Z		.756
Asymp. Sig. (2-tailed)		.617

Lampiran 5. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Levene			
Statistic	df1	df2	Sig
.112	1	18	.742

Lampiran 6. Uji-t menggunakan SPSS

Plyometric Single Leg Hurdle Hop

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	pretest	2.2930	10	.14369	.04544
	posttest	2.3510	10	.14294	.04520

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.

Paired Samples Test								
Pair 1		pretest & posttest		10	.935	.000		
		Paired Differences				T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower Upper			
Pair 1	pretest - posttest	-.05800	.05160	.01632	-.09491	-.02109	-3.555	.006

Kelompok Kontrol

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	2.4130	10	.16925	.05352
	Posttest	2.4410	10	.16636	.05261

Paired Samples Correlations			
		N	Sig.
Pair 1	pretest & posttest	10	.055

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 pretest - posttest Est	-.02800	.14582	.04611	-.13231	.07631	-.607	9	.559

Lampiran 7. Surat Izin Penelitian



...YAYASAN PENDIDIKAN GALUH
UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Tlp. (0265) 772192 Fax 771955 Ciamis

Nomor : 474 /21/SP/KM/DI/VII/2024

Ciamis, 03 Juli 2024

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sukaraja

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP
Universitas Galuh Ciamis :

Nama : Angga Taufik Hidayatulloh

N I M : 2124200011

Program Studi : PENDIDIKAN JASMANI

Tingkat/Semester : IV (EMPAT)/VIII (DELAPAN)

Kami mohon dengan hormat bantuan Bapak/Ibu untuk dapat menerima dan memberikan kesempatan kepada yang bersangkutan dalam hal mengumpulkan data sehubungan dengan penulisan karya ilmiah (Skripsi) yang berjudul : Pengaruh Latihan Single Leg Hurdle Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
Wakil Dekan I



Yoyon Sutresna, Drs., M.Kes.
NIP. 196504121990021001

Tembusan disampaikan Kepada Yth,

1. Prodi di FKIP UNIGAL
2. Panitia DBS
3. Arsip



PEMERINTAH KABUPATEN TASIKMALAYA
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
**SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3
SUKARAJA**

Jl. Liunggunung Desa Leuwibudah Kecamatan. Sukaraja 46183

TASIKMALAYA

Email: smpn3_sukaraja@yahoo.co.id



SURAT KETERANGAN
NO : HM.04/071/Smpn3skj/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **IWAN KURNIAWAN, S.Pd, M.Pd**
NIP : 19700917 199903 1 003
Pangkat/Gol : Pembina Utama Muda/IVc
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SMPN 3 Sukaraja

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : **Angga Taufik Hidayatuloh**
NIM : 2124200011
Asal Perguruan Tinggi : Universitas Galuh
Jurusan : Pendidikan Jasmani
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Telah melaksanakan penelitian di SMPN 3 Sukaraja pada bulan Juli Tahun 2024 untuk memperoleh data guna penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Single Leg Hurdle Hop Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai”**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Tasikmalaya, 6 Agustus 2024
Kepala SMPN 3 Sukaraja

IWAN KURNIAWAN, S.Pd, M.Pd
NIP. 19700917 199903 1 003

Lampiran 8. Treatment Latihan *Plyometric Single Leg Hurdle Hop* pada
Kelompok Eksperimen, lalu melakukan latihan Tendangan Cobra



