

Lampiran-Lampiran

LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
SEKOLAH PASCASARJANA
Jalan Dr. Setiabudi Nomor 229 Bandung 40154
Telepon: (022) 2001197, 2002320, 2013163 Faksimile: (022)-2005090
Laman: <http://sps.upi.edu>; E-mail: pascasarjana@upi.edu

Nomor : 3255/UN40.SP.D1/TA.00.03/2021	24 September 2021
Lampiran : --	
Perihal : <i>Pengantar Observasi Penelitian</i>	

Kepada Yth.
Kepala SSB Wira Bangsa Subang

Dengan ini kami hadapkan mahasiswa program Magister (S2) Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia,

Nama	: Andi Ahmad
NIM	: 1907432
Program Studi	: Pendidikan Olahraga
Maksud	: Observasi/ Penelitian
Judul Penelitian	: Pengaruh Latihan <i>Plyometric</i> Terhadap Kecepatan <i>Shooting</i> dan <i>Sprint</i> pada Pemain Sepakbola
Dosen Pembimbing	: 1. Dr. Mulyana, M.Pd. 2. Dr. R. Boyke Mulyana, M.Pd

Sehubungan dengan hal tersebut, kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan guna mendapatkan data-data penelitian sebagai bahan penulisan tesis.

Untuk kepentingan tersebut kami mohon kesediaan Bapak/Ibu dapat memberi data dan informasi yang diperlukan.

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu, kami ucapkan terimakasih.



Wakil Direktur
Bidang Akademik dan Kemahasiswaan,

Dr. Eng. Agus Setiawan, M.Si.
NIP. 196902111993031001

Andi Ahmad, 2025

**PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG HOP DAN DOUBLE LEG HOP TERHADAP HASIL
TENDANGAN DAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAKBOLA**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN PROGRAM LATIHAN

Program Latihan

PROGRAM LATIHAN PLIOMETRIK TUMPUAN SATU KAKI DAN DUA KAKI

Minggu 1

NO	NAMA	PLIOMETRIK TUMPUAN DUA KAKI	PLIOMETRIK TUMPUAN SATU KAKI
1	Set	5 Set	5 Set
2	Repetisi	16 Repetisi x 5 hurdle	16 Repetisi x 5 hurdle
3	Recover	1 Menit	1 Menit
4	Tinggi	25 cm	25cm
	gawang	30cm - 1 Meter	30cm – 1 Meter
5	Jarak		
	gawang		
6	Intensitas	low	low
		3x seminggu	

Minggu 2

NO	NAMA	PLIOMETRIK TUMPUAN DUA KAKI	PLIOMETRIK TUMPUAN SATU KAKI
1	Set	5 Set	5 Set
2	Repetisi	18 Repetisi x 5 hurdle	18 Repetisi x 5 hurdle
3	Recover	1 Menit	1 Menit
4	Tinggi gawang	25 cm	25cm
5	Jarak gawang	30cm - 1 Meter	30cm – 1 Meter
6	Intensitas	low 3x seminggu	low

Minggu 3

NO	NAMA	PLIOMETRIK TUMPUAN DUA KAKI	PLIOMETRIK TUMPUAN SATU KAKI
1	Set	5 Set	5 Set
2	Repetisi	20 Repetisi x 5 hurdle	20 Repetisi x 5 hurdle
3	Recover	1 Menit	1 Menit
4	Tinggi gawang	25 cm	25cm
5	Jarak gawang	30cm - 1 Meter	30cm – 1 Meter
6	Intensitas	Hight 3x seminggu	hight

Minggu 4

NO	NAMA	PLIOMETRIK TUMPUAN DUA KAKI	PLIOMETRIK TUMPUAN SATU KAKI
1	Set	5 Set	5 Set
2	Repetisi	18 Repetisi x 5 hurdle	18 Repetisi x 5 hurdle
3	Recover	1 Menit	1 Menit
4	Tinggi gawang	25 cm	25cm
5	Jarak gawang	30cm - 1 Meter	30cm – 1 Meter
6	Intensitas	hight 3x seminggu	high 3x seminggu

LAMPIRAN DATA PENELITIAN

Hasil tes Menendang Kelompok Eksperimen

no	nama	hasil pree test SL	hasil post test SL	selisih
1	aldo	41	43	2
2	rivan	36	40	4
3	iyen	40	42	2
4	adit	35	38	3
5	rafi	36	40	4
6	arif	36	39	3
7	rifki	38	40	2
8	nathan	40	41	1
9	rafa	38	40	2
10	jio	35	38	3

no	nama	hasil pree test DL	hasil post test DL	selisih
1	tery	37	40	3
2	ilham	38	39	1
3	sena	39	42	3
4	hafiz	39	40	1
5	albi	37	39	2
6	azmi	37	39	2
7	giara	40	41	1
8	rizki	41	44	3
9	anwar	38	40	2
10	raihan	40	43	3

Hasil Tes Berlari Kelompok Eksperimen

no	nama	hasil pree test	hasil post test	selisih
1	aldo	41	43	2
2	rivan	36	40	4
3	iyen	40	42	2
4	adit	35	38	3
5	rafi	36	40	4
6	arif	36	39	3
7	rifki	38	40	2
8	nathan	40	41	1
9	rafa	38	40	2
10	jio	35	38	3

no	nama	hasil pree test	hasil post test	selisih
1	tery	37	40	3
2	ilham	38	39	1
3	sena	39	42	3
4	hafiz	39	40	1
5	albi	37	39	2
6	azmi	37	39	2
7	giara	40	41	1
8	rizki	41	44	3
9	anwar	38	40	2
10	raihan	40	43	3

Hasil Tes Berlari dan Menendang Kelompok Kontrol

no	nama	hasil pree test Berlari	hasil post test Berlari	selisih	no	nama	hasil pree test Menendang	hasil post test Menendang	selisih
1	rafli	22	22	0	1	rafli	38	40	2
2	fahri	23	20	-3	2	fahri	38	38	0
3	latief	20	20	0	3	latief	40	41	1
4	raffa	19	20	1	4	raffa	40	40	0
5	zico	20	23	3	5	zico	41	38	-3
6	rama	22	22	0	6	rama	37	37	0
7	fajar	21	20	-1	7	fajar	39	40	1
8	andika	19	19	0	8	andika	40	40	0
9	cepi	17	17	0	9	cepi	39	40	1
10	fadel	20	22	2	10	fadel	38	38	0

Andi Ahmad, 2025

PENGARUH LATIHAN PLYOMETRIC SINGLE LEG HOP DAN DOUBLE LEG HOP TERHADAP HASIL TENDANGAN DAN KECEPATAN LARI PADA PEMAIN SEPAKBOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

LAMPIRAN

Hasil Perhitungan Nilai Rata-Rata dan Simpangan Baku Masing-Masing Kelompok

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
eksperimen menendang single leg	20	35	43	38.80	2.308
eksperimen menendang double leg	20	37	44	39.65	1.899
eksperimen berlari single leg	20	18	26	20.70	1.976
eksperimen berlari double leg	20	18	27	22.00	2.428
kontrol menendang	20	37	41	39.30	1.302
kontrol berlari	20	17	23	20.60	1.903
Valid N (listwise)	20				

LAMPIRAN

Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
eksperimen menendang single leg	.172	1	14	.684
eksperimen menendang double leg	.067	1	14	.800
preeksperimen berlari single leg	.073	1	14	.791
eksperimen berlari double leg	.077	1	14	.786

LAMPIRAN

Uji Normalitas Pada Masing-Masing Kelompok

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		eksperimen menendang single leg	eksperimen menendang double leg	eksperimen berlari single leg	eksperimen berlari double leg	kontrol menendang single leg	kontrol berlari double leg
N		20	20	20	20	20	20
Normal Parameters ^a	Mean	38.80	39.65	20.70	22.00	39.30	20.60
	Std. Deviation	2.308	1.899	1.976	2.428	1.302	1.903
Most Extreme Differences	Absolute	.198	.177	.238	.160	.205	.169
	Positive	.137	.177	.238	.160	.141	.124
	Negative	-.198	-.116	-.145	-.142	-.205	-.169
Kolmogorov-Smirnov Z		.888	.791	1.066	.715	.915	.756
Asymp. Sig. (2-tailed)		.410	.559	.206	.687	.372	.617
a. Test distribution is Normal.							

LAMPIRAN

Hasil Uji Peningkatan Rata-Rata Pretest Dengan Posttest Dari Masing-Masing Kelompok

		ANOVA				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
eksperimen menendang single leg	Between Groups	33.800	1	33.800	9.027	.008
	Within Groups	67.400	18	3.744		
	Total	101.200	19			
eksperimen menendang double leg	Between Groups	22.050	1	22.050	8.535	.009
	Within Groups	46.500	18	2.583		
	Total	68.550	19			
preeksperimen berlari single leg	Between Groups	20.000	1	20.000	6.642	.019
	Within Groups	54.200	18	3.011		
	Total	74.200	19			
eksperimen berlari double leg	Between Groups	45.000	1	45.000	12.090	.003
	Within Groups	67.000	18	3.722		
	Total	112.000	19			
kontrol menendang single leg	Between Groups	.000	1	.000	.000	1.000
	Within Groups	32.200	18	1.789		
	Total	32.200	19			
kontrol berlari double leg	Between Groups	.000	1	.000	.000	1.000
	Within Groups	68.800	18	3.822		
	Total	68.800	19			

LAMPIRAN

Uji perbedaan rata – rata post test antar kelompok

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
berlari	Equal variances assumed	.496	.490	22.725	18	.000	18.400	.810	16.699	20.101
	Equal variances not assumed			22.725	17.142	.000	18.400	.810	16.693	20.107

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
menendang	Equal variances assumed	.126	.727	20.302	18	.000	17.200	.847	15.420	18.980
	Equal variances not assumed			20.302	17.701	.000	17.200	.847	15.418	18.982

LAMPIRAN
DOKUMENTASI









DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Andi Ahmad

Tempat Tanggal Lahir : Subang, 21 Juni 1996

Jenis Kelamin : Laki - laki

Agama : Islam

Kewarganegaraan : Indonesia

Status : Belum Kawin

Alamat Sekarang : Jl. Pasirharja no 9 rt15/10 kelurahan sukamelang Subang

No Telepon / HP : 082316162379

Email : andyahcmad4@gmail.com

PENDIDIKAN

FORMAL :

- 2003 – 2009 SDN SRIMUKTI
- 2009 – 2012 SMPN 1 SUBANG
- 2012 – 2015 SMAN 1 SUBANG
- 2015 – 2019 UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (UPI)

PENGALAMAN KERJA

- 2017 – 2021 Pelatih SSB

PRESTASI

- JUARA 1 LPI KABUPATEN SUBANG (SMPN 1 SUBANG) PELATIH
- JUARA 3 LPI KABUPATEN SUBANG (SMAN 1 SUBANG) PELATIH
- JUARA 3 PIALA KEMENPORA (SSB WIRA BANGSA) PELATIH
- JUARA 3 SURATIN U17 KABUPATEN SUBANG (SSB WIRA BANGSA) PELATIH
- JUARA 3 SURATIN U13 KABUPATEN SUBANG (SSB WIRA BANGSA) PELATIH
- JUARA 3 FIRMAN UTINA CUP U12 (JABODETABEK) PELATIH