

## Lampiran 1

## Surat Ijin Penelitian



UNIVERSITAS WAHID HASYIM  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

Jl. Menoreh Tengah X/22 Sampangan – Semarang 50236 Telp. (024) 8505680-5805680 Fax. (024) 8505680

Nomor : 12/K.02/UWH/I/2018  
 Lamp. : -  
 Hal : **Izin penelitian**

Semarang, 17 Januari 2018

Kepada Yth :  
 Ketua SSB Tunas Berhias Brebes  
 di  
 Tempat

**Assalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Segala puji bagi Allah SWT, shalawat serta salam semoga senantiasa dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW, segenap keluarga, para sahabat dan kita semua. Amin. Kami beritahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Wahid Hasyim Semarang (Unwahas) :

Nama : Bani Ikhwanul Fadil  
 NIM : 138010370

Akan mengadakan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul :

**“Pengaruh Latihan Pliometrik *Jump To Box* Terhadap Hasil Tendangan Jarak Jauh Sepak Bola di SSB Tunas Berhias Brebes Tahun 2018”.**

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami mengharap Saudara berkenan memberi izin kepada yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian. Kegiatan akan dilaksanakan antara tanggal 20 Januari s/d 18 Februari 2018.

Demikian surat izin ini Kami sampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya, Kami ucapkan terimakasih.

**Wallahul Muwaffiq Ila Aqwamith Thariq  
 Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.**

Dekan  
  
 Drs. Kardivono, M.Pd  
 NPP. 10.11.1.0204

Tembusan :  
 1. Mahasiswa.  
 2. Arsip.

## Lampiran 2

Data Hasil Tes Awal (*Pre Test*)

## DATA HASIL TES AWAL (Pre-test)

## Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB TUNAS BERSIAS BREBES

NO	NAMA	Pelaksanaan (Pre-test)			
		I	II	III	T. Terbaik
1	Andri Gurdiardi	36,80	32,70	34,60	36,80 m
2	Warepin	34,70	34,90	35,10	35,10 m
3	Iham Agung	32,30	32,10	33,20	33,20 m
4	Alvin	34,10	33,20	34,20	34,20 m
5	Doni	30,80	32,40	33,20	33,20 m
6	Syifa S	33,50	36,00	35,20	36,00 m
7	Hendrik	32,10	40,90	34,20	40,90 m
8	Dede	34,40	32,20	33,50	34,40 m
9	Balih	25,70	30,10	32,20	32,20 m
10	Arjya Panca	32,50	33,30	34,70	34,70 m
11	Galang Adil	33,60	33,20	35,10	35,10 m
12	Sapi	34,20	34,90	33,20	34,90 m
13	Wendi	32,70	35,10	33,20	35,10 m
14	Dio A	33,50	37,10	36,00	37,10 m
15	Dede S	33,60	33,70	34,00	34,00 m
16	Bachrian Nur	31,20	36,20	36,10	36,20 m
17	Akhmad Jundidi	33,30	37,10	36,20	37,10 m
18	Amar AF	34,00	34,70	36,70	36,70 m
19	Ahmad Khairil A	34,10	35,20	36,00	36,00 m
20	Wildan J	34,70	34,90	36,80	36,80 m

Peneliti,



Bani Ikhwanul Fadil

## Lampiran 3

## Data Hasil Tes Akhir (Post Test)

AKHIR  
DATA HASIL TES ~~AWAL~~ (Post-test)

Hasil Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain SSB TUNAS BERHIAS BREBES

NO	NAMA	Pelaksanaan (Post-test)			
		I	II	III	T. Terbaik
1	Andri Gusdiardi	37,10	38,50	38,30	38,50 m
2	Wanpin	38,40	38,40	39,90	39,90 m
3	Ilham Agung	37,10	37,50	37,00	37,50 m
4	Alvin	38,50	39,40	38,90	39,40 m
5	Doni	37,90	38,20	38,50	38,50 m
6	Syifa S	35,20	33,40	35,50	35,50 m
7	Hendrik	39,80	42,60	41,20	42,60 m
8	Dede	35,70	35,10	35,50	35,70 m
9	<del>Syifa</del> Balih	34,80	35,20	35,90	35,90 m
10	Arja Panca	33,20	32,50	34,10	34,10 m
11	Galang Adil	36,80	37,80	37,50	37,80 m
12	Saji	38,30	38,40	37,80	38,40 m
13	wendi	37,30	37,50	38,10	38,10 m
14	Bio A	39,80	40,20	41,20	41,20 m
15	Dede S	38,40	37,50	38,10	38,40 m
16	Bachhar Nur	36,80	39,40	38,50	39,40 m
17	Ahmad Junaidi	38,20	39,80	38,90	39,80 m
18	Amar AF	39,50	39,10	40,10	40,10 m
19	Ahmad Khairil A	38,70	39,20	39,60	39,60 m
20	Wildan J	39,00	39,10	38,70	39,10 m

Peneliti,



Bani Ikhwanul Fadil

## Lampiran 4

## Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Pertemuan, Hari, Tanggal dan Waktu	Program Latihan	Waktu	Intensitas	Keterangan
<b>Minggu I</b> Selasa, 20 Januari 2018 15.30 - selesai	<b>Pre-Test (Tes Awal)</b>			
	Pemanasan	15 menit		
	Mengambil data awal: mengukur hasil tendangan	60 menit	3x percobaan tendangan	Istirahat 1-2 menit
	Pendinginan	10 menit		
Kamis, 23 Januari 2018 15.30 - selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i> Game : permainan dan strategi.	45 menit 20 menit	8 repetisi 3 set	Istirahat 1-2 menit
	Pendinginan	10 menit		
	Pemanasan	15 menit		
Sabtu, 25 Januari 2018 15.30 - selesai	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i> Game : latihan tendangan jarak jauh	45 menit 20 menit	10 repetisi 3 set	Istirahat 1-2 menit
	Pendinginan	10 menit		
	Pemanasan	15 menit		
	<b>Minggu II</b> Selasa, 27 Januari 2018 15.30 - selesai	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i> Game : latihan passing bawah dan strategi.	45 menit 20 menit	8 repetisi 4 set
Pendinginan		10 menit		
Pemanasan		15 menit		
Pemanasan		15 menit		

Kamis, 30 Januari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i>	45 menit	10 repetisi 4 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : permainan dan latihan shooting ke gawang	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
Sabtu, 1 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i>	45 menit	8 repetisi 4 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : permainan dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
<b>Minggu III</b> Selasa, 03 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i>	45 menit	12 repetisi 3 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan <i>heading</i> , kelincahan, dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
Kamis, 06 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i>	45 menit	12 repetisi 4 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan tendangan jarak jauh dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		

Sabtu, 08 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i>	45 menit	10 repetisi 4 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan <i>endurance</i> dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
<b>Minggu IV</b> Selasa, 10 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i>	45 menit	10 repetisi 5 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan tendangan jarak jauh dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
Kamis, 13 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i>	45 menit	10 repetisi 5 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : permainan dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
Sabtu, 15 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box single leg hop</i>	45 menit	12 repetisi 5 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan tendangan jarak jauh dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		

<b>Minggu V</b> Selasa, 17 Februari 2018 15.30-selesai	Pemanasan	15 menit		
	Latihan inti : lari sprint 10 meter, melakukan <i>jump to box double leg hop</i>	45 menit	12 repetisi 5 set	Istirahat 1-2 menit
	Game : latihan kecepatan ( <i>sprint</i> ) dan strategi.	20 menit		
	Pendinginan	10 menit		
Kamis, 20 Februari 2018 15.30-selesai	<b><i>Post-Test</i> (Tes Akhir)</b>			
	Pemanasan	15 menit		
	Mengambil data akhir : mengukur hasil tendangan dan setelah diberi perlakuan ( <i>jump to box</i> )	60 menit	3x percobaan tendangan	Istirahat 1-2 menit
	Pendinginan	10 menit		

## Lampiran 5

### Alat penelitian



### Pada saat penelitian









