

**PERBANDINGAN LATIHAN *AQUA JOGGING* DAN  
LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK SISWA EKSTRAKURIKULER  
ATLETIK MTS. RADEN FATAH DRIYOREJO**

**SKRIPSI**



**Mas Nicko Prasetyo  
NIM 155900133**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAMSTUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

**PERBANDINGAN LATIHAN *AQUA JOGGING*  
DAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA  
EKSTRAKURIKULER ATLETIK MTS. RADEN  
FATAH DRIYOREJO**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Pedagogik dan Psikologi  
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi  
sebagian Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani

**Mas Nicko Prasetyo**

**NIM 155900133**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA  
FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI**

**2021**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh Mas Nicko Prasetyo

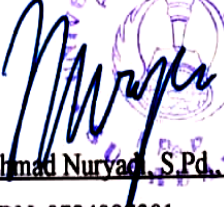
NIM 155900133

Judul Skripsi Perbandingan Latihan *Aqua Jogging* Dan  
Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat  
Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler  
Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo


Surabaya, 3 Februari 2021

Mengetahui

Ketua Program Studi

  
Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN. 0724097301




Pembimbing

  
Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., MPd  
NIDN. 0706108203

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi oleh Mas Nicko Prasetyo dengan judul "Perbandingan Latihan *Aqua Jogging* Dan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo", telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 17 Februari 2021.

Dewan Penguji:

- |                                   |         |   |
|-----------------------------------|---------|---|
| 1. Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., MPd | Ketua   |  |
| 2. Drs. Ismawandi B. P., M.Pd     | Anggota |  |
| 3. Dr. Sumardi, M.Kes             | Anggota |  |

Mengesahkan  
Dekan FPP,



Dr. Santika Rentiya Hadi, M.Kes  
NIP. 196702091992031002

Mengetahui  
Ketua Program Studi



Achmad Nuryadi, S.Pd., M.Pd  
NIDN, 0724097301

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Perbandingan latihan *aqua jogging* dan lompat kijang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler MTs Raden Fatah Driyorejo “ Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada jurusan Pendidikan Matematika, Fakultas Pedagogik dan psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Untuk itu pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr.Marianus Subandowo M.S. Selaku Rektor Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes selaku Dekan Fakultas Pedagogik dan Psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Achmad Nuryadi.S.P.d.,M.Pd selaku Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr. Luqmanulm Hakim. S.Or.,MPd selaku Dosen Pembimbing yang selalu sabar dan ikhlas dalam memberi bimbingan, petunjuk, koreksi, dan dorongan semangat dalam penyusunan skripsi ini.
5. S.Ag M. Ali Imron selaku Kepala Sekolah MTs Raden Fatah Driyorejo sebagai tempat pengambilan data penelitian.

6. Bapak Drs Madrai Guru Extrakurikuler Atletik yang selalu memberikan arahan dan dukungan dalam pengambilan data penelitian.
7. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Pedagogik dan psikologi Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, yang telah mendidik dan mengajarkan ilmu pengetahuan di saat peneliti aktif mengikuti perkuliahan, sehingga dengan bekal ilmu pengetahuan tersebut, peneliti dapat menyusun skripsi ini.
8. Para guru, staff dan siswa Extrakurikuler Atletik Mts Raden Fatah Driyorejo yang bersedia membantu dan menjadi sumber data dalam pengambilan data penelitian.
9. Kedua orang tua dan keluarga besar peneliti yang selalu mendo'akan dan memberikan motivasi dalam perjalanan hidup peneliti.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, khususnya pendidikan Jasmani 2017-A yang telah banyak membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Peneliti juga menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak luput dari kesalahan. Untuk itu, penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Penulis

## **HALAMAN MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO :**

Memulai dengan Penuh Keyakinan, Menjalankan dengan  
Penuh Semangat, Menyelesaikan dengan Penuh  
Kebahagiaan

### **PERSEMBAHAN :**

Skripsi ini peneliti persembahkan untuk:

1. Ibu (Peni subinarwati) dan Bapak (Khoirul) kedua orang tua tercinta yang selalu mendoakan dan merestui peneliti di setiap langkah kehidupan.
2. Keluarga besarku yang tidak bisa disebut satu persatu yang telah menyumbang do'a dan semangat untuk peneliti.
3. Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani, Fakultas Pedagogik dan Psikologi, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
4. Sahabat dan teman-teman pendidikan Jasmani khususnya Kelas Alumni 2015 D dan angkatan 2017 A.
5. Sahabat dan teman – teman Guru di MTs Raden Fatah Driyorejo.

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Mas Nicko Prasetyo  
NIM : 155900133  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Pedagogik dan Psikologi

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat.

Surabaya, 1 Februari 2021

pernyataan,



Mas Nicko Prasetyo



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Persetujuan .....	ii
Halaman Pengesahan .....	iii
Pernyataan Keaslian Tulisan .....	iv
Abstrak .....	v
Motto Dan Persembahan .....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xii
Daftar Gambar .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv

## BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang .....	1
B. Ruang Lingkup dan Pembatasan Masalah .....	6
C. Rumusan Masalah.....	7
D. Tujuan Penelitian.....	7
E. Variabel Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8

## BAB II LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka .....	10
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan .....	37
C. Kerangka Konseptual.....	39
D. Hipotesis Penelitian .....	43

## BAB III METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian .....	44
B. Populasi dan Sampel.....	46
C. Metode Pengumpulan Data.....	48
D. Teknik Analisis Data .....	50

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Penelitian.....	54
B. Hasil Penelitian.....	63
C. Pembahasan .....	72

## BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan.....	78
B. Saran .....	79

Daftar Pustaka .....	80
----------------------	----

Lampiran .....	84
----------------	----