

DAFTAR PUSTAKA

- A, Widyaa., Djumidar, Mochamad. 2004. Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O. 1994. Periodization: Theory and Methodology of Training, 4th Edition. Kendall/Hunt: Publishing Company.
- Eddy Purnomo dan Dapan. (2011). Dasar-dasar Gerak Atletik. Yogyakarta: Alfabedia.
- Gerry A Carr. 1997. Atletik. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Harsono. 1982. Ilmu Coaching. Jakarta : KONI Pusat.
- Herald, Muller., Wolfgang, Ritzdorf. 2000. Pedoman Mengajar Atletik Lari, Lompat, Lempar. I. A. A. F.
- Indarto, pungi., S. Vera Septi., Nurhidayat. 2018. Pandai Mengajar dan Melatih Atletik. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Irianto, Djoko Pekik. 2002. Dasar Keplatihan. Yogyakarta : FIK UNY.
- Jarver, Jess. 2009. Belajar dan Berlatrih Atletik. Bandung. CV. Pionir Jaya.

- Lauder, Tamara D. 2001. *Deep Water Running: An Effective Non-Weightbearing Exercise for the Maintenance of Land-Based Running Performance*. *Military Medicine Journal*, Vol. 166. Hal. 253-258.
- Lutan, Rusli. 2001. *Asas-asas Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mulloh, Farcham., Lestari, Tuti. 2020. Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Poncowarno Kabupaten Kebumen. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, Vol. 16 (1). Hal. 7-10.
- Nosseck, J. 1982. *General Teori Of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Surakarta: Sebelas Maret University Perss.
- Maughan, R. J. and Miller, J. D., 1983 "*Incidence of training-related injuries among marathon runners*". *Brit.J.Sports Med.* 17: 162-165. Sharp, M. W. and Reilly, R. R., 1975 "*The relationship of aerob.*

- M. Sajoto. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang : Dahara Prize.
- Rahmat, Zikrur. 2015. Atletik Dasar dan Lanjutan. Banda Aceh: LPPM STKIP BBG.
- Reilly, Thomas., Dowzer, Clare N., Cable NT. 2003 *The Psychology Of Deep-Water Running. Journal Of Sports Sciences*, Vol. 21. Hal. 959-972.
- Sudarminto., Herywansyah 2001. Analisis Mekanik Cabang Olahraga. Surakarta: POK-UTP.
- Sukadiyanto. 2005. Pengantar Teori dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarif, Ahmad. 2017. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekaman Visual. *Jurnal Keolahragaan*, Vol. 5 (2). Hal. 112-121.
- Syarifuddin, Aip. 1992. Atletik. Jakarta : Depdikbud.
- Tamsir Riyadi. 1985. Petunjuk Atletik. Yogyakarta.
- Tohar, 2004. Ilmu Kepelatihan Lanjut. Semarang : FIK UNNES.
- Widiastuti., Hutomo, Pramudito. 2018. Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Melalui Modifikasi Alat Bantu. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 9(1). Hal. 56-67.

Yusuf A. 1992. Olahraga. Pilihan Atletik. Jakarta : Depdikbud.

Zainuddin, Fadli. 2016. Hubungan Antara Kecepatan Lari, Kelentukan dan Daya Ledak Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid SD Negeri Karuwisi 1 Makassar. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Vol. 3(2).



FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 20234

unipasby.ac.id

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mas Nicko Prasetyo
NIM : 155900133
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Judul Skripsi : Perbandingan Latihan *Aqua Jogging* Dan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo

No.	Tanggal	Materi Bimbingan	Pembimbing
1	20-11-2020	Pembahasan Judul	
2	25-11-2020	Mengajukan Bab I, II, dan III	
3	11-12-2020	Pembahasan Bab I, II, dan III	
4	27-01-2021	Mengajukan Bab IV dan Bab V	
5	09-02-2021	Perbaikan Bab I, II, III, IV, V	
6	16-02-2021	ACC Skripsi	

Selesai bimbingan skripsi tanggal 16 Februari 2021

Mengetahui
Dekan FPP,

Dr. Santika Rentika Hadi, M.Kes
NIDN. 196702091992031002

Dosen Pembimbing

Dr. Lukmanul Hakim, S.Or., M.Pd
NIDN. 0724097301



FAKULTAS PEDAGOGIK DAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

Kampus I : Jl. Ngagel Dadi III-B/37 Telp. (031) 5053127, 5041097 Fax. (031) 5662804 Surabaya 60234
Kampus II : Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031) 8281181, 8281182, 8281183 Surabaya 20234

unipasby.ac.id

FORMAT REVISI SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Mas Nicko Prasetyo
NIM : 155900133
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Tanggal Ujian Skripsi : 17 Februari 2021
Judul Skripsi : Perbandingan Latihan *Aqua Jogging* Dan
Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat
Jauh Gaya Jongkok Siswa Ekstrakurikuler
Atletik MTs. Raden Fatah Driyorejo
Penguji I : Drs. Ismawandi B. P., M.Pd
Penguji II : Dr. Sumardi, M.Kes

No.	Materi Revisi	Penguji I	Penguji II
1.	Bab I (Latar Belakang)		
2.	Bab II (Kajian Teori)		
3.	Bab III (Instrumen Penelitian)		
4.	Tabel Gambar		
5.			
Dst.			

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



Dosen Penguji I

Drs. Ismawandi B. P., M.Pd
NIDN. 0713036802

Dosen Penguji II

Dr. Sumardi, M.Kes
NIDN. 0723035701

Lampiran 1. Surat Jawaban Izin Penelitian

 **LEMBAGA PENDIDIKAN MA'ARIF NU**
MTs. RADEN FATAH DRIYOREJO
STATUS : TERAKREDITASI A 

NSM : 121235250058 NPSN : 20582935

W. Kosambi Wetan - Driyorejo - Gresik - KodePos : 61177 - GK11 708871, Email : nusapendidikan@gnm.ac.id
Gresik, 22 Januari 2021

Nomor : 023/I/2021/MTs-RFD
Lampiran : -
Perihal : **Surat balasan**

Kepada
Yth Dekan Pedagogi dan Psikologi
Universitas PGRI Adibuna Surabaya
Di Tempat


Dengan hormat,

Menunjuk surat dari Universitas PGRI Adibuna Surabaya, Nomor: 34/Ak.1/FPP/XI/2020, tanggal 30 November 2020, perihal permohonan izin penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir kuliah, kami memberikan kebijakan dan izin penelitian mulai tanggal 24 November 2020 sampai tanggal 26 Desember 2020, dengan memberi 16 siswa MTs. Raden Fatah Driyorejo untuk mengikuti penelitian tersebut. Perihal permohonan izin penelitian diberikan atas nama mahasiswa:

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

Dengan ini kami memberitahukan bahwa mahasiswa di atas sudah melakukan penelitian untuk tugas akhir di MTs. Raden Fatah Driyorejo.

Demikian pemberitahuan balasan kami, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah

M. Ah Imron S. Ag
Nip. 0270701521

Lampiran 2. Daftar Sampel

No	Nama	Pre	Lat. Minggu I				Lat. Minggu II			Lat. Minggu III		
		27	28	30	1	4	6	8	11	13	15	
1	M. Raffly Jarukhi	✓-	✓	✓-		✓-	✓-	✓-	✓-	✓-	✓-	
2	M. Musa Firdaus Oyama	✓	✓-	✓-	✓-	✓-	✓	✓-		✓-	✓-	
3	Adita Meirwan Raharjo	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
4	Ahmad Abdillah	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
5	Aditya Putra Wicaksono	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
6	Fachry Alifian Lathif	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	
7	Rangga Efendi Putra	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
8	Ekky Sabililah	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
9	Rama Dani Fadhilah	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓	
10	Abdullah Muhammad Zaki	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
11	Muhammad Rafly Ilyasya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
12	Handika Pratama	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
13	Naufal Abimanyu	✓	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
14	Achmad Zaki Maulana	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
15	Moh Rafiansa	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	
16	Ardio Wijaya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	

Lampiran 3 Matriks Penelitian

Nama : Mas Nicko Prasetyo

NIM : 155900133

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

Rumusan Masalah	Konsep	Data dan Sumber Data	Teknik Pengumpulan Data	Teknik Analisis Data	Daftar Pustaka
1. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan aqua jogging pada siswa ekstrakurikuler atletik Mts . Raden Fatah Driyorejo	Hasil latihan aqua jogging dan lompat kijang terhadap hasil Lompat Jauh kemudian diperbandingkan	1. Data pada penelitian ini seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik Mts Raden Fatah Driyorejo Kabupaten Gresik yang berjumlah 23 orang	1. Dalam hal ini peneliti menggunakan metode tes, yaitu dengan keterampilan teknik dasar dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok yaitu tes awal ;	Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini prosedur analisis kuantitatif . prosedur analisis data penelitiannya sebagai berikut :	Syarif, Ahmad. 2017. Peningkatan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Menggunakan Rekaman Visual. Jurnal Keolahragaan, Vol. 5 (2). Hal. 112-121.

			Setelah mengambil tes awal maka selanjutnya melakukan program latihan Lompat kujan dan aqua jogging . tes tersebut terdiri dari tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test)	1. Uji instrumental: Uji validitas dan Reliabilitas	
--	--	--	---	--	--

<p>2. Bagaimana hasil lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan latihan lompat kijang pada siswa ekstrakurikuler atletik MTs Randen Fatah Driyorejo</p>		<p>2. Sumber data dalam penelitian ini adalah</p>		<p>2. Uji Asumsi: Uji Normalitas dan Homogenitas data</p>	<p>Widiastuti., Hutomo,Pramudito. 2018. Meningkatkan Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Bantu. Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan. Vol. 9(1). Hal. 56-67.</p>
---	--	---	--	---	--

		Berdasarkan teknik purposiv sampling dari syarat -syarat yang dikemukakan A. siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler Mts Raden Fatah Driyorejo		3. Uji Hipotesis: Uji <i>paired sample t test</i> dan <i>independent sample t test</i>	
					Mulloh, Farcham., Lestari, Tuti. 2020. Hubungan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot

					Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas Atas Sd Negeri 1 Karangtengah Kecamatan Poncowarno Kabupaten Kebumen. Jurnal Olahraga Dan Prestasi, Vol. 16 (1). Hal. 7-10.
3. Adakah perbedaan		B. Bersedia menjadi sampel			

hasil lompat jauh gaya jongkok yang menggunakan latihan aqua jogging dengan latihan lompat kijang terhadap siswa ekstrakurikuler atletik MTs Raden fatah Driyorejo					
		Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi syarat adalah 16			

		siswa			
		Yang kemudian menggunakan match subject design adalah eksperimen yang menggunakan 2 kelompok sampel			

Surabaya, 29 Januari 2021

Mas Nicko Prasetyo

Lampiran 4 Data Pretest dan Posttest

Hasil Pretest Eksperimen Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Hasil Lompatan			Hasil Terbaik (m)
		1 (m)	2 (m)	3 (m)	
1	M. Raffly Jarukhi	3.62	3.52	3.64	3.64
2	M. Musa Firdaus Oyama	3.16	3.49	3.7	3.7
3	Adita Meirwan Raharjo	2.71	3.01	3.5	3.5
4	Ahmad Abdillah	3.22	3.2	3.51	3.51
5	Aditya Putra Wicaksono	3.46	3.29	3.73	3.73
6	Fachry Alifian Lathif	3.45	3.35	3.74	3.74
7	Rangga Efendi Putra	3.61	3.53	3.57	3.61
8	Ekky Sabililah	3.43	3.46	3.56	3.56
9	Rama Dani Fadhilah	3.76	3.92	3.85	3.92
10	Abdullah Muhammad Zaki	3.67	3.69	3.72	3.72
11	Muhammad Rafly Ilyasya	3.65	3.35	3.33	3.65
12	Handika Pratama	3.67	3.54	3.54	3.67
13	Naufal Abimanyu	3.47	3.12	3.6	3.6
14	Achmad Zaki Maulana	3.4	3.38	3.59	3.59
15	Moh Rafiansa	3.54	3.2	3.51	3.54
16	Ardio Wijaya	3.62	3.3	3.25	3.62

Uji Reliabilitas

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.945	.971	4

Data Ranking Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok

No	Nama	Hasil (m)	<i>Matched</i>
1	Rama Dani Fadhilah	3.92	A
2	Fachry Alifian Lathif	3.74	B
3	Aditya Putra Wicaksono	3.73	B
4	Abdullah Muhammad Zaki	3.72	A
5	M. Musa Firdaus Oyama	3.7	A
6	Handika Pratama	3.67	B
7	Muhammad Rafly Ilyasya	3.65	B
8	M. Raffly Jarukhi	3.64	A
9	Ardio Wijaya	3.62	A
10	Rangga Efendi Putra	3.61	B
11	Naufal Abimanyu	3.6	B
12	Achmad Zaki Maulana	3.59	A
13	Ekky Sabililah	3.56	A
14	Moh Rafiansa	3.54	B
15	Ahmad Abdillah	3.51	B
16	Adita Meirwan Raharjo	3.5	A

Hasil Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Latihan *Aqua Jogging* Dan Kelompok Latihan Lompat Kijang

Kelompok Latihan <i>Aqua Jogging</i>			
No	Nama	Hasil (m)	Matched
1	Rama Dani Fadhilah	3.92	A
2	Abdullah Muhammad Zaki	3.72	A
3	M. Musa Firdaus Oyama	3.7	A
4	M. Raffly Jarukhi	3.64	A
5	Ardio Wijaya	3.62	A
6	Achmad Zaki Maulana	3.59	A
7	Ekky Sabililah	3.56	A
8	Adita Meirwan Raharjo	3.5	A

Kelompok Latihan Lompat Kijang			
No	Nama	Hasil (m)	Matched
1	Fachry Alifian Lathif	3.74	B
2	Aditya Putra Wicaksono	3.73	B
3	Handika Pratama	3.67	B
4	Muhammad Raffly Ilyasya	3.65	B
5	Rangga Efendi Putra	3.61	B
6	Naufal Abimanyu	3.6	B
7	Moh Rafansa	3.54	B
8	Ahmad Abdillah	3.51	B

Hasil Posttest Eksperimen Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Latihan *Aqua Jogging*

No	Nama	Hasil Lompatan			Hasil Terbaik (m)
		1 (m)	2 (m)	3 (m)	
1	Rama Dani Fadhilah	4.25	4	4.19	4.25
2	Abdullah Muhammad Zaki	3.92	3.87	4.16	4.16
3	M. Musa Firdaus Oyama	3.8	4.06	4	4.06
4	M. Raffly Jarukhi	3.96	3.96	4.02	4.02
5	Ardio Wijaya	3.86	4.08	4.02	4.08
6	Achmad Zaki Maulana	3.62	3.8	3.98	3.98
7	Ekky Sabililah	3.82	3.76	3.96	3.96
8	Adita Meirwan Raharjo	3.62	3.52	3.64	3.64

Hasil Posttest Eksperimen Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelompok Latihan Lompat Kijang

No	Nama	Hasil Lompatan			Hasil Terbaik (m)
		1 (m)	2 (m)	3 (m)	
1	Fachry Alifian Lathif	4.06	4.25	3.91	4.25
2	Aditya Putra Wicaksono	3.95	3.87	4	4
3	Handika Pratama	3.98	3.89	4.01	4.01
4	Muhammad Raffly Ilyasya	3.9	3.96	4.02	4.02
5	Rangga Efendi Putra	4	4.08	4.02	4.08
6	Naufal Abimanyu	4.4	4.39	4.2	4.4
7	Moh Rafiansa	3.99	3.95	3.96	3.99
8	Ahmad Abdillah	3.98	4	4	4

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest_Aqua_Jogging	Pretest_Lompat_Kijang	Posttest_Aqua_Jogging	Posttest_Lompat_Kijang
N	Valid	8	8	8	8
	Missing	8	8	8	8
Mean		3.6563	3.6313	4.0188	4.0188
Median		3.63	3.63	4.04	4.04
Mode		3.50(a)	3.51(a)	3.64(a)	3.64(a)
Std. Deviation		0.12828	0.08271	0.18019	0.18019
Minimum		3.5	3.51	3.64	3.64
Maximum		3.92	3.74	4.25	4.25

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest_Aqua_Jogging

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.5	1	6.3	12.5	12.5
	3.56	1	6.3	12.5	25
	3.59	1	6.3	12.5	37.5
	3.62	1	6.3	12.5	50
	3.64	1	6.3	12.5	62.5
	3.7	1	6.3	12.5	75
	3.72	1	6.3	12.5	87.5
	3.92	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Posttest_Aqua_Jogging

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.64	1	6.3	12.5	12.5
	3.96	1	6.3	12.5	25
	3.98	1	6.3	12.5	37.5
	4.02	1	6.3	12.5	50
	4.06	1	6.3	12.5	62.5
	4.08	1	6.3	12.5	75
	4.16	1	6.3	12.5	87.5
	4.25	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Selisih_Aqua_Jogging

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.14	1	6.3	12.5	12.5
	0.33	1	6.3	12.5	25
	0.36	1	6.3	12.5	37.5
	0.38	1	6.3	12.5	50
	0.39	1	6.3	12.5	62.5
	0.4	1	6.3	12.5	75
	0.44	1	6.3	12.5	87.5
	0.46	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Pretest_Lompat_Kijang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.51	1	6.3	12.5	12.5
	3.54	1	6.3	12.5	25
	3.6	1	6.3	12.5	37.5
	3.61	1	6.3	12.5	50
	3.65	1	6.3	12.5	62.5
	3.67	1	6.3	12.5	75
	3.73	1	6.3	12.5	87.5
	3.74	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Posttest_Lompat_Kijang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3.64	1	6.3	12.5	12.5
	3.96	1	6.3	12.5	25
	3.98	1	6.3	12.5	37.5
	4.02	1	6.3	12.5	50
	4.06	1	6.3	12.5	62.5
	4.08	1	6.3	12.5	75
	4.16	1	6.3	12.5	87.5
	4.25	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Selisih_Lompat_Kijang

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0.27	1	6.3	12.5	12.5
	0.34	1	6.3	12.5	25
	0.37	1	6.3	12.5	37.5
	0.45	1	6.3	12.5	50
	0.47	1	6.3	12.5	62.5
	0.49	1	6.3	12.5	75
	0.51	1	6.3	12.5	87.5
	0.8	1	6.3	12.5	100
	Total	8	50	100	
Missing	System	8	50		
Total		16	100		

Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest_Aqua_J ogging	Pretest_Lompat_ Kijang	Posttest_Aqua_J ogging	Posttest_Lompat_ Kijang
N		8	8	8	8
	Mean				
Normal Parameters(a,b)		3.6563	3.6313	4.0188	4.0188
	Std. Deviation	0.12828	0.08271	0.18019	0.18019
Most Extreme Differences	Absolute				
	Positive	0.185	0.134	0.247	0.247
	Negative	0.185	0.115	0.117	0.117
		-0.112	-0.134	-0.247	-0.247
Kolmogorov-Smirnov Z		0.522	0.378	0.699	0.699
Asymp. Sig. (2-tailed)		0.948	0.999	0.713	0.713

- a Test distribution is Normal.
b Calculated from data.

Lampiran 7. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.669	1	14	.427
Posttest	.000	1	14	1.000

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	0.003	1	0.003	0.215	0.65
	Within Groups	0.163	14	0.012		
	Total	0.166	15			
Posttest	Between Groups	0	1	0	0	1
	Within Groups	0.455	14	0.032		
	Total	0.455	15			

Lampiran 8. Uji t

Pretest Posttest Kelompok Latihan Aqua Jogging

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Aqua_Jogging				
	Posttest_Aqua_Jogging	3.6563	8	0.12828	0.04535
		4.0188	8	0.18019	0.06371

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Aqua_Jogging & Posttest_Aqua_Jogging	8	0.846	0.008

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Upper	Lower				
Pair 1	Pretest_Aqua_Jogging - Posttest_Aqua_Jogging	-0.3625	0.099	0.03498724	-0.445232	-0.279768	-10.36092	7	0

Pretest Posttest Kelompok Latihan Lompat Kijang

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest_Lompat_Kijang	3.6313	8	0.08271	0.02924
	Posttest_Lompat_Kijang	4.0188	8	0.18019	0.06371

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest_Lompat_Kijang & Posttest_Lompat_Kijang	8	0.881	0.004

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
				Upper	Lower				
Pair 1	Pretest_Lompat_Kijang - Posttest_Lompat_Kijang	-0.3875	0.114	0.04038874	-0.483004	-0.291996	-9.594259	7	0

Posttest Kelompok Latihan *Aqua Jogging* Dan Kelompok Latihan Lompat Kijang

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Selisih	Latihan <i>Aqua Jogging</i>	8	0.363	0.09896	0.03499
	Latihan Lompat Kijang	8	0.388	0.11424	0.04039

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	
								Upper	Lower
Selisih	0.0252	0.876	-0.46785	14	0.647089	-0.025	0.0534355	-0.13951	0.089608
			-0.46785	13.72103	0.647234	-0.025	0.0534355	-0.13983	0.089827

Lampiran 9. Tabel t

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr	0.25	0.10	0.05	0.025	0.01	0.005	0.001
df	0.50	0.20	0.10	0.050	0.02	0.010	0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Catatan: Probabilita yang lebih kecil yang ditunjukkan pada judul tiap kolom adalah luas daerah dalam satu ujung, sedangkan probabilitas yang lebih besar adalah luas daerah dalam kedua ujung

Lampiran 10. Kisi-Kisi Sesi Latihan

Minggu ke	Hari		
	Senin	Rabu	Jumat
1	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>
	1. Jogging di air 4 menit	1. Jogging di air 4 menit	1. Jogging di air 4 menit
	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 4 menit	1. Lompat kijang 4 menit	1. Lompat kijang 4 menit
2	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>
	1. Jogging di air 6 menit	1. Jogging di air 6 menit	1. Jogging di air 6 menit
	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 6 menit	1. Lompat kijang 6 menit	1. Lompat kijang 6 menit
3	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>

	1. Jogging di air 8 menit	1. Jogging di air 8 menit	1. Jogging di air 8 menit
	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 8 menit	1. Lompat kijang 8 menit	1. Lompat kijang 8 menit

Minggu ke	Hari		
	Senin	Rabu	Jumat
4	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>
	1. Jogging di air 10 menit	1. Jogging di air 10 menit	1. Jogging di air 10 menit
	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 10 menit	1. Lompat kijang 10 menit	1. Lompat kijang 10 menit
5	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>
	1. Jogging di air 12 menit	1. Jogging di air 12 menit	1. Jogging di air 12 menit

	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 12 menit	1. Lompat kijang 12 menit	1. Lompat kijang 12 menit
6	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>	<i>Aqua Jogging</i>
	1. Jogging di air 10 menit	1. Jogging di air 12 menit	1. Jogging di air 10 menit
	Lompat Kijang	Lompat Kijang	Lompat Kijang
	1. Lompat kijang 10 menit	1. Lompat kijang 10 menit	1. Lompat kijang 10 menit

Lampiran 11. Dokumentasi

Tempat Lompat Jauh



Pretest Lompat Jauh Gaya Jongkok



Pengambilan Data *Pretest*



Sesi Latihan *Aqua Jogging*



Sesi Latihan Lompat Kijang



Pengambilan Data *Posttest*

