

Lampiran 1
Data Mentah Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Tabel 1
Data Mentah Skor Pre-Test, Post-Test, dan Gain Kelompok A (Hurdle Hops)

No	Nama Siswa	Pre-Test (m)			Skor Pre Terbaik (m)	Post-Test (m)			Skor Post Terbaik (m)	Gain / Selisih (m)
		T1	T2	T3		T1	T2	T3		
1	Alesha Nurpadillah	2,40	2,45	2,42	2,45	2,78	2,80	2,75	2,80	0,35
2	Anisa Shelpiani	2,35	2,38	2,40	2,40	2,70	2,72	2,75	2,75	0,35
3	Arif Fadilah	2,32	2,35	2,30	2,35	2,65	2,68	2,66	2,68	0,33
4	Arsyla Naviza Putri	2,30	2,28	2,32	2,32	2,62	2,65	2,60	2,65	0,33
5	Kenaila Fitria Furri	2,28	2,25	2,30	2,30	2,60	2,62	2,58	2,62	0,32
6	Khalifa Nuha Z	2,25	2,28	2,24	2,28	2,58	2,60	2,55	2,60	0,32
7	Krisna Cahya P	2,22	2,25	2,20	2,25	2,55	2,58	2,52	2,58	0,33
8	Rudiana	2,20	2,22	2,18	2,22	2,52	2,55	2,50	2,55	0,33
9	Sabiya Nasira Putri	2,18	2,20	2,15	2,20	2,48	2,52	2,50	2,52	0,32
10	Dika Rizky Firmansyah	2,15	2,18	2,12	2,18	2,45	2,50	2,48	2,50	0,32
11	Aldebaran Nabhan Pradip	2,12	2,15	2,10	2,15	2,42	2,45	2,40	2,45	0,30
12	Devin Fathul Hallim	2,10	2,12	2,08	2,12	2,40	2,42	2,38	2,42	0,30
13	Dimas Eka Syaputra	2,08	2,10	2,05	2,10	2,38	2,40	2,35	2,40	0,30
14	Hasbiya Nugraha	2,05	2,08	2,04	2,08	2,35	2,38	2,34	2,38	0,30
15	Kamila Azalira Fitriyani	2,02	2,05	2,00	2,05	2,32	2,35	2,30	2,35	0,30

Tabel 2
Data Mentah Skor Pre-Test, Post-Test, dan Gain Kelompok B (Naik Turun Bangku)

No	Nama Siswa	Pre-Test (m)			Skor Pre Terbaik (m)	Post-Test (m)			Skor Post Terbaik (m)	Gain / Selisih (m)
		T1	T2	T3		T1	T2	T3		
1	Kamila Octavianty Putri	2,42	2,44	2,40	2,44	2,62	2,65	2,60	2,65	0,21
2	Rendra Rizwanto	2,38	2,40	2,35	2,40	2,58	2,60	2,56	2,60	0,20
3	Resty Febiyanti	2,34	2,36	2,32	2,36	2,54	2,56	2,52	2,56	0,20
4	Ridwan Siswanto	2,30	2,32	2,28	2,32	2,50	2,52	2,48	2,52	0,20
5	Sandi Nugraha	2,28	2,30	2,25	2,30	2,48	2,50	2,45	2,50	0,20
6	Shintya Naura Dewi	2,25	2,28	2,22	2,28	2,45	2,48	2,42	2,48	0,20
7	Tristan Alfiandra	2,22	2,25	2,20	2,25	2,42	2,45	2,40	2,45	0,20
8	Aditya Rizky F	2,20	2,22	2,18	2,22	2,38	2,41	2,36	2,41	0,19
9	Kevin Septia Rusmawan	2,18	2,20	2,15	2,20	2,36	2,38	2,34	2,38	0,18
10	Qanita Rahma Illahiyah	2,15	2,18	2,12	2,18	2,34	2,36	2,32	2,36	0,18
11	R. Fajar Nugraha	2,12	2,14	2,10	2,14	2,30	2,32	2,28	2,32	0,18
12	Rafli Adiansyah	2,10	2,12	2,08	2,12	2,28	2,30	2,25	2,30	0,18
13	Salsadila Rahmawati	2,08	2,10	2,05	2,10	2,25	2,28	2,24	2,28	0,18
14	Santika Rahmi Putri	2,05	2,08	2,04	2,08	2,22	2,25	2,20	2,25	0,17
15	Andika Putra Pradana	2,02	2,04	2,00	2,04	2,20	2,22	2,18	2,22	0,18

Lampiran 2

Program Latihan

Tabel.1
Matriks Program Latihan Hurdle Hops (Kelompok A)

Minggu	Tinggi Gawang (cm)	Jumlah Gawang	Set x Repetisi	Istirahat Antar Set	Frekuensi Latihan
I	20 cm	5 gawang	3 set x 8 reps	120 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
II	20 cm	6 gawang	4 set x 8 reps	120 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
III	25 cm	6 gawang	4 set x 10 reps	90 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
IV	25 cm	8 gawang	5 set x 10 reps	90 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)

Tabel L3.2
Matriks Program Latihan Naik Turun Bangku (Kelompok B)

Minggu	Tinggi Bangku (cm)	Durasi Per Set	Set x Repetisi / Waktu	Istirahat Antar Set	Frekuensi Latihan
I	25 cm	30 detik	3 set x 30 detik	120 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
II	25 cm	40 detik	4 set x 40 detik	120 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
III	30 cm	40 detik	4 set x 40 detik	90 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)
IV	30 cm	50 detik	5 set x 50 detik	90 detik	3x seminggu (Senin, Rabu, Jumat)

Lampiran 3 Output Hasil Analisis Data Spss Version 25

1. Descriptives Output

Descriptive Statistics					
Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre_HurdleHops	15	2.05	2.45	2.2420	.12801
Post_HurdleHops	15	2.35	2.80	2.5680	.13524
Pre_StepUps	15	2.04	2.44	2.2380	.12520
Post_StepUps	15	2.22	2.65	2.4260	.12872
Gain_HurdleHops	15	.30	.35	.3260	.01882
Gain_StepUps	15	.17	.21	.1880	.01207

2. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test (Normalitas)

Tests of Normality			
Kelompok Variabel	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Statistic	df	Sig.
Pre_HurdleHops	.132	15	.200 [*]
Post_HurdleHops	.124	15	.200 [*]
Pre_StepUps	.129	15	.200 [*]
Post_StepUps	.138	15	.200 [*]
Gain_HurdleHops	.118	15	.200 [*]
Gain_StepUps	.121	15	.200 [*]

3. Test of Homogeneity of Variances

Test of Homogeneity of Variances				
Variabel	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Combined	.042	1	28	.839
Posttest_Combined	.085	1	28	.773
Gain_Combined	.114	1	28	.738

4. Paired Samples Test

Paired Samples Test

Pair	Paired Differences			t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean			
Pair 1: Pre_HurdleHops -Post_HurdleHops	-.32600	.05396	.01393	-23.382	14	.000
Pair 2: Pre_StepUps - Post_StepUps	-.18800	.04201	.01084	-17.338	14	.000

5. Independent Samples Test

Independent Samples Test (Gain Score)

Variabel	Levene's Test		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Gain_Lompat_Jauh	.114	.738	7.815	28	.000	.13800	.01765

Lampiran 4

Surat Keterangan Penelitian

	UNIVERSITAS GALUH FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat Website : https://fkp.unigal.ac.id/ Email : fkp.sk@unigal.ac.id
Nomor Perihal	: 542/21/SP/KMH/DIVII/2026 : Ijin Penelitian
Ciamis, 28 Juli 2026	
Kepada Yth. Kepala Sekolah SDN 2 Girimukti Di Tempat	
Dengan Hormat, Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis : Nama : Sendi Hidayat NIM : 2124220135 Program Studi : Pendidikan Jasmani Tingkat/Semester : IV/VIII	
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 Hurdle Hops dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.	
Hormat Kami, Pj. Wakil Dekan I   Dr. Yeni Wijayanti, M.Hum., M.Pd. NIK. 01.3112770251	
Tembusan 1. Prodi di FKIP UNIGAL 2. Panitia DBS 3. Arsip	

Lampiran 5
Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN CIAMIS
DINAS PENDIDIKAN
SDN 2 GIRIMUKTI

Dsn. Ciawitali RT 003 RW 007 Ds. Girimukti Kec. Cisaga Kab. Ciamis Kode Pos 46386
Email : sdn2girimukticsg@gmail.com



SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepala SDN 2 Girimukti, menerangkan bahwa :

Nama : Sendi Hidayat
NIM : 2124220135
Institusi : Universitas Galuh
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Hurdle Hops dan Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

Dengan ini menyatakan menerima dan mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SDN 2 Girimukti.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Cisaga, 25 Juli 2026

Kepala SDN 2 Girimukti



YANI ENDRAWATI, S.Pd.

NIP. 199412102023212028

Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian

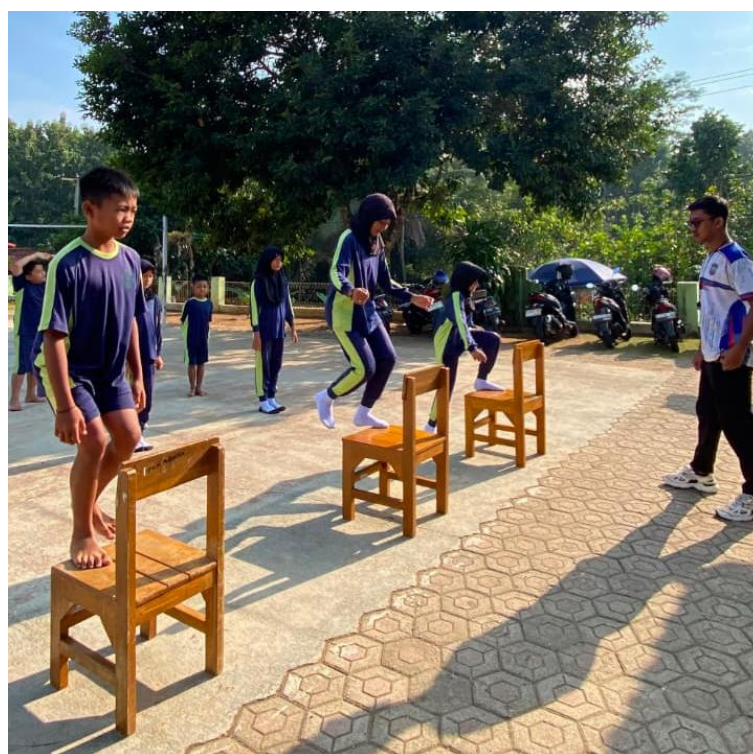
1. *Hurdle hops*





2. Naik turun bangku





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. IDENTITAS PRIBADI

Nama	: Sendi Hidayat
NIM	: 2124220135
Tempat, Tanggal Lahir	: Ciamis, 17 Juni 2003
Jenis Kelamin	: Laki-Laki
Alamat	: RT 02 RW 05 Dusun
	Sengkong Desa Wangunjaya
Agama	: Islam
Kewarganegaraan	: Indonesia
No. Telepon	: 081280050341
E-Mail	: sendi_hidayat03@student.unigal.ac.id
Hobi	: Olahraga

B. RIWAYAT PENDIDIKAN

SD Negeri 3 Wangunjaya	(2010-2016)
SMP Negeri 1 Cisaga	(2016-2019)
SMA Negeri 1 Cisaga	(2019-2022)

Demikianlah daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan dapat dipertanggung jawabkan.

Hormat Saya,

Sendi Hidayat