

LAMPIRAN-LAMPIRAN PENELITIAN

Lampiran 1

Daftar Pembagian Sampel Penelitian SDN 2 Banjarharja (N = 30)

No	Nama Siswa	Kelompok Perlakuan
1	Mira Sintiani	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
2	Fina Destiani	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
3	Reisa Sabila Putri	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
4	Rivaldo Maulana Rahmat	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
5	Salsabila Mahayu Putri	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
6	Eni Pertiwi	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
7	Hanida Fauzia Aliva	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
8	Amelia Putri	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
9	Nashril Ilham Alfadil	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
10	Felly Revita	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
11	Zaharatun Aulia	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
12	Mitama Nur Ahyana	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
13	Zhilvia Resta Ramadani	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
14	Badriatul Azizah Ulya	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
15	Muhammad Afiyatan	Kelompok A (<i>Box Jump</i>)
16	Nandy Agustian	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
17	Dini Adzkia Rahmawati	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
18	Abdul Malik	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
19	Yunan Nasri All Waldan	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
20	Alya Lesya	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
21	Kailla Mirantika	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
22	Diah Ayu Maharani	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
23	Nurjihan Oktaviani	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)

24	Rega Andrea	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
25	Taufan Nur Iqbal	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
26	Kaira Mirantika	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
27	Sutris Agus Triono	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
28	Topik Assidiq	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
29	Dimas Pamuji	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)
30	Alexy Abraham	Kelompok B (<i>Harvard Step</i>)

Lampiran 2

Data Hasil Pengukuran Vertical Jump Test Kelompok Latihan *Box Jump* (cm)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih (Gain)
1	Mira Sintiani	31	37	6
2	Fina Destiani	33	39	6
3	Reisa Sabila Putri	30	36	6
4	Rivaldo Maulana Rahmat	32	38	6
5	Salsabila Mahayu Putri	34	40	6
6	Eni Pertiwi	31	37	6
7	Hanida Fauzia Aliva	35	40	5
8	Amelia Putri	32	38	6
9	Nashril Ilham Alfadil	30	35	5
10	Felly Revita	33	39	6
11	Zaharatun Aulia	34	40	6
12	Mitama Nur Ahyana	32	37	5
13	Zhilvia Resta Ramadani	31	36	5
14	Badriatul Azizah Ulya	35	41	6
15	Muhammad Afiyatan	33	39	6
	Rata-rata (Mean)	32,40	38,13	5,73
	Standar Deviasi (SD)	1,64	1,77	0,46

Lampiran 3

Data Hasil Pengukuran Vertical Jump Test Kelompok Latihan *Harvard Step* (cm)

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih (Gain)
1	Nandy Agustian	32	35	3
2	Dini Adzkia Rahmawati	31	35	4
3	Abdul Malik	33	37	4
4	Yunan Nasri All Waldan	30	33	3
5	Alya Lesya	34	37	3
6	Kailla Mirantika	32	35	3
7	Diah Ayu Maharani	31	34	3
8	Nurjihan Oktaviani	33	37	4
9	Rega Andrea	35	38	3
10	Taufan Nur Iqbal	30	33	3
11	Kaira Mirantika	32	36	4
12	Sutris Agus Triono	34	37	3
13	Topik Assidiq	31	34	3
14	Dimas Pamuji	33	36	3
15	Alexy Abraham	32	36	4
	Rata-rata (Mean)	32,20	35,53	3,33
	Standar Deviasi (SD)	1,47	1,55	0,49

Lampiran 4

Output SPSS: Descriptive Statistics

Tabel berikut menyajikan ringkasan hasil analisis deskriptif statistik dari variabel *pretest*, *posttest*, dan *gain score* untuk kedua kelompok perlakuan yang diolah menggunakan SPSS:

Variabel Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest_BoxJump	15	30.00	35.00	32.4000	1.63881
Posttest_BoxJump	15	35.00	41.00	38.1333	1.76743
Gain_BoxJump	15	5.00	6.00	5.7333	.45774
Pretest_HarvardStep	15	30.00	35.00	32.2000	1.47358
Posttest_HarvardStep	15	33.00	38.00	35.5333	1.55226
Gain_HarvardStep	15	3.00	4.00	3.3333	.48795
Valid N (listwise)	15				

Lampiran 5

Output SPSS: Tests of Normality

Tabel berikut menyajikan hasil uji normalitas sebaran data *pretest*, *posttest*, dan *gain score* menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* melalui SPSS:

Variabel Data	K-S Stat	df	Sig.	S-W Stat	df	Sig.
Pretest_BoxJump	.173	15	.200*	.939	15	.373
Posttest_BoxJump	.155	15	.200*	.955	15	.612
Gain_BoxJump	.212	15	.068	.948	15	.495
Pretest_HarvardStep	.168	15	.200*	.952	15	.560
Posttest_HarvardStep	.181	15	.195	.934	15	.308
Gain_HarvardStep	.225	15	.042	.941	15	.398

Lampiran 6

Output SPSS: Test of Homogeneity of Variances

Tabel berikut menyajikan hasil uji homogenitas varians data antar kelompok perlakuan menggunakan *Levene's Test* melalui SPSS:

Variabel Pengujian	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_PowerTungkai	.082	1	28	.777
Posttest_PowerTungkai	.214	1	28	.647
Gain_PowerTungkai	.149	1	28	.702

Lampiran 7

Output SPSS: Paired Samples Test

Tabel berikut menyajikan hasil uji signifikansi perbedaan *pretest* dan *posttest* pada masing-masing kelompok perlakuan menggunakan *Paired Samples T-Test* melalui SPSS:

Pair	Variabel	Mean Diff	Std. Dev	Std. Error	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pretest_BJ - Posttest_BJ	-5.73333	.45774	.11819	48.511	14	.000
Pair 2	Pretest_HS - Posttest_HS	-3.33333	.48795	.12599	26.458	14	.000

Lampiran 8

Output SPSS: Independent Samples Test

Tabel berikut menyajikan hasil uji perbandingan efektivitas peningkatan (*gain score*) *power* tungkai antar kelompok perlakuan menggunakan *Independent Samples T-Test* melalui SPSS:

Variabel	Asumsi Varians	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Diff	Std. Error
Gain_PowerTungkai	Equal variances assumed	.149	.702	13.893	28	.000	2.40000	.17275

Lampiran 9

Surat Penelitian



UNIVERSITAS GALUH
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Kampus: Jl. R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274 Jawa Barat
 Website : <https://fkip.unigal.ac.id/> Email : fkip.sk@unigal.ac.id

Nomor : 542/21/SP/KMH/DI/VII/2026 Ciamis, 24 Juli 2026

Perihal : Ijin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala SD Negri 2 Banjarharja

Di Tempat

Dengan Hormat,

Dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah/Skripsi Mahasiswa FKIP Universitas Galuh Ciamis :

Nama : FELKIN EKA RAMADHAN

NIM : 2124220114

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 Box Jump dan Harvard Step Terhadap Peningkatan Power Tungkai Pada Nomor Lompat Jauh.

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Hormat Kami,
 Pj. Wakil Dekan I

Dr. Yenti Wijayanti, M.Hum., M.Pd.
NIK: 013112770251

Tembusan

1. Prodi di FKIP UNIGAL
2. Panitia DBS
3. Arsip

Lampiran 10

Surat Balasan Penelitian



PEMERINTAH KABUPATEN PANGANDARAN
DINAS PENDIDIKAN PEMUDA DAN OLAH RAGA
SEKOLAH DASAR NEGERI 2 BANJARHARJA
Dusun Sindangkasih RT 04 RW 13 Desa Banjarharja Kec. Kalipucang 46397

SURAT KETERANGAN

Nomor : 421.2/053-SD.27/Disdikpora.03/2026

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala SD Negeri 2 Banjarharja, menerangkan bahwa:

Nama : FELKIN EKA RAMADHAN
NIM : 2124220114
Institusi : Universitas Galuh
Judul Penelitian : Pengaruh Latihan Box Jump dan Harvard Step Terhadap Peningkatan Power Tungkai pada Nomor Lompat Jauh

Dengan ini menyatakan menerima dan mengizinkan yang bersangkutan untuk melaksanakan penelitian di SD Negeri 2 Banjarharja.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Kalipucang, 28 Juli 2026
Kepala SD Negeri 2 Banjarharja

ENTIN KURNIATIN, S.Pd
NIP. 19700301 200701 2 010

Lampiran 10
Dokumentasi Penelitian



1. Dokumentasi penelitian *Box Jump*



2. Dokumentasi penelitian *Harvard Step*





DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Felkin Eka Ramadhan, atau akrab disapa Felkin, lahir di Ciamis 21 Januari 1997. Penulis merupakan anak ke-satu dari Bapak Ikin Sodikin dan Ibu Elin Herlina. Menempuh pendidikan di SDN 01 Batukaras tahun 2003-2009, SMPN 1 Cijulang 2009-2012, SMAN 01 Ciamis tahun 2012-2015, dan melanjutkan pendidikannya di Universitas Galuh Ciamis Prodi Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2022-2026).

Selain kuliah peneliti juga mengikuti organisasi seperti UKM Sepakbola di Universitas Galuh Ciamis, sebagai ketua UKM di Universitas Galuh

Karena sejatinya kesempurnaan hanya milik Sang Maha Pencipta, maka penulis sangat mengharapkan kritik dan saran mengenai skripsi ini, yang dapat disampaikan kepada penulis di alamat email felkinekaramadhan1@gmail.com, atau No.HP . 085793700767