

PENGARUH PERMAINAN LOMPAT RINTANG TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Dimas Wahyu Harsono Putra^{}, Basuki^{**}*

STKIP PGRI Jombang

**wdimas94@gmail.com, **basuki@stkipjb.ac.id*

ABSTRAK

Pendidikan jasmani dapat mempengaruhi perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta dalam keterampilan gerak peserta didik. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga. Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik nomor lompat yang paling dasar diberikan kepada peserta didik sekolah dasar. Penerapan permainan lompat rintang merupakan salah satu cara yang dibuat agar peserta didik tertarik dengan materi lompat jauh, peserta didik memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang. Penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Serta penerapan *simple random sampling* dalam pengambilan sampel yaitu peserta didik kelas IV SDN Kedungrejo Megaluh Jombang yang berjumlah 29 peserta didik. Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis hipotesis adalah Uji-T. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* dari 29 peserta didik sebesar 1,88 m. Sedangkan bahwa rata-rata nilai *post-test* dari 29 peserta didik sebesar 2,00 m. Berdasarkan data tabel *output* SPSS 20 di atas didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. H_0 diterima jika nilai $Sig \geq \alpha$ dan H_0 ditolak jika $Sig < \alpha$, dimana $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti nilai $Sig (0,000) < 0,05$, maka tolak H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang.

Kata kunci: *Permainan, Lompat Rintang, Lompat Jauh*

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari sistem pendidikan secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pembelajaran melalui aktifitas jasmani yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Suherman (2000:23), menyatakan bahwa secara umum tujuan pendidikan jasmani dapat diklasifikasi menjadi empat kelompok yaitu: (1) perkembangan fisik, (2) perkembangan gerak, (3) perkembangan mental dan, (4) perkembangan sosial. Melalui pendidikan jasmani diharapkan bisa mempengaruhi perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta dalam ketrampilan gerak peserta didik. Begitu pula dengan peranan pendidikan jasmani di sekolah harus dilaksanakan dengan baik dan benar. Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di dalamnya diajarkan beberapa macam cabang olahraga seperti yang tercantum pada kurikulum pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, diantaranya yaitu cabang olahraga atletik. Dalam cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor lomba diantaranya: nomor jalan, nomor lari,

nomor lempar, dan nomor lompat. Salah satu dari beberapa nomor atletik adalah nomor lompat yaitu pada lompat jauh.

Djumidar (2001:6.13) mendefinisikan lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki atau anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik. Lompat jauh juga merupakan kemampuan gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lain dengan melakukan tolakan. Menggunakan kaki terkuat ke arah *horizontal* dan mendarat di bak pasir. Lompat jauh terdapat tiga macam gaya yaitu gaya jongkok, gaya lenting, dan gaya jalan. Dari beberapa gaya dalam lompat jauh di atas yang diajarkan di sekolah dasar adalah lompat jauh gaya jongkok.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu cabang dalam olahraga atletik nomor lompat yang paling dasar diberikan kepada peserta didik sekolah dasar. Adapun beberapa teknik dasar lompat jauh antara lain: awalan, tolakan, sikap di udara atau melayang, dan pendaratan. Pelaksanakan pembelajaran lompat jauh perlu adanya modifikasi pembelajaran yang bertujuan supaya dapat menarik minat peserta didik, dan peserta didik merasa senang pada saat dalam pembelajaran.

Untuk dapat mencapai suatu tujuan pembelajaran, setiap guru harus lebih kreatif dan inovatif dalam pembelajaran atau menentukan pembelajaran tersebut. Pembelajaran yang kurang inovatif dan menarik akan membuat peserta didik merasa bosan dalam mengikuti pembelajaran. Akan tetapi jika guru dapat memodifikasi suatu pembelajaran, dan mampu menumbuhkan rasa senang, gembira maka peserta didikan lebih aktif dalam mengikuti suatu pembelajaran. Jika peserta didik mempunyai rasa ingin tahu dalam pembelajaran maka secara tidak langsung peserta didik tersebut akan melakukan perubahan tingkah laku. Mengajar bukan hanya sekedar menyampaikan materi pelajaran, akan tetapi suatu proses mengubah perilaku peserta didik untuk suatu tujuan yang diharapkan (Sanjaya, 2011:14).

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk peserta didik sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Permainan lompat rintang merupakan salah satu cara yang dibuat agar peserta didik tertarik dengan materi lompat jauh, peserta didik memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Apalagi dengan media yang berwarna-warni peserta didik sekolah dasar akan lebih menyukainya

Arifah mengatakan dalam penelitian permainan lompat terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Kabuh I Jombang, menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebesar 24,16%. Selanjutnya penelitian mengatakan penerapan permainan terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan menunjukkan ada pengaruh yang signifikan sebesar 16,11%. Dari hasilnya dapat ditarik kesimpulan penelitian ini dapat menjadi acuan penelitian saya, maka peneliti mengajukan judul “Pengaruh Permainan Lompat Rintang Terhadap kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas IV SDN Kedungrejo Megaluh Jombang“

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yaitu pendekatan yang dicirikan oleh pengujian teori atau hipotesis dan

digunakan instrumen-instrumen tes yang standart. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan (treatment) terhadap suatu objek. Penelitian ini menggunakan eksperimen yaitu suatu penelitian yang digunakan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable (Maksum, 2012:65). Dalam penelitian ini menggunakan One Group Pretest-Posttest Design, dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan variabel :Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi (Maksum,2009:28). Dalam penelitian ini variabel bebasnya adalah Permainan Lompat Rintang.Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Maksum,2009:29). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Hasil Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi (Maksum, 2009:40). Sedangkan menurut (Arikunto, 2013;173) populasi adalah keseluruhan subyek penelitian. Dari pendapat tersebut diatas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subyek penelitian dan keseluruhan individu itu paling sedikit harus memiliki suatu sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas IV SDN Kedungrejo Megaluh Jombang yang berjumlah 29 peserta didik. Dalam sebuah penelitian arena alasan waktu, tenaga dan biaya peneliti tidak mungkin melakukan penelitian kepada seluruh subyek (populasi), apalagi jika jumlah subyek yang diteliti tergolong sangat besar. Penelitian populasi hanya dapat dilakukan bagi populasi terhingga dan subjeknya tidak terlalu banyak.

Sampel adalah sebagian kecil individu atau obyek yang dijadikan wakil dalam penelitian (Maksum,2009:40). Sampel penelitian ini yang diambil adalah sampel populasi, jadi karena sampelnya adalah populasi maka penelitian ini adalah penelitian populasi. Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara untuk memperoleh informasi atau keterangan yang berfungsi sebagai dasar untuk menganalisa hasil penelitian. Pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok (Arikunto,2006 : 150). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes. Tes yang digunakan dalam penelitian ini berupa tes lompat jauh gaya jongkok. Pretest diberikan kepada peserta didik sebelum mendapatkan perlakuan pada pertemuan pertama tanggal 28 Maret 2019. Treatment permainan lompat rintang ke-1 dan ke-2 pada pertemuan kedua tanggal 04 April 2019. Dan treatment permainan lompat rintang ke-3 dan ke-4 pada pertemuan ketiga tanggal 11 April 2019. Sedangkan posttest akan diberikan kepada peserta didik setelah mendapatkan perlakuan pada pertemuan keempat tanggal 18 April 2019. Serta observasi diberikan sebelum peserta didik melaksanakan pretest dan posttest. Instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan sesuatu metode (Arikunto,2013:192). Penelitian dalam hal ini menggunakan instrumen tes. Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok (Arikunto,2013:193). Dalam instrument penelitian ini tes yang digunakan adalah tes lompat jauh gaya jongkok.. Alat/Fasilitas yang digunakan :Lapangan lompat jauh,Roll meter pengukur tanah,Peluit. Pelaksanaan tes :Peserta didik yang melakukan tes, berdiri pada lintasan lompat jauh,Kemudian dilanjutkan dengan awalan berlari pada lintasan lompat jauh, Melakukan gerak menolak, Kemudian dilanjutkan dengan

melayang diudara, Setelah itu peserta didik mendarat di bak pasir, Dalam melakukan tes lompat jauh, peserta didik diberi kesempatan untuk melakukan tiga kali lompatan dan peneliti mengambil nilai terbaik dari ketiga kesempatan tersebut.

Teknik analisis data adalah suatu teknik yang digunakan untuk menganalisis data yang diperoleh dari hasil penelitian. Setelah data dikumpulkan data yang didapat akan dianalisis. Adapun penelitian ini menggunakan teknik analisis data uji normalitas dan uji hipotesis.

Uji Normalitas

Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak normal. Jika data tidak berdistribusi normal maka menggunakan Statistik non Parametik. Namun pada penelitian ini peneliti memanfaatkan fasilitas program komputer SPSS for windows 20.0 menggunakan Kolmogorov- Smirnov. Adapun langkah-langkah pengujian sebagai berikut: Menentukan hipotesis. H_0 = data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. H_1 = data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Menentukan taraf signifikan yaitu $\alpha = 5\% = 0,05$, Uji statistika yang digunakan adalah uji Kolmogorov- Smirnov dengan menggunakan SPSS for windows versi 20,0,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah data yang diperlukan dalam penelitian terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data-data tersebut agar menjadi data yang dapat digunakan sebagai acuan untuk menentukan keputusan atau menarik kesimpulan. Langkah analisis data yang dilakukan antara lain sebagai berikut: Uji normalitas data bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang diambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov - Smirnov SPSS 20 dengan $\alpha = 0,05$. Pedoman pengambilan keputusan untuk uji normalitas yaitu jika nilai $Sig < \alpha$ maka data tidak berdistribusi normal, dan jika nilai $Sig \geq \alpha$ maka data berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Output Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Terbaik	Posttest Terbaik
N		29	29
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	187,86	200,48
	Std. Deviation	23,941	21,633
Most Extreme Differences	Absolute	0,114	0,134
	Positive	0,114	0,134
	Negative	-0,100	-0,094
Kolmogorov-Smirnov Z		0,614	0,723
Asymp. Sig. (2-tailed)		0,846	0,672

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Tabel 4.4 Hasil *Output* Uji Hipotesis

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest Terbaik - Posttest Terbaik	-12,62	13,92	2,59	-17,92	-7,32	-4,89	28	0,000

Berdasarkan data tabel *output* SPSS 20 di atas didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. H_0 diterima jika nilai $Sig \geq \alpha$ dan H_0 ditolak jika $Sig < \alpha$, dimana $\alpha = 0,05$. Hal ini berarti nilai $Sig (0,000) < 0,05$, maka tolak H_0 . Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian pre test peserta didik yang tidak diberikan perlakuan dengan permainan lompat rintang didapatkan hasil nilai tertinggi 2,30 m, nilai terendah 1,32 m, serta rata-rata sebesar 1,88 m. Sedangkan pada post test peserta didik yang diberikan perlakuan dengan permainan lompat rintang didapatkan hasil nilai tertinggi 2,58 m, nilai terendah 1,72 m, serta rata-rata sebesar 2,00 m. Perhitungan menggunakan uji-t dengan uji Paired Samples T-Test nilai hasil pre test dan post test peserta didik, didapatkan bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Berdasarkan hipotesis penelitian dan data tersebut diperoleh bahwa H_0 ditolak maka terdapat pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang. Temuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa permainan lompat rintang yang digunakan dalam penelitian ini berpengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang.

KESIMPULAN

Sehubungan dengan deskripsi sajian analisis data dan pembahasannya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok yang cukup signifikan. Pembelajaran dengan penerapan permainan lompat rintang dapat dijadikan alternatif pembelajaran di lapangan agar peserta didik lebih aktif. Serta berdasarkan hasil kemampuan peserta didik, diharapkan guru dapat meningkatkan kemampuan peserta didik dengan metode

pembelajaran yang lebih efektif dan bervariasi. Perhitungan menggunakan uji-t dengan uji Paired Samples T-Test nilai hasil pre test dan post test peserta didik, didapatkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Sehingga Sig. (2-tailed) = (0,000) < $\alpha = 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh permainan lompat rintang terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas IV di SDN Kedungrejo Megaluh Jombang.

Untuk mendapatkan hasil yang maksimal khususnya dalam pembelajaran dengan menggunakan permainan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, maka permainan lompat rintang ini harus disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi peserta didik agar dapat mengikuti proses pembelajaran dengan senang dan bersemangat.

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat menerapkan permainan lompat rintang dengan sebaik mungkin dan memberikan variasi dan inovasi yang lain dalam pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Suherman, Adang. (2000). Dasar-Dasar Penjaskes. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III
- [2]. Djumidar. (2001). Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Depdiknas.
- [3]. Sanjaya, Ades. (2011). Model-Model Pembelajaran. Jakarta: Bumi Aksara.
- [4]. Arifah, HerminLuluk. (2014). Pengaruh Permainan Lompat Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang). Skripsi FIK Universitas Negeri Surabaya.
- [5]. Maksum, A. (2012). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- [6]. Maksum, A. (2019). Metodologi Penelitian dalam Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- [7]. Djumidar. (2006). Dasar-Dasar Atletik. Jakarta: Universitas Terbuka
- [8]. Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta
- [9]. Agung, Widodo. (2013). Pengaruh Latihan PLYOMETRIC Standing Jump dan Long Jump terhadap Tinggi Loncatan Atlet Bola Volli Putra Usia 15 sampai 17 Tahun Ganevo SC. Yogyakarta: Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta.
- [10]. Ismail, Andang. (2009). Education Games Menjadi Cerdas dan Ceria dengan Permainan Edukatif. Yogyakarta: Pilar Media.
- [11]. Khomsin. (2008). Pembelajaran Ketrampilan Olahraga. Jakarta, Indonesia: Kementrian Negara dan Olahraga Republik Indonesia
- [12]. Kukuh Riawan. (2017). Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan). Skripsi FIK Universitas Negeri Surabaya
- [13]. Muhajir. (2006). Pendidikan Jasmani Teori Dan Praktik 1. Jakarta: Erlangga.
- [14]. Muhajir. (2016). Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- [15]. Mark, Guthrie. (2003). Sukses Melatih Atletik. Jogjakarta : Pusaka Insan Madani.

- [16]. Pujiyanto, Agus. (2009). Jurnal Lembaran Ilmu Kependidikan. Pengaruh Latihan Heel Raises Duduk Dan Panjang Tungkai Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok. PJKR FIK UNNES. Volume 38, No. 1 Hal. 2.
- [17]. Rozak, Abdul dan Wiwin Sri Hidayati. (2014). Pengolahan Data Dengan SPSS. Malang: IntransGamedia.
- [18]. Sri, Hartati, dkk. (2012). Sistem Pakar dan Pengembangannya. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- [19]. Suprijono, Agus. (2009). Cooperative Learning: Teori dan Aplikasi PAIKEM. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- [20]. Saputra Yudha M. (2000). Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. Jakarta, Indonesia: Direktorat Jendral Olahraga
- [21]. Suyono dan Hariyanto.(2011). Belajar dan Pembelajaran.Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- [22]. Syah, Muhibbin. (2011). Psikologi Belajar.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- [23]. Syarifuddin, A. (1992). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.