

Pengaruh Latihan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Pada Siswa Sekolah Dasar

Ahmad Yani

STKIP Situs Banten, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Serang, Indonesia

ahmadyani8857@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the cardboard jump exercise on the learning outcomes of the squat-style long jump in elementary school students. The research method used was pre-experimental design and the sample in this study were 33 students of Class V SDN Kramatwatu Serang City. Data processing used a statistical approach with the T test technique. Based on the results of data analysis, the effect of cardboard jumping exercises on the learning outcomes of the squat style long jump in elementary school students in class V SDN Kramatwatu Serang City. Based on the results of data analysis, description, testing of research results, and discussion, because t count $16,653 > t$ table $2,444$ and the significance value is sig. (2 tailed) = $0.000 < 0.05$, it means that there is a significant effect. Thus the hypothesis is accepted. It can be seen that there is an increase in the long jump results at SDN Kramatwatu 2 by using cardboard jumping exercises, with an increase in repulsion results of 2.07%. Based on the analysis, it has been proven that there is an increase in long jump learning outcomes with cardboard jumping exercises in 5th grade students of SDN Kramatwatu 2. So it can be concluded that there is a significant effect of the cardboard jump exercise model on long jump learning outcomes in elementary schools. Based on the results of this study, the authors recommend that the cardboard jump exercise form can be applied in training or learning that aims to improve the results of jumping ability in the long jump sport. So that students have a better jump. Then the training model can also be used in research on other sports that require increased jumps with a similar form

Keywords: Physical Education, Athletic Sport, Long Jump.

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Sekolah Dasar. Metode penelitian yang digunakan adalah pre-experimental design dan sampel dalam penelitian ini adalah siswa Kelas V SDN Kramatwatu Kota Serang sebanyak 33 orang. Pengolahan data menggunakan pendekatan statistika dengan teknik uji T. Berdasarkan hasil analisis data, pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa Sekolah Dasar pada siswa Kelas V SDN Kramatwatu Kota Serang. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, karena t hitung $16,653 > t$ tabel $2,444$ dan nilai signifikansi sig.(2tailed) = $0,000 < 0,05$, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis diterima. Terlihat terdapat peningkatan terhadap hasil lompat jauh di SDN Kramatwatu 2 dengan menggunakan berlatih lompat kardus, dengan peningkatan hasil tolakan sebesar 2,07%. Berdasarkan analisis telah terbukti bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan latihan lompat kardus pada siswa kelas 5 SDN Kramatwatu 2. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan model latihan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat jauh di Sekolah Dasar. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis merekomendasikan hendaknya bentuk latihan lompat kardus dapat diterapkan dalam latihan ataupun pembelajaran yang bertujuan untuk meningkatkan hasil kemampuan lompat



dalam cabang olahraga lompat jauh. Sehingga siswa memiliki lompatan yang lebih baik. Untuk kemudian model latihan itu juga bisa digunakan dalam penelitian pada cabang olahraga lain yang memerlukan peningkatan lompatan dengan bentuk serupa.

Kata kunci: Pendidikan Jasmani, Olahraga Atletik, Lompat Jauh.

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara.

Menurut Tilaar dalam Yani (2020) : “hakikat pendidikan adalah memanusiakan manusia, yaitu suatu proses yang melihat manusia sebagai suatu keseluruhan di dalam eksistensinya.” Pendidikan jasmani merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pendidikan nasional yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan peserta didik melalui aktivitas jasmani (Utama Bandi, 2011 dalam paramitha & anggara, 2018: 42).

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik yang menjadi materi dalam pendidikan jasmani. Lompat jauh menurut Syarifudin (Paryono, 2019:1) ‘Didefinisikan sebagai suatu bentuk gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya’.

Lompat jauh menurut Roji (Pratama, 2018:3) ‘Gerakan lompat jauh dapat di bagi atas: awalan, tumpuan atau tolakan, melayang serta mendarat di bak pasir’. Gerakan-gerakan tersebut di kenal dengan istilah teknik dasar lompat jauh. Gaya lompat jauh ‘terbagi tiga: yaitu gaya jongkok, gaya lenting atau gaya gantung dan gaya berjalan di udara’.

Lompat kardus adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam menumbuhkan keberanian untuk melakukan lompatan melewati halangan/rintangannya berupa kardus bekas atau air minum mineral yang diletakan di depan siswa untuk di lompat. (Suharto, 2012:10 dalam Pratama, 2018:3)

Banyaknya permasalahan yang peneliti dapatkan bahwa kebanyakan hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti kegiatan pembelajaran atletik masih tergolong rendah. Untuk cabang olahraga atletik khususnya lompat jauh di sekolah sangat sulit berkembang karena kurangnya pembinaan dan variasi pembelajaran yang dilakukan oleh guru dalam cabang olahraga atletik pada nomor lompat jauh di bandingkan cabang olahraga sepak bola, bola basket, bola voli. Dari pengalaman peneliti dapati dimana hasil lompat jauh



siswa SD Negeri kramatwatu 2 belum memuaskan, rata-rata hanya mencapai 30% dari yang ditetapkan. Dalam kaitanya dengan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul Pengaruh Latihan Lompat Kardus Terhadap Hasil belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas Sekolah Dasar.

METODELOGI PENELITIAN

Arikunto (2013:203) menjelaskan “Metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya”. Dengan mengacu pada tujuan penelitian, maka penulis menetapkan metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan memberikan perlakuan pretest pada siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh. Dengan kegiatan tersebut akan terlihat jauh tidaknya jarak lompatan lompat jauh siswa yang mengikuti pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Kramatwatu 2.

Seperti yang di jelaskan dalam Sugiyono (2015:107) “Eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yan di gunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan”. Dikatakan pre-experimental design, karena desain ini belum merupakan eksperimen sungguh-sungguh.

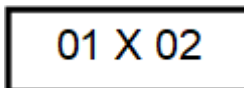
Metode pre-eksperimen adalah metode yang memungkinkan digunakan dalam dunia pendidikan, meskipun banyak pendapat yang mengatakan metode ini bersifat lemah karena masih memungkinkan faktor pengaruh luar yang mempengaruhi hasil penelitian namun masih memungkinkan melihat keterbatasan jumlah sampel yang tidak meungkinkan untuk dilakukannya pemilihan sampel secara random Karena masih terdapat variabel luar yang ikut berpengaruh terhadap terbentuknya variabel dependen. Jadi hasil eksperimen yang merupakan variabel dependen itu bukan semata-mata dipengaruhi oleh variabel independen. Hal ini dapat terjadi, karena tidak adanya variabel kontrol, dan sampel tidak dipilih secara random (Yani : 2020)

Bentuk pre-experimental designs ada beberapa macam yaitu:

- 1). One-Shot Case Study
- 2). One-Group Pretest-Posttest
- 3). Intact-Group Comparison.

Untuk memperjelas langkah-langkah dalam melaksanakan penelitian ini, penulis membuat desain penelitian menggunakan One Group pretest posttest Design, alasan menggunakan pendekatan One Group pretest posttest Design yaitu memberikan Pretest sebelum di beri perlakuan dan Posttest setelah di berikan perlakuan. Pendekatan Sugiyono (2015:110) sebagi bikut:





Gambar 1 Desain Penelitian
 One Group pretest posttest Design
 (Sugiyono, 2015:110)

Keterangan :

01 = tes awal (pretest)

X = perlakuan (treatment)

02 = tes akhir (posttest)

Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan. "Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau studi sensus". (Arikunto, 2015:412)

Berdasarkan pendapat diatas, populasi dapat diartikan sebagai wilayah yang di dalamnya terdapat subjek penelitian yang ditetapkan oleh peneliti dan tujuannya untuk meneliti semua elemen yang ada diwilayah tersebut untuk dipelajari kemudian diambil kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas 5 SD Negeri Kramatwatu 2 dengan jumlah seluruh populasi 130.

Maka dari itu peneliti membuat tabel populasi sebagai berikut :

Tabel. I Populasi Penelitian

No	Kelas			
	5A	5B	5C	5D
1	33	32	32	33

Menurut Arikunto (2013:174) Menjelaskan bahwa "Sampel adalah sebagian atau wakil po[ulasi yang diteliti". Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, maka peneliti yang dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu.

Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, yang di jelaskan dalam Sugiyono (2015:85) sebagai berikut:*nsimple random sampling* Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak

tanpa memperhatikan strata yang dalam populasi tersebut, cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen.

Sampel dalam penelitian yang diambil sebanyak jumlah 33 siswa dari kelas 5 SD Negeri Kramatwatu 2. Sampel yang peneliti ambil adalah kelas 5A, alasan saya mengambil kelas 5A sebagai sampel karena dari kelas 5A, 5B, 5C dan 5D di SD Kramatwatu 2, kelas 5A paling simpel random sampling Dikatakan simple (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang dalam populasi tersebut, cara demikian dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen. Sampel dalam penelitian yang diambil sebanyak jumlah 33 siswa dari kelas 5 SD Negeri Kramatwatu 2. Sampel yang peneliti ambil adalah kelas 5A, alasan saya mengambil kelas 5A sebagai sampel karena dari kelas 5A, 5B, 5C dan 5D di SD Kramatwatu 2, kelas 5A paling rendah hasil lompatannya pada saat mempraktekkan lompat jauh. Pengambilan anggota populasi sebagai sampel berdasarkan kemampuan yang dimiliki siswa, peneliti melihat kriteria kelas 5A tersebut memiliki hasil belajar lompat jauh yang rendah dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan dan hasil belajar lompat jauh terhadap siswa, sehingga kelas 5A tersebut dianggap cocok untuk dijadikan sampel untuk melihat perbandingan hasil belajar lompat jauh siswa saat sebelum dan sesudah diberikan treatment berupa lompat kardus.

Arikunto (2013) menjelaskan : "Purposive sampling pengertiannya adalah teknik mengambil sampel dengan tidak berdasarkan random, daerah atau strata, melainkan berdasarkan atas adanya pertimbangan yang berfokus pada tujuan tertentu." Berdasarkan pendapat tersebut peneliti menggunakan teknik purposive sampling karena adanya pertimbangan saat pengambilan sampel. Sampel yang peneliti ambil adalah kelas 5A, alasan peneliti mengambil kelas 5A sebagai sampel karena diantara kelas 5A, 5B, 5C dan 5D di SD Kramatwatu 2, kelas 5A yang paling lemah dan rendah hasil lompatannya pada saat mempraktekkan lompat jauh.

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Untuk memperoleh data yang sesuai, penulis menggunakan instrumen tes. Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kemampuan Siswa melakukan lompat jauh. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lompat jauh. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian Siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. (Maksum: 2012:68).

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok pada siswa SD Negeri Kramatwatu 2. Berdasarkan hasil pretest dan posttest yang dilakukan oleh peneliti pada latihan Lompat jauh dapat dilihat pada deskripsi sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini mengangkat variabel penelitian yaitu variabel bebas latihan lompat kardus serta variabel terikat yaitu hasil belajar lompat jauh. Data hasil belajar siswa diperoleh dengan tes tabel observasi. Dalam penelitian ini, peneliti memperoleh data dari hasil pre-test dan post-test yang dilakukan pada kelas eksperimen. Pre-test merupakan tes kemampuan yang diberikan kepada siswa sebelum diberi perlakuan, sedangkan post-test dilakukan setelah siswa mendapatkan perlakuan. Kedua tes ini berfungsi untuk mengukur sampai mana keefektifan program pembelajaran. pengambilan data hasil awal dengan menggunakan pretest pada kelas eksperimen. Kemudian diberi perlakuan, dimana kelas eksperimen menggunakan latihan lompat kardus. Selanjutnya diberikan post-test kepada kelas tersebut. Hal ini dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir siswa setelah perlakuan.

2. Deskripsi Pre-test dan Post-test Lompat Jauh

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest nilai minimal = 145,00 nilai maksimal = 180,00 rata-rata (mean) = 164,500 dengan simpangan baku (std. Deviation) = 8,55906. Sedangkan untuk posttest nilai minimal = 150,00 nilai maksimal = 184,00 rata-rata (mean) = 167,9697 dengan simpangan baku (std. Deviation) = 8,01360. Secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini

Tabel 3 Deskripsi Data Penelitian

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	33	145.00	180.00	164.4848	8.55906
posttest	33	150.00	184.00	167.9697	8.01360
Valid N (listwise)	33				

Hasil Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan. Sebelum analisis data dilakukan, maka perlu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu dengan uji normalitas dan uji



homogenitas, Hasil uji prasyarat dan uji hipotesis dapat dilihat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

Uji Normalitas

Perhitungan uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus Kolmogorov-Smirnov z, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program SPSS versi 24 IBM.

Tabel 4 Tes Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
hasil	.124	66	.014	.960	66	.033

a. Lilliefors Significance Correction

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua kelompok memiliki Sig > 0,05 maka semua kelompok berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika sig. > 0,05, maka tes dikatakan homogen.

2. Uji Hipotesis

Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test

Hipotesis yang berbunyi, "Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat pada lompat jauh di SDN Kramatwatu 2" dengan menggunakan latihan lompat kardus.

Berdasarkan nilai t hitung dan t tabel, jika nilai t hitung > t tabel maka hipotesis diterima, jika nilai t hitung < t tabel maka hipotesis ditolak. Berdasarkan nilai signifikansi dengan spss, jika nilai sig.(2tailed) < 0,05 maka ada pengaruh yang signifikan, jika nilai sig. > 0,05 maka tidak ada pengaruh yang signifikan.

Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap hasil lompat jauh.



Tabel 6. Uji T Hitung

Kelompok	Rata-rata	t-test for equality of means				
		t-hitung	t-tabel	Sig (2tailed)	Mean deferens	Kenaikan presentase
Pretest	164,4848	16,653	2,444	0,000	3,48485	2,07%
Posttest	167,9697					

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 16,653 dan t tabel df 33 = 2.444, sedangkan nilai signifikansi sig.(2tailed) = 0.000. karena t hitung = 16,653 > t tabel = 2.444 dan nilai signifikansi sig.(2tailed) 0.000 < 0.05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi terdapat peningkatan terhadap hasil lompat jauh di SDN Kramatwatu 2 diterima. Dari data pretest memiliki rerata sebesar 164,4848, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 167,9697. Besarnya perubahan hasil lompat jauh tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 3,48485, dengan kenaikan presentase sebesar 2,07%.

PEMBAHASAN

Lompat kardus adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh siswa dalam menumbuhkan keberanian untuk melakukan lompatan melewati halangan/rintangan berupa kardus bekas atau air minum mineral yang diletakan di depan siswa untuk di lompat. (Suharto dalam Pratama, 2018:3)

Pada pertemuan pertama siswa diberikan post-test kemudian guru memengkondisikan siswa untuk siap melaksanakan pembelajaran dan guru merangsang siswa untuk menjawab pertanyaan mengenai contoh hubungan sosial yang biasa siswa lakukan. kelas diberikan sebuah contoh kemudian siswa diminta untuk memperhatikan kemudian mempraktikkanya. Apabila siswa mengalami kesulitan, guru akan membantu membimbing siswa. Setelah kegiatan praktek selesai.

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, karena t hitung 16,653 > t tabel 2,444 dan nilai signifikansi sig.(2tailed) = 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis diterima. Terlihat terdapat peningkatan terhadap hasil lompat jauh di SDN Kramatwatu 2 dengan menggunakan berlatih lompat kardus, dengan peningkatan hasil tolakan sebesar 2,07%. Dengan demikian dari hasil analisis data telah terbukti bahwa terdapat peningkatan hasil belajar lompat jauh dengan latihan lompat kardus pada siswa kelas 5 Sekolah Dasar.



KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, karena t hitung 16,653 > t tabel 2,444 dan nilai signifikansi sig.(2tailed) = 0,000 < 0,05, berarti ada pengaruh yang signifikansi. Dengan demikian hipotesis diterima. Kemudian dapat diambil kesimpulan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat pada lompat jauh di SDN Kramatwatu 2 dengan menggunakan berlatih lompat kardus, dengan peningkatan hasil tolakan sebesar 2,07%.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2013 *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya University Press.
- Paramitha & Anggara. 2018. *Revitalisasi Pendidikan Jasmani Untuk Anak Usia Dini Melalui Penerapan Model Bermain Edukatif Berbasis Alam*. Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia
- Paryono. 2019 Peningkatan hasil belajar cabang olahraga lompat jauh menggunakan media kardus. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*. (4)1, -
- Pratama, RR. 2018. Pengaruh Latihan Lompat Kardus terhadap hasil lompat jauh aya jongkok pada siswa SD negeri 132 Palembang. *Journal of sport science and education (jossae)* (1)1, -
- Sugiyono. 2016 *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Yani, A. 2020 Pengaruh Latihan Plyometric (Shooting) Terhadap Hasil Tinggi Loncatan Dalam Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. (9)1,83-92
- Yani, A. 2020 Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Terhadap Perkembangan Konsep Diri Mahasiswa. *SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, (4)1,1-7

