

HUBUNGAN PEMBELAJARAN LOMPAT KIJANG TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA

Moh Cholili¹, Khoirul Anwar²,
Fajar Hidayatullah³

¹Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

²Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

³Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

*E-mail : cholilileli@gmail.com

Abstract

Physical education can influence students' attitudes through athletic sports activities by exploring the potential of students to excel. One of the athletic materials studied in physical education is learning the squat style long jump. And the antelope jump learning method is a type of plyometrics learning that is carried out using one leg which students do alternately and repeatedly. This study aims to determine the effect of long jump learning outcomes with the squat style by providing treatment in the form of a deer jump learning method for male students of class VII MTs. Nurul Karomah. This research was conducted in MTs. Nurul Karamah with 25 students. The method used in this study is quasi-experimental. Based on the results of the research, the normality test is 0.200, which means >0.05 is normally distributed, the homogeneity test results obtained a value of 0.834, which means <0.05 is declared homogeneous, while the t-test results show that the significant value is 0.000, meaning less than 0.05, then H_0 is rejected. This shows that there is a significant difference between before and after giving learning to students.

Keywords: Education; Deer Jump; Squat Long Jump; Learning outcomes

© Jurnal Penelitian Bidang Pendidikan. All rights reserved

A. INTRODUCTION

Pendidikan jasmani dapat mempengaruhi sikap siswa melalui kegiatan olahraga atletik dengan menggali potensi siswa supaya berprestasi. Dalam pendidikan jasmani terdapat delapan ruang lingkup, perkembangan kompetensi dasar tidak dibatasi oleh rumusan kompetensi inti, tetapi disesuaikan dengan karakteristik mata pelajaran, kompetensi, lingkup materi dan psiko-pedagogi (Hafidz, Syafei, & Afrinaldi, 2021). Aktivitas kegiatan olahraga yang dilakukan dengan baik dan benar memiliki dampak positif dalam perkembangan siswa baik di sekolah maupun di lingkungan masyarakat, karena kegiatan olahraga selain memberi manfaat kesehatan fisik juga dapat

meningkatkan kemampuan berfikir dan sosialisasi siswa di berbagai bidang, salah satunya adalah cabang atletik. Atletik mempunyai peranan penting terhadap cabang-cabang olahraga karena gerakan-gerakannya merupakan gerakan dari seluruh gerakan olahraga (Nur, 2019). Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang diperlombakan yang terdiri atas nomor-nomor jalan, lari, lompat dan lempar. Salah satu cabang atletik yang diperlombakan ialah lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauhnya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Untuk memperoleh lompatan yang cukup jauh diperlukan pembelajaran yang berpengaruh besar terhadap aktivitas gerak melompat siswa, dan pembelajaran menjadi sangat efektif jika dilakukan dengan program atau metode yang baik dan tepat.

Adapun metode pembelajaran yang difokuskan terhadap tolakan saat melakukan pembelajaran lompat jauh ialah pembelajaran lompat kijang. Lompat kijang adalah jenis pembelajaran plyometrics yang dilakukan dengan menggunakan satu kaki yang dilakukan secara bergantian dan berulang-ulang (Julfikar, Suidiana, & Tisna, 2017). Siswa dapat melakukan pembelajaran menirukan kijang saat melompat secara berulang-ulang sehingga dapat menghasilkan lompatan sejauh mungkin. Peneliti mengamati pembelajaran lompat jauh yang dilakukan oleh siswa putra di MTs. Nurul Karomah, dari hasil pengamatan banyak siswa saat proses pembelajaran lompat jauh tidak maksimal saat melakukan tolakan pada lompat jauh. Penyebab tidak maksimalnya saat proses pembelajaran diantaranya siswa kurang memperhatikan gurunya saat memberikan contoh pada proses pembelajaran, serta siswa saat melakukan praktik kurang serius, sehingga hasil dari lompatan siswa tidak terlalu jauh begitu pula media ataupun sarana dan prasarana yang kurang memadai. Siswa dapat dikatakan maksimal saat proses pembelajaran lompat jauh, jika proses pembelajarannya tidak cenderung monoton, penguasaan tekniknya mudah dipahami serta media yang digunakan mudah diperoleh.

B. METHODS

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 (Ekoputro, 2015).

- a. Peralatan yang digunakan adalah sebagai berikut: (Sartika, 2013).

1. Lapangan/ bak lompat jauh
2. Pluit
3. Meteran
4. Format tes
5. Alat tulis

Pelaksanaan tes: a) Setiap testee diberikan 3 kali kesempatan melompat, b) Testee dipersiapkan terlebih dahulu pada daerah lintasan awalan, c) Setelah pluit dibunyikan, testee mulai melakukan serangkaian gerakan lompat jauh dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Cara menilai atau menskor: a) Hasil tes yang di ambil adalah hasil lompat yang terjauh dari 3 kali kesempatan yang di berikan, b) Hasil lompat di ukur dari papan tolak sampai jauhnya lompatan saat mendarat, c) Lompatan dinyatakan gagal apabila saat melakukan gerakan tolakan melewati papan tolak.

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan jenis penelitian eksperimen kuasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat manipulasi terhadap perilaku individu atau kelompok yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode observasi yang telah di rancang secara sistematis, tentang apa yang akan di amati, kapan dimana tempatnya (Sugiono, 2012). 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 (Ekoputro, 2015). Subjek dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII MTS. NURUL KAROMAH. Pembelajaran yang digunakan adalah lompat kijang karena pembelajaran lompat kijang dapat memberikan efek serta dapat meningkatkan tolakan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest* design. Dalam desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Berikut merupakan gambar 1 desain penelitian *one group pretest posttest design*:



Gambar 1. Desain Penelitian

(Asmara, 2015)

Keterangan :

PreTest : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : Perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode Pembelajaran lompat kijang

PostTest : Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Pada desain penelitian, peneliti memberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui keadaan awal dan akhir penelitian sejauh mana tingkat hasil belajar siswa (Najamuddin & Hidayaturrahman, 2017). Dalam uji prasyarat ada tiga uji yang harus dilakukan yaitu, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* pada program SPSS *For Windows* 22 dengan taraf signifikan 5%(Maksum, 2012). Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan SPSS dihasilkan nilai 0,849 yang nilainya berarti $>0,05$ artinya dua kelas tidak berbeda secara signifikan sehingga bermakna *varians* kedua kelas yang dibandingkan adalah homogen. Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji-t yaitu uji-t berpasangan (*paired t-test*) (Nuryadi, Astutik, Utami, & Budiantara, 2017).

C. RESULTS AND DISSCUSSION**Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di MTS. NURUL KAROMAH di Jl. Raya Paterongan, Kecamatan Galis, Kabupaten Bangkalan. Pada siswa putra kelas VII dengan judul “Pengaruh Pembelajaran Lompat Kijang Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas VII MTs. Nurul Karomah” yang berjumlah 25 orang. Penelitian ini menggunakan instrumen 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. Tes ini dilakukan dengan tiga kali pertemuan dengan rincian satu kali tes awal (*pretest*) untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum diberikan perlakuan, satu kali perlakuan (*treatment*) yaitu pembelajaran lompat kijang untuk memberikan efek serta dapat meningkatkan tolakan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dan pada pertemuan terakhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberi perlakuan dengan menggunakan lompat jauh gaya jongkok.

Setelah dilakukan pengolahan data dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 22, maka diperoleh hasil perhitungan Hasil Uji Normalitas dari data hasil siswa. Uji normalitas ini digunakan untuk mengetahui bahwa instrumen yang diberikan berdistribusi normal atau tidak normal, dengan kriteria taraf signifikan 0,05, jika signifikansi yang diperoleh > 0,05, maka sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal, tetapi jika signifikansi yang diperoleh < 0,05 maka sampel bukan berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Pengujian dilakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 1 dapat disimpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memenuhi kriteria dengan hasil *sign* 0,200.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		25
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.92391450
Most Extreme Differences	Absolute	.118
	Positive	.077
	Negative	-.118
Test Statistic		.118
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Homogenitas dicari dengan uji F data *pretest* dan *posttest* dengan bantuan program SPSS. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan SPSS dihasilkan nilai 0,834 yang nilainya berarti > 0,05. Oleh karena itu sampel yang digunakan dapat dikatakan homogen atau sama.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Hasil Belajar Lompat Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.044	1	48	.834

Tabel 3. Hasil uji- t (*paired t- test*)

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			

				Lower	Upper			
Pair 1 Hasil Belajar Lompat Jauh - kelompok	67.66000	13.49317	1.90822	63.82528	71.49472	35.457	49	.000

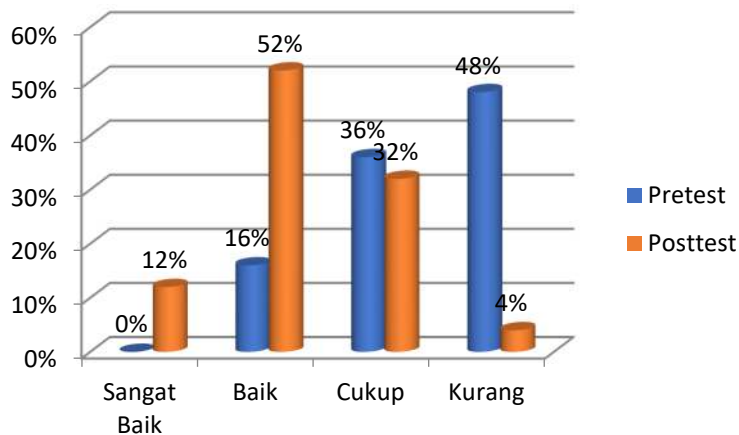
Dari hasil tabel 3 dapat dilihat bahwa nilai sign sebesar 0,000 yang artinya nilai kurang dari 0,05 berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karenanya alat ukur dapat dikatakan signifikan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lompat jauh. 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. Tes ini dilakukan dengan tiga kali pertemuan dengan rincian satu kali tes awal (*pretest*) untuk mengetahui hasil belajar siswa sebelum diberikan perlakuan, satu kali perlakuan (*treatment*) yaitu pembelajaran lompat kijang untuk memberikan efek serta dapat meningkatkan tolakan terhadap kemampuan siswa dalam melakukan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, dan pada pertemuan terakhir (*posttest*) untuk mengetahui hasil belajar siswa setelah diberi perlakuan dengan menggunakan lompat jauh gaya jongkok.

Tabel 4. Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

Pretest			
Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
86-100	Sangat Baik	0	0%
71-85	Baik	4	16%
56-70	Cukup	9	36%
≤ 50	Kurang	12	48%
Total		25	100%
Posttest			
Interval	Kategori	Jumlah	Persentase
86-100	Sangat Baik	3	12%
71-85	Baik	13	52%
56-70	Cukup	8	32%
≤ 50	Kurang	1	4%
Total		25	100%

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram terlihat pada gambar 2: Berdasarkan gambar 2, diketahui *test* pembelajaran lompat jauh di MTS. NURUL KAROMAH dalam hasil *test* pembelajaran lompat jauh *pre test* sebagian besar dalam kategori cukup yakni sebesar 36% dan diikuti kategori baik sebesar 16% dan kategori kurang sebesar 48%

begitupun dengan hasil lompat jauh gaya jongkok *post test* sebagian besar dalam kategori baik yakni sebesar 52% dan diikuti kategori sangat baik sebesar 12% dan kategori cukup sebesar 32% dan juga kategori kurang sebesar 4%.



Gambar 2. Perbandingan Data pretest dan Posttest

Pada *test* akhir (*posttest*) setelah diberikan perlakuan (*treatment*) yakni pembelajaran lompat kijang siswa yang mendapatkan hasil kurang sebesar 4%, siswa yang mendapatkan hasil cukup sebesar 32%, siswa yang mendapatkan hasil baik sebesar 52%, serta siswa yang mendapatkan hasil sangat baik sebesar 12%. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa pemberian *treatment* yakni pembelajaran lompat kijang yang diberikan kepada siswa putra kelas VII MTS. NURUL KAROMAH mengalami peningkatan.

D. CONCLUSION

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan oleh siswa putra kelas VII di MTs. Nurul Karomah Jl. Raya Paterongan Kecamatan Galis Kabupaten Bangkalan. Penelitian ini menggunakan instrumen tes lompat jauh dengan tujuan mengukur kemampuan siswa dalam lompat jauh. Hasil yang diperoleh peneliti rata-rata berada pada skala baik dan kurang. Berdasarkan hasil penelitian uji tes yang telah dilakukan adalah valid, lebih jelasnya dapat dilihat dari pengujian di lakukan pada taraf kepercayaan 0,05 dari tabel 4.3 dapat di simpulkan bahwa *pretest* dan *posttest* kedua tahap tersebut berdistribusi normal karena memenuhi kriteria dengan hasil *sign* 0,200.

Berdasarkan hasil *output* uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *levane*, dari hasil kedua uji *levane* dengan SPSS dihasilkan nilai 0,834 yang nilainya berarti $>0,05$. Oleh karena itu sampel yang digunakan dapat dikatakan homogen atau sama. Untuk hasil dari uji- *t paired t- test (paired samples test)* hasil dilihat bahwa

nilai *sign* sebesar 0,000 yang artinya nilai kurang dari 0,05 berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

E. ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan banyak terimakasih kepada dosen pembimbing 1 yakni bapak Khoirul Anwar, M.Pd., serta dosen pembimbing 2 yakni bapak Fajar Hidayatullah, M.Pd., dan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung yang telah membantu dalam penyusunan artikel ini, serta terimakasih pula kepada kepala sekolah, guru penjaskes, dan siswa putra kelas VII di MTs. Nurul Karomah Jl. Raya Paterongan, Kecamatan Galis, Kabupaten Bangkalan.

REFERENCES

- Ahmad Sesfa'o. (2018). Upaya Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Pendekatan Bermain Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani (Penelitian Tindakan Kelas di kelas VII-G SMP Negeri 14 Tasikmalaya). *Jurnal Wahana Pendidikan*, 5, 1-6.
- Asmara, H. R. (2015). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cahyo, J., Waluyo, M., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Kecepatan Lari. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1, 17-21.
- Ekoputro, C. S. (2015). *Pengaruh Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil lompat Jauh Siswa Putra Kelas VII SMP Negeri 3 Berbah Kecamatan Berbah Kabupaten Sleman Yogyakarta Tahun Pelajaran 2013/2014*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Hafidz, I. A., Syafei, M. M., & Afrinaldi, R. (2021). Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2, 104-109.
- Hidayat, C., Juniar, D. T., & Herliana, M. N. (2017). Penerapan Model Cooperative Learning Tipe Jigsaw Terhadap Hasil Belajar Keterampilan Poosae I Mata Kuliah Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2, 36-42.
- Julfikar, A., Sudiana, K., & Tisna, G. D. (2017). Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5, 32-41.

- Kresnapati, P. (2018). Pengaruh Pola Latihan Lompat Kijang Terhadap Hasil Lompat Jangkit Mahasiswa Putra PJKR Upgris. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 3, 8-13.
- Mahmuddin, & Zulkarnain, A. (2019). Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan BERMAIN Pada Siswa Kelas V SD 050632 Tanjung Keliling Kabupaten Langkat Tahun Ajaran 2014/2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18, 40-47.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemendikbud.
- Mutaqin, L. U. (2018). Upaya meningkatkan kebugaran jasmani melalui circuit training. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1-10.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press-2012.
- Najamuddin, & Hidayaturrahman. (2017). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Penguasaan Kosa Kata (Kata Kerja Dan Kata Benda) Anak Kelompok B2 RA Alhasaniyah NW Jenggik. *Jurnal Golden Age Hamzanwadi University*, 1, 56-63.
- Nur, A. (2019). Pengaruh Latihan Lompat Rintangan terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra SMP Negeri 1 Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9, 1-8.
- Nuryadi, Astutik, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *DASAR DASAR STATISTIK PENELITIAN*. Yogyakarta: SIBUKU MEDIA.
- Riawan, K., & Djawa, B. (2017). Penerapan Permainan Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok (Studi Pada Siswa Kelas VII SMP Negeri 1 Ngadirojo, Pacitan). *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5, 445-450.
- Sartika, P. (2013). Pengaruh Latihan Lompat Tanpa Awalan Menggunakan Angkle Weight Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa kelas XI SMA N 8 Muaro Jambi. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan FKIP Universitas Jambi*, 1-8.
- Sugiono. (2012). *METODE PENELITIAN KUNTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Bandung: ALFABETA,CV.
- Suharto, S. (2021). Upaya Meningkatkan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Menggunakan Metode Permainan. *Journal Of Education And Sport Science (JESS)*, 2, 44-48.
- Tanos, C. M., Moningka, M., & Rumampuk, J. (2016). Hubungan Panjang Tungkai

dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas X SMA Negeri 9
Binsus Manado. *Jurnal Kedokteran Klinik (JKK)*, 1, 49-54.

Zulkarnain, I., Yundarwati, S., & Suriatno, A. (2016). Pengaruh Latihan Loncat Tali Dan Lompat Kijang Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Dalam Permainan Bola Voli Pada Siswa Putra Kelas VII SMPN 1 Keruak Kabupaten Lombok Timur Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 3, 1-13.