



## Pengaruh Modifikasi Papan Tolakan yang Ditinggikan terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang

Toto Suyitno<sup>1\*</sup>, Didi Muhtarom<sup>2</sup>, Bobby Agustan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: [totok2784@gmail.com](mailto:totok2784@gmail.com)<sup>1</sup>, [karom@umpk.ac.id](mailto:karom@umpk.ac.id)<sup>2</sup>, [bobyagustan@umpk.ac.id](mailto:bobyagustan@umpk.ac.id)<sup>3</sup>

\*Korespondensi penulis: [totok2784@gmail.com](mailto:totok2784@gmail.com)

**Abstract.** Long jump is one of the branches of athletics. As we know, athletics involves physical activities or exercises that consist of natural movements such as walking, jumping, and throwing. Various methods in athletics have been practiced since the early history of humankind. History indicates that in ancient classical times, athletics was conducted in an organized and structured manner, and over time, its programs underwent changes and improvements based on healthy ideas. Today, athletics is a complex sport that includes various tests based on the requirements of its implementation. Observation results show that a long jump athlete is required to achieve maximum jumps (distance), which is measured from the take-off board to the nearest point of landing. Preliminary studies revealed that students were not achieving optimal results in long jump performances. The evident obstacles include a lack of facilities and infrastructure to support long jump training and a shortage of qualified teachers to instruct physical education. As a result, the training techniques used appear monotonous and boring for the students. Thus, the research question posed is: what is the effect of modifying the take-off board on the results of the squat-style long jump among students of SDN 06 Tegalsari, Ampelgading District, Pemalang Regency? The method used in this study is the experimental method. Theoretically, the definition of an experiment according to Umar (2018:161) is "a trial in which each step of the action has been defined in such a way that information related to or required for the problem being investigated can be collected."

**Keywords:** Modification of Take-off Board, Squat-style Long Jump, Students.

**Abstrak.** Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Sebagaimana kita ketahui bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lompat, dan lempar. Berbagai cara dalam atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia. Sejarah menyebutkan bahwa pada jaman klasik purba atletik dilakukan oleh orang dalam bentuk olahraga yang rapih dan teratur, kemudian programnya mengalami perubahan, pembaharuan berdasarkan pikiran yang sehat. Kini atletik merupakan olahraga yang kompleks yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda berdasarkan tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan. Hasil observasi menunjukkan bahwa seorang atlet lompat jauh dituntut untuk menghasilkan lompatan yang maksimum (jauh). Yaitu jarak dari papan yang digunakan sebagai tolakan sampai tolak pendaratan terdekat dengan papan. Saat mengadakan studi pendahuluan diperoleh kenyataan, bahwa siswa tersebut kurang memperoleh hasil lompatan yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Adapun faktor penghambat yang nyata adalah kurangnya sarana dan prasarana yang dapat menunjang terlaksanakannya latihan nomor lompat jauh, dan kurangnya guru yang profesional dalam mengajarkan mata pelajaran olahraga. Sehingga teknik latihan yang digunakan tampak monoton dan membosankan peserta didik. Dengan demikian maka rumusan masalah yang diajukan adalah bagaimana pengaruh modifikasi papan tolakan yang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Secara teoritis pengertian eksperimen menurut Umar (2018:161) adalah "Suatu percobaan dimana tiap langkah tindakan telah didefinisikan sedemikian rupa, informasi yang dihubungkan dengan atau diperlukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan."

**Kata Kunci:** Modifikasi Papan Tolakan, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Siswa.

## **1. PENDAHULUAN**

Lompat jauh merupakan salah satu cabang olahraga atletik. Sebagaimana kita ketahui bahwa atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan fisik, berisikan gerak-gerak alamiah/wajar seperti jalan, lompat, dan lempar. Berbagai cara dalam atletik telah dilakukan sejak awal sejarah manusia. Sejarah menyebutkan bahwa pada jaman klasik purba atletik dilakukan oleh orang dalam bentuk olahraga yang rapih dan teratur, kemudian programnya mengalami perubahan, pembaharuan berdasarkan pikiran yang sehat. Kini atletik merupakan olahraga yang kompleks yang berisikan berbagai macam tes yang berbeda berdasarkan tuntutan-tuntutan pelaksanaan yang diperlukan.

Salah satu bagian olahraga atletik adalah nomor lompat. Nomor ini memerlukan latihan yang kontinue untuk memperoleh hasil yang maksimal. Ada beberapa jenis nomor lompat seperti yang dikemukakan oleh Gerry(2023:2) bahwa,

Ada beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat tinggi, lompat jauh, dan lompat jangkit mempunyai keterkaitan dalam perkenalannya dan aktivitas pengantarnya sangat mirip. Namun nomor-nomor ini memerlukan pengaturan yang berbeda jauh lebih mudah untuk menjaga sejumlah besar kelompok yang aktif dalam lompat jauh dan lompat jangkit dari pada lompat tinggi.

Secara definisi lompat jauh adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh dengan ancang-ancang dari cepat atau lambat dengan menempuh dua kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh yang lainnya dengan keseimbangan yang baik (Hamid, 2021:6.5).

Hasil lompat jauh seorang atlet diperoleh dari sebuah proses, yakni latihan yang kontinue dan terus menerus. Sebab latihan merupakan salah satu langkah yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai hasil yang diinginkan. Secara teoritis pengertian latihan dikemukakan oleh Harsono (2018:101) bahwa Latihan atau disebut juga training adalah “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya”.

Pengertian latihan yang menjadi acuan penulis adalah pendapat Hamid (2021:7) mengemukakan bahwa,

Pengertian latihan (training) adalah suatu proses penyesuaian tubuh yang dilakukan secara berulang-ulang secara sistematis dan ajeg dengan penambahan beban secara bertahap untuk mencapai prestasi maksimal”. Fungsi utama latihan adalah agar tubuh mampu mengerahkan tenaga untuk mencapai hasil yang maksimal. Sebab dengan

latihan yang teratur dan berkesinambungan, maka organ-organ tubuh seperti otot, jantung akan terlatih.

Komponen kondisi fisik terdiri dari kecepatan, kekuatan, ketepatan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan dan koordinasi. Hal ini sejalan dengan pendapat Sukatamsi (2020:133) yang mengemukakan bahwa, “unsur-unsur kondisi fisik adalah kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), daya tahan (*endurance*) dan koordinasi (*coordination*)”.

Hasil observasi menunjukkan bahwa seorang atlet lompat jauh dituntut untuk menghasilkan lompatan yang maksimum (jauh). Yaitu jarak dari papan yang digunakan sebagai tolakan sampai tolak pendaratan terdekat dengan papan. Saat mengadakan studi pendahuluan diperoleh kenyataan, bahwa siswa tersebut kurang memperoleh hasil lompatan yang maksimal dalam melakukan lompat jauh. Adapun faktor penghambat yang nyata adalah kurangnya sarana dan prasarana yang dapat menunjang terlaksanakannya latihan nomor lompat jauh, dan kurangnya guru yang professional dalam mengajarkan mata pelajaran olahraga. Sehingga teknik latihan yang digunakan tampak monoton dan membosankan peserta didik.

Hal lain adalah alokasi waktu yang tersedia pada jam pelajaran olahraga sangat terbatas, sehingga menyulitkan siswa untuk berkonsentrasi dalam pembelajaran tersebut. Di samping adanya kemampuan bervariasi pada diri guru olahraganya.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik dan bermaksud melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Modifikasi Papan Tolakan yang terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang”**.

### **Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang penelitian di atas, maka penulis menyajikan rumusan masalah sebagai berikut: bagaimana pengaruh modifikasi papan tolakan yang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang?

### **Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh modifikasi papan tolakan yang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang?

## Manfaat Penelitian

Hasil Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat bagi siswa-siswi SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang yang mana nantinya peneliti akan mengambil 1 sample kelas untuk di teliti.

### 1) Manfaat Teoritis

Manfaat dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumbangan pemikiran dalam mengembangkan keilmuan, khususnya bagi Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) atau bagi semua praktisi olahraga lainnya

### 2) Manfaat Praktis

#### a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan yang dapat di jadikan bahan pemikiran untuk mengembangkan program-program ketika sudah mengajar di sekolah.

#### b. Bagi Guru Penjasorkes

Sebagai dorongan dan motivasi kepada guru penjasorkes untuk menciptakan terobosan-terobosan baru dan variasi mengajar dengan cara memodifikasi jenis permainan olahraga sehingga siswa tidak merasa cepat bosan serta siswa lebih aktif bergerak.

## 2. KAJIAN PUSTAKA

### Teknik Dasar Lompat Jauh

#### a. Pengertian

Lompat jauh merupakan nomor yang sering diikuti sprinter sebagai variasi dari sprint. Sekarang, atlet mengkhususkan diri dalam lompat jauh, walaupun masih merupakan hal yang umum bagi sprinter untuk menjadi pelompat yang baik dan begitu pula sebaliknya. Dua teknik utama yang digunakan dalam lompat jauh adalah teknik menggantung dan teknik menendang (berjalan di udara). Teknik menendang lebih terkenal, tapi kedua teknik telah digunakan oleh atlet-atlet elit untuk mencapai jarak lebih dari 8,83 meter (29 kaki). Teknik menggantung dan menendang merupakan pola gerakan yang digunakan oleh atlet saat melayang. Masing-masing teknik digunakan untuk menindak balas rotasi ke depan yang tidak diinginkan pada saat *take off*. Jika teknik menggantung atau menendang tidak dilakukan, kaki atlet akan menyentuh pasir lebih awal dan menghasilkan jarak yang lebih pendek.

Kedua teknik tersebut membutuhkan *run-up* yang kencang, posisi tubuh yang sama saat *take off*, dan gerakan yang sama saat mendarat di pasir. Kebanyakan atlet

remaja akan mengalami kesulitan melakukan teknik menendang, karena teknik ini membutuhkan kecepatan dan loncatan yang memadai. Namun, lompat jauh tahap dasar dan bentuk permulaan dari teknik menggantung dapat dijangkau oleh atlet remaja. Ingatlah bahwa persyaratan lompat jauh yang paling penting adalah kecepatan meloncat dan atlet tidak perlu harus melakukan teknik menendang untuk mendapatkan jarak yang memuaskan.

Gambaran tentang teknik menggantung dan menendang berikut ini memberikan elemen utama dari setiap teknik. Atlet elit akan melakukan teknik ini dengan beberapa variasi. Namun, elemen utama tetap sama.

a. Teknik menggantung

Setelah *run-up* yang kencang, atlet melakukan *take off* dengan kuat, meluruskan kaki yang memimpin dan menariknya ke belakang untuk bergabung dengan kaki yang mengikuti. Kedua tangan bergerak memutar ke bawah, belakang, dan kemudian ke depan searah dengan jarum jam, dan untuk sementara atlet “tergantung” di udara. Kaki ditekukkan dan digerakkan ke depan, dan saat kaki diluruskan untuk mendarat, tangan menggapai ke depan dan berputar kembali ke belakang pada bahu. Segera setelah menyentuh pasir, kaki ditekukkan pada lutut dan badan bergerak ke depan di atas kaki (Gambar 1).



**Gambar 1. Teknik Menggantung (Santoso, dkk, 2017:10)**

b. Teknik Menendang

Langkah selanjutnya setelah *run-up* yang kencang, atlet melakukan *take off* dengan kuat. Kaki yang memimpin, yang ditekukkan saat *take off*, diluruskan sehingga atlet menirukan posisi melangkah saat di udara. Kaki yang memimpin

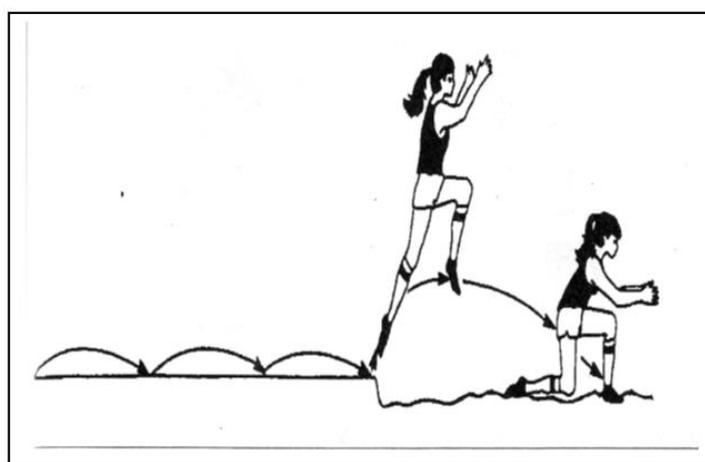
diputar ke belakang dalam posisi lurus, dan kedua kaki ditekukkan dan digerakkan ke depan untuk mendarat. Tangan berputar searah jarum jam, mengimbangi gerakan kaki; ciri gerakan mengayuh sepeda pada kaki disebut dengan *hitch kick* (tendangan menyentak). Atlet meluruskan kedua kaki untuk mendarat, saat tangan diputar ke depan dan belakang. Setelah menyentuh pasir, lutut ditekukkan dan badan bergerak mendahului kaki (Gambar 2.2).



Gambar 2. Teknik Menendang (Santoso, dkk, 2017:11)

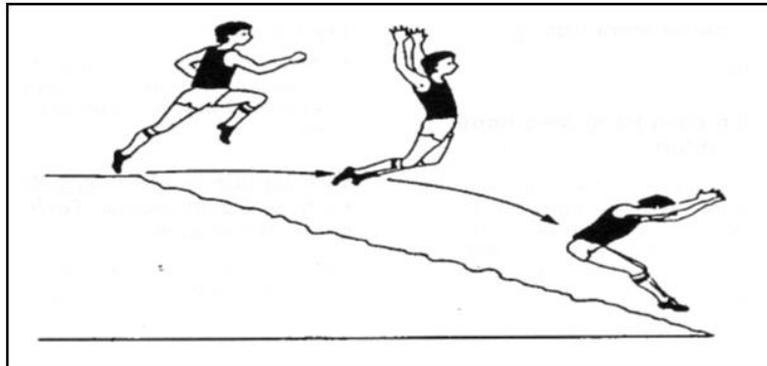
#### b. Lompat Jauh Tahap Dasar dengan 3 Langkah Memantul

Atlet mengambil tiga langkah memantul secara berurutan. Pada langkah ketiga, pelompat melakukan *take off* dengan kaki yang dominan, menahan paha kaki yang memimpin pada posisi horizontal hingga mendarat di bak pasir. Pelompat mendarat dengan posisi satu kaki berlutut dengan kaki yang memimpin berada di depan ditekukkan pada lutut. Pastikan bak pasir telah digemburkan dengan baik untuk latihan ini.



Gambar 3. Melompat untuk berlutut dengan 3 langkah (Santoso, dkk, 2017:12)

Dengan menggunakan kaki yang dominan, pelompat melakukan *take off* dari atas permukaan yang menurun. Tambahan waktu di udara menyediakan lebih banyak kesempatan untuk menyelesaikan gerakan kaki dan tangan pada teknik menggantung.



**Gambar 4. Melompat dari pasir yang menurun**

(Santoso, dkk, 2017:13)

**c. Melakukan Teknik Menggantung dari Ketinggian yang Dikurangi**

Pelaku melakukan teknik menggantung dari satu lapis kotak (atau papan paman-tul). Pelaku menggunakan run-up tiga hingga lima langkah dan melakukan *take off* dengan kaki yang dominan.



**Gambar 5. Teknik menggantung dari ketinggian yang dikurangi**

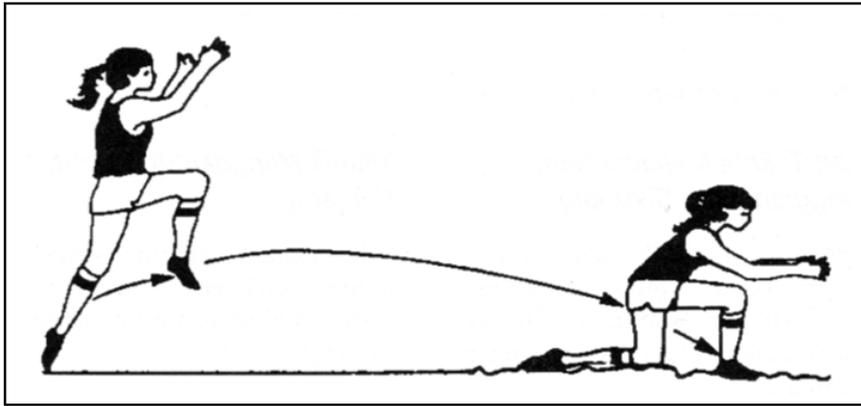
(Santoso, dkk, 2017:15)

**d. Teknik Menggantung Dengan Run-Up Panjang**

Atlet melakukan teknik menggantung dari permukaan lapangan ke bak pasir dengan menggunakan run-up panjang (tujuh, sembilan, atau sebelas langkah).

**e. Teknik Menendang**

Mengayunkan Kaki yang Memimpin ke Atas dan Depan Dengan menggunakan run-up pendek, peserta melompat dari pinggir bak pasir, menahan kaki yang memimpin tetap di depan. Peserta mendarat di pasir dengan posisi berlutut (dengan satu kaki di depan dan satu di belakang).



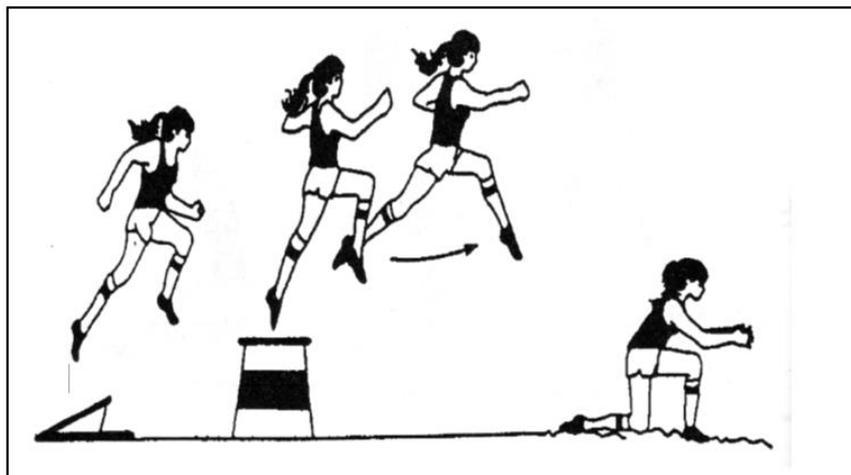
**Gambar 6. Mengayunkan kaki yang memimpin ke atas dan depan**

(Santoso, dkk, 2017:18)

#### Tips Latihan

- a. Mengayunkan (menggerakkan) paha kaki yang memimpin hingga horizontal dan menahan kaki pada posisi tersebut saat mendarat.

Mengayunkan Kaki yang Memimpin ke Atas Dalam Posisi Tertekuk, dan Meluruskan Lutut. Dari run-up tiga langkah, dan menggunakan papan pemantul (atau satu lapis kotak).



**Gambar 7. Meluruskan kaki yang berada di bawah sebelum mendarat**

(Santoso, dkk, 2017:20)

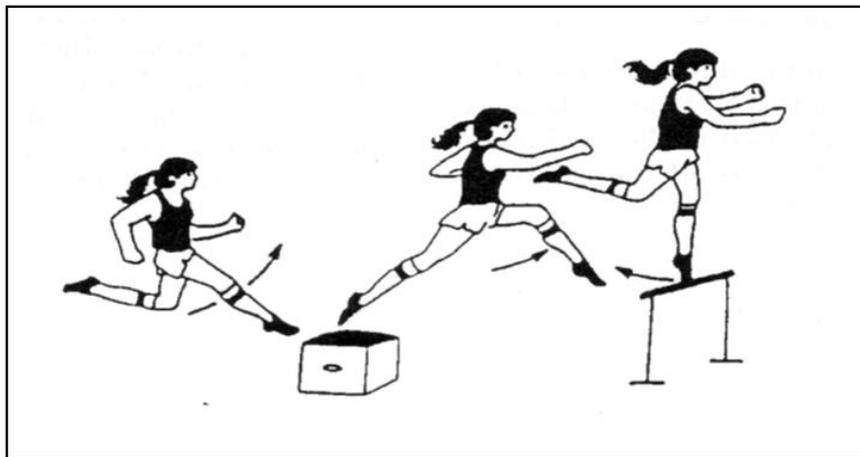
Untuk *take off*, peserta melompat, mendarat posisi berlutut. Masing-masing lompat harus berusaha menggerakkan paha kaki yang memimpin ke atas dan mengayunkan kaki lainnya sebelum mendarat. Masing-masing pelompat harus mempertahankan posisi langkah yang baik di udara. Pastikan pasir telah digemburkan dengan baik untuk latihan ini.

### Tip Latihan

- a. Mengangkat paha kaki yang memimpin hingga horizontal dan kemudian meluruskan kaki lainnya ke depan.
- b. Mendarat dalam posisi berlutut; jangan rapatkan kaki saat mendarat.

### Berlatih Gerakan Menendang di Udara

Dengan menggunakan run-up lima langkah, pelompat melakukan *take off* dari papan pemantul atau satu lapis kotak dan saat berada di udara kaki yang memimpin mengayuh ke belakang (menendang ke belakang). Pelompat mencoba menendang bambu yang diletakkan kira-kira 1,5 hingga 2 meter (5 hingga 6 kaki) di depan *take off* dan 5 hingga 75 cm. (1 hingga 2 kaki) dari permukaan.



**Gambar 8. Berlatih gerakan menendang**

(Santoso, dkk, 2017:21)

### Tips latihan

- a. Mengangkat paha kaki yang memimpin hingga horizontal, kemudian meluruskan kaki dan mengayuh ke belakang. Cobalah untuk menendang bambu ke belakang.
- b. Pada saat mendarat, kaki yang memimpin harus berakhir dalam posisi melangkah di belakang kaki yang melompat.

### Variasi

- a. Seorang rekan memegang bambu dan pelompat melakukan gerakan yang sama.
- b. Menyelesaikan Gerakan Menendang
- c. Pelompat melakukan *take off* dari papan pemantul, "mengayuhkan" kaki yang memimpin ke belakang dan membawanya ke depan kembali dalam posisi tertekuk untuk

mendarat. Tangan berputar dan mengimbangi gerakan kaki. Batang bambu masih dapat digunakan jika bambu ini membantu pelompat memulai gerakan rotasi ke belakang pada kaki yang memimpin.



**Gambar 9. Menyelesaikan gerakan menendang**

(Santoso, dkk, 2017:22)

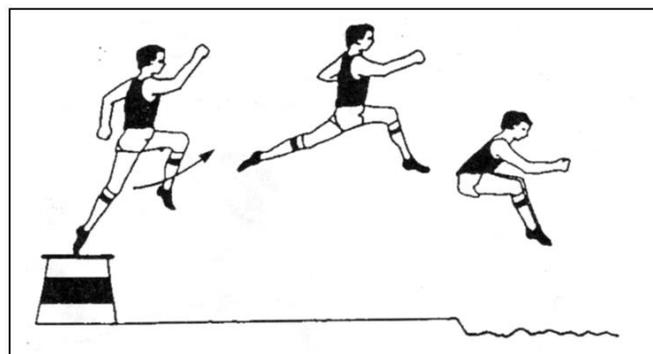
#### Tips Latihan

- Memulai dengan berkonsentrasi pada gerakan kaki dalam latihan ini. Pada awal latihan, jangan pikirkan gerakan tangan.
- Angkat paha kaki yang memimpin, kemudian luruskan dan kayuh ke belakang.
- Kemudian tekukkan kaki yang memimpin dan gerakkan ke depan untuk mendarat.

#### Latihan Lompat Jauh dengan Papan yang Ditinggikan

##### 1) Analisis Gerak

Pelaku menggunakan run-up pendek (tiga langkah), melangkah ke kotak yang rendah (lapisan satu), dan *take off* dari kotak untuk melompat ke pasir. Pelaku yang memilih melompat dengan kaki kiri akan memulai dengan kaki kanan di depan. Urutan run-up untuk pelompat dengan kaki kiri adalah sebagai berikut: kaki kiri, kanan, kiri, lompat. *Take off* yang ditinggikan memberikan lebih banyak waktu di udara untuk mendapatkan posisi langkah yang baik dan membawa kedua kaki ke depan untuk mendarat.



**Gambar 10. Lompat jauh tahap dasar dengan take off tinggi**

a. *Take off* Dengan Papan Pemantul

Atlet mengulangi latihan sebelumnya tapi dari ketinggian yang lebih rendah (menggunakan papan pemantul sebagai ganti kotak).

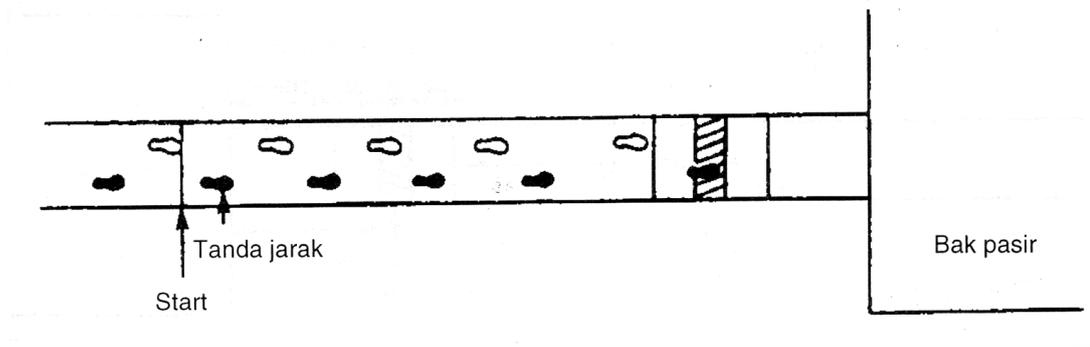
b. *Take off* pada Permukaan Lapangan

Pindahkan papan pemantul dan instruksikan atlet untuk mengulangi latihan dari permukaan lapangan.

c. Mengukur Run-Up

Urutan untuk menentukan run-up bagi pemula adalah sebagai berikut:

- a) Setiap pelompat berdiri dengan posisi melangkah, menghadap run-up dengan jari kaki yang tidak melompat (yang tidak dominan) diletakkan di belakang pinggir papan *take off*.
- b) Pelompat berlari 9 langkah sepanjang run-up, dengan langkah pertama menggunakan kaki yang melompat.



**Gambar 11. Mengukur run-up (Santoso, dkk, 2017:31)**

- c) Anda atau rekan anda menghitung setiap langkah dengan kaki yang melompat, dalam urutan 1, 3, 5, 7, dan 9 (ini lebih mudah dan tidak begitu membingungkan daripada menghitung setiap langkah).
- d) Tandai langkah ke-9, yang kira-kira merupakan titik awal run-up. Atlet kemudian meletakkan kaki yang tidak melompat pada tanda tersebut dan mengambil satu langkah ke arah bak pasir dengan kaki yang melompat. Jumlah langkah yang ganjil dalam run-up akan menempatkan kaki yang melompat pada papan *take off*.
- e) Anda dapat menggunakan tanda jarak pada langkah ke-1 dan ke-5 dari run-up untuk menambah ketepatan.

## 2. Pengaruh Latihan dengan Papan Tolakan yang Ditinggikan 15 cm terhadap Hasil Lompat Jauh

Pengaruh latihan dengan papan tolakan yang ditinggikan 15 cm jelas tampak, daripada papan tolakan yang standar. Keberadaan papan tolakan ini membantu atlet untuk menguasai dan mengatur strategi. sebab menurut Gery (2003:17) *Take off* yang ditinggikan memberikan lebih banyak waktu di udara untuk mendapatkan posisi langkah yang baik dan membawa kedua kaki ke depan untuk mendarat.

## 3. Pengaruh Latihan dengan Papan Tolakan yang standar terhadap Hasil Lompat Jauh

Tidak berbeda dengan papan tolakan yang ditinggikan 15 cm, maka papan tolakan yang standar memberikan pengaruh yang kuat terhadap hasil lompatan. Semakin tinggi modifikasi papan tolakan, maka akan semakin baik hasil lompatannya.

### Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian ini bukan merupakan satu-satunya hasil penelitian dan telah ada peneliti lain yang sebelumnya adapun beberapa peneliti sebelumnya adalah sebagai berikut.

- 1) Efrijaya Saputra. 2022. Judul penelitian “Pengaruh latihan Lompat Dengan Media Kardus Dan Modifikasi Paralon Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V Uptsdn 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung”. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) ada tidaknya pengaruh latihan lompat kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok ; (2) ada tidaknya pengaruh latihan lompat paralon terhadap lompat jauh gaya jongkok; (3) apakah ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat kardus dan latihan lompat dengan modifikasi paralon terhadap peningkatan gerak lompat jauh gaya jongkok. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode eksperimen dengan data kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Untuk teknik pengambilan data dengan menggunakan test keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data dengan menggunakan data dengan menggunakan Uji-t. Hasil penelitian menunjukkan (1) adanya pengaruh latihan lompat dengan media kardus terbukti dari nilai t tabel 2,262 dan t hitung 6.485. (2) adanya pengaruh latihan lompat dengan media modifikasi paralon terbukti dari nilai nilai t tabel 2,262 dan t hitung 11.275 (3) tidak adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan lompat dengan media kardus dan latihan lompat dengan modifikasi paralon terbukti dari nilai

t table 2.2101 dan t hitung 0.975.

- 2) Dianto, Victor, Eka Supriatna. 2022. Pengaruh Variasi Pembelajaran Lari Gawang Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Kelas VIII.. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII SMPN 19 Pontianak. Metode dalam penelitian menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk desain eksperimen preexperimental design. Populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 239 orang dengan sampel menggunakan purposive sampling berjumlah 40 siswa. Hasil analisis data yang diperoleh nilai ttest yaitu sebesar 10,99, dengan derajat kebebasan  $db=(N-1)$  adalah  $40-1=39$  dan pada taraf signifikansi 5% diperoleh nilai ttabel sebesar 2,0399. Berdasarkan hasil belajar yang diraih siswa yaitu dengan rata - rata tes awal dan akhir kemampuan siswa mengalami peningkatan yaitu sebesar 19,17 dengan persentase peningkatan sebesar 33,12%. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan analisis uji-t, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, hal tersebut dikarenakan siswa lebih tertarik mengikuti pembelajaran lompat jauh setelah guru menggunakan variasi pembelajaran di dalam proses pembelajaran.
- 3) Penelitian yang dilakukan oleh Bobby Adityo Nugrono (2018) yang berjudul “Peningkatan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Pembelajaran Model Permainan Pada Siswa Kelas VII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir”. Subjek penelitian yaitu siswa kelas VII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir yang berjumlah 30 siswa hasil penelitian pada siklus I dengan kriteria tuntas 60,00% sebanyak 18 siswa, siswa telah masuk dalam sedangkan tidak tuntas atau 40,00% sebanyak 12 siswa, dan Siklus II dengan kriteria tuntas 80,00% sebanyak 21 siswa, sedangkan tidak tuntas siswa 18,00% sebanyak 10 Dan siklus II telah tercapai target yang diinginkan yaitu 70%
- 4) Penelitian yang dilakukan oleh Cahyo Dwi Putro (2015) yang berjudul “Upaya meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Penerapan Model Permainan Pada Siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kuburaya”. Subjek penelitian yaitu siswa Kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Raya 38 Kabupaten Kuburaya Penelitian yang relevan ini akan memperkuat teori tentang model bermain yang diterapkan dalam Penelitian ini.

## **Kerangka Pemikiran**

Lompat jauh adalah nomor sederhana dan paling sederhana, jika dibandingkan dengan nomor-nomor lainnya. Sebab, sebelum diberikan pembelajaran atau latihan lompat jauh, siswa sudah dapat melakukan gerak dasar lompat jauh ini. Dan, hal ini membuat para siswa cepat mempelajari lompat jauh dengan benar. Teknik lompat jauh sedikit terjadi perubahan selama masa dasawarsa dan pada awal abad ke-20 para pelompat telah menggunakan gaya jongkok atau sail style yang murni dan juga berbagai macam gaya dalam lompat jauh seperti gaya menggantung dan gaya berjalan di udara masih terlihat sampai sekarang. Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata berkaitan dengan kemampuan biomotorik, yaitu: kecepatan lari aklerasi ditambah kekuatan lompat ditambah dengan kordinasi kaki/tangan (Eddy dan Dapan, 2017:95).

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama pada anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari. Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (sit down in the air). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk sikap seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkuk badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan menjatuhkan badan ke depan.harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya.

Papan tolak berbentuk segi empat, terbuat dari kayu atau bahan lain yang sesuai dan di cat putih. Papan tolakan ditanam tidak kurang dari 1 meter dari tepi dekat tempat pendaratan. Jarak papan tolak dengan sisi terjauh dari tempat pendaratan minimal 10 m.

Ukurannya adalah sebagai berikut: Panjang = 1,21–1,22 m Lebar = 20 cm Tebal = 5 cm Papan tolak harus ditanam di tanah, bagian atasnya rata dengan tanah lintasan lari dan tempat pendaratan. Di belakang garis tolakan dipasang papan plastisin atau bahan lain yang sesuai, yang berfungsi sebagai pencatat injakan kaki pelompat yang salah dan membekas di papan tersebut.

## **Hipotesis**

Setiap penelitian perlu dirumuskan suatu hipotesis sebagai dugaan sementara pemecahan masalah yang di teliti. Sugiyono (2020:64) “Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan

dalam bentuk kalimat pertanyaan. Hipotesis dalam penelitian ini adalah

Ha. : Terdapat pengaruh modifikasi papan tolakan yang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang.

Ho : Tidak terdapat pengaruh modifikasi papan tolakan yang terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pemalang.

### **3. METODOLOGI PENELITIAN**

#### **Metode Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Secara teoritis pengertian eksperimen menurut Umar (2018:161) adalah “Suatu percobaan dimana tiap langkah tindakan telah didefinisikan sedemikian rupa, informasi yang dihubungkan dengan atau diperlukan untuk persoalan yang sedang diselidiki dapat dikumpulkan”.

Surakhmad (2020:131) mengemukakan sebagai berikut.

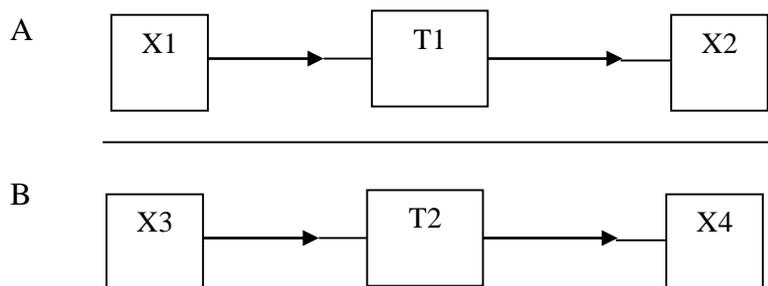
Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai tujuan, misalnya untuk menguji hipotesis, dengan menggunakan tehnik serta alat-alat tertentu, cara utama itu dipergunakan setelah penyelidik memperhitungkan kewajibannya ditinjau dari tujuan penyelidik karena pengertian metode penelitian adalah lebih eksplisit di dalam setiap penelitian.

Tujuan metode ini sebagaimana dikemukakan oleh untuk mampu menerangkan mengapa suatu peristiwa terjadi. Peneliti harus mampu memberi spesifikasi terhadap kondisi yang memungkinkan peristiwa itu terjadi atau tidak terjadi.

#### **Desain Penelitian**

Millan dan Schumahendar (2023:89) menjelaskan, bahwa “Desain penelitian mengacu kepada rencana dan struktur penyelidikan yang digunakan untuk memperoleh bukti-bukti empiris dalam menjawab pertanyaan penelitian”. Salah satu desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain prauji-pascauji kelompok sejajar (*The parallel Group, Pretest-Post-test Design*). Desain ini merupakan perbandingan antara kondisi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan (treatment) atau merupakan manipulasi melalui perbandingan hasil prates dengan pascates. Dengan demikian akan tergambar efek dari suatu manipulasi yang dilakukan guru di dalam kelas.

Apabila di gambarkan bentuk desain ini adalah sebagai berikut.



Keterangan:

X 1 = Tes awal (kelompok) A

X 3 = Tes awal (kelompok) B

X2 = tes akhir (kelompok) A

X 4 = tes akhir (kelompok) B

T1 = Bentuk latihan lompat dengan ukuran papan tolakan yang ditinggikan 15 cm

T2 = Bentuk latihan lompat dengan ukuran papan tolakan yang standar cm

## Populasi dan sampel Penelitian

### 1) Populasi

Populasi menurut Sugiyono (2017:215) adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi bukan hanya manusia tetapi juga objek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau objek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut.

Menurut Suryani dan Hendryadi (2015:190-191) populasi adalah sekelompok orang, kejadian atau benda yang memiliki karakteristik tertentu dan dijadikan objek penelitian. Jumlah unit dalam populasi dilambangkan dengan notasi N. Menurut jumlahnya populasi terbagi menjadi tiga jenis, yaitu populasi terbatas, populasi tak terbatas dan populasi sasaran.

- Populasi Terbatas Populasi terbatas merupakan populasi yang memungkinkan untuk dapat dihitung jumlahnya. Misalnya, jumlah kelahiran pertahun, jumlah kendaraan yang melintas di jalan tol dan jumlah mahasiswa dalam suatu universitas.
- Populasi Tak Terbatas Populasi tak terbatas merupakan populasi yang tidak

memungkinkan untuk dihitung jumlahnya secara keseluruhan. Misalnya, menghitung jumlah ikan di lautan dan jumlah bakteri di dalam tubuh.

- c. Populasi Sasaran Populasi sasaran merupakan populasi yang memiliki karakteristik khusus sesuai dengan tujuan penelitian. Misalnya, peneliti ingin mengetahui masalah-masalah yang dialami oleh siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang.

Populasi sasarannya yaitu seluruh siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang. Populasi bukan hanya orang atau manusia melainkan juga objek dan benda-benda lain. Populasi juga meliputi seluruh karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek tersebut. Menentukan populasi penting sebelum melakukan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Siswa SDN 06 Tegalsari Kecamatan Ampelgading Kabupaten Pematang.

## 2) Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono, sampel ialah bagian dari populasi yang menjadi sumber data dalam penelitian, dimana populasi merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Fabiana Meijon Fadul, 2019). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”.

Untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian, ada beberapa teknik sampling yang digunakan (Sugiyono, 2017:217-218). Jumlah unit dalam sampel dinotasikan dengan  $n$ . Teknik sampling dapat dibedakan menjadi dua yaitu probability sampling dan non-probability sampling. Probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan memberi peluang yang sama dalam populasi untuk terpilih menjadi sampel. Teknik ini meliputi simple random sampling, proportionate stratified random sampling, disproportionate stratified random sampling, area (cluster) sampling. Non-probability sampling adalah teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan tidak memberi peluang yang sama dalam populasi untuk terpilih menjadi sampel. Teknik ini meliputi sampling sistematis, kuota, aksidental, purposive, jenuh, snowball.

Adapun sampel penelitian ini adalah siswa siswi kelas V yang terbagi dalam dua kelas yaitu 5a dan 5b dengan masing-masing kelas benyak 15 orang.

## Prosedur Penelitian

Adapun proses penelitian adalah:

- 1) Memilih subjek secara sengaja dari populasi
- 2) Melakukan pre-test X1 untuk mengukur variabel tergantung pada kelompok itu, kemudian menghitung mean masing-masing kelompok
- 3) Menggolongkan menjadi dua kelompok yang berdistribusi sama dengan aturan bahwa kelompok A dikenai variabel X1, kelompok B dikenai variabel X2
- 4) Memberikan latihan pada masing-masing kelompok yaitu kelompok A berlatih lompatan dengan papan lompat yang ditinggikan 15 m, dan kelompok B berlatih lompatan dengan papan lompat yang standar.
- 5) Memberikan post test pada ketiga kelompok.
- 6) Menghitung perbedaan pada masing-masing kelompok dengan rumus  $(X2A - X1A)$ ,  $(X2B - X1B)$ .
- 7) Membandingkan perbedaan mana yang lebih baik antara teknik latihan lompat dengan papan lompat yang ditinggikan 15 cm dengan yang standar.
- 8) Pengujian statistik.

## Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah

- 1) papan tolakan
- 2) bak pasir
- 3) alat ukur (meteran)

## Teknik Analisis Data

Data yang telah terkumpul melalui berbagai teknik pengumpul data belum berarti apa-apa bagi pokok permasalahan yang diteliti. Untuk itu perlu dianalisis dengan menggunakan teknik yang relevan. Teknik yang digunakan dalam menganalisis data hasil penelitian ini, yakni

- 1) mencari rata-rata, dengan rumus:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_1}{n}$$

Keterangan:

$\bar{X}$  = rata-rata

$\sum x_1$  = jumlah  $x_1$

$n$  = jumlah data/sampel

2) Menghitung simpang baku

$$s = \frac{\sqrt{\sum (x_1 - x)^2}}{n - 1}$$

Keterangan:

S = simpangan baku

$\Sigma$  = jumlah

$n$  = jumlah data

3) Uji homogenitas

F = variansi terbesar  
variansi terkecil

4) Uji normalitas

Uji normalitas digunakan agar memperoleh kejelasan tentang populasi yang diselidiki berdistribusi normal atau tidak. Oleh sebab itu penulis melakukan uji normalitas dengan rumus:

$$x^2 = \sum \frac{(Fo - Fh)}{Fh}$$

Keterangan:

X<sup>2</sup> = Koefisien chi kuadrat

F<sub>o</sub> = Frekwensi observasi

F<sub>h</sub> = Frekuensi harapan.

5) Uji t- test

$$ts = \frac{X_1 - X_2}{\sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

## DAFTAR PUSTAKA

- Dianto, V., & Supriatna, E. (2022). Pengaruh variasi pembelajaran lari gawang terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok kelas VIII. *SMPN 19 Pontianak*.
- Gerry. (2023). *Manajemen sumber daya manusia*. Jakarta: Penerbit Kencana.
- Hamid. (2021). *Pengelolaan pendidikan*. Yayasan Kita Menuli.
- Nugrono, B. A. (2018). *Peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok melalui pembelajaran model permainan pada siswa kelas VII A Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sekadau Hilir*.
- Putro, C. D. (2015). *Upaya meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok melalui penerapan model permainan pada siswa kelas XI IPS 1 Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Sungai Raya Kabupaten Kuburaya*.
- Santoso, dkk. (2017). *Athletik*. Jakarta: Gramedia.
- Saputra, E. (2022). Pengaruh latihan lompat dengan media kardus dan modifikasi paralon terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPTSDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukatamsi. (2020). *Athletik*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Surakhmad. (2020). *Metodologi penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suryani, & Hendryadi. (2015). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian*. Jakarta: Gramedia.