

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN MEDIA KARDUS DAN  
MODIFIKASI PARALON TERHADAP KETERAMPILAN  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS V UPT SDN 1 LABUHAN DALAM  
KECAMATAN TANJUNG SENANG  
BANDAR LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh ;  
EFRIJAYA SAPUTRA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## ABSTRAK

### **PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN MEDIA KARDUS DAN MODIFIKASI PARALON TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V UPT SDN 1 LABUHAN DALAM KECAMATAN TANJUNG SENANG BANDAR LAMPUNG**

Oleh

**EFRIJAYA SAPUTRA**

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

**Kata Kunci** : *lompat kardus, lompat paralon.*

## **ABSTRACT**

### **THE EFFECT OF JUMPING EXERCISE WITH CARDBOARD MEDIA AND MODIFICATION OF PARALON ON THE SQUAT STYLE LONG JUMP ON STUDENTS OF CLASS V UPT SDN 1 LABUHAN DALAM KECAMATAN TANJUNG SENANG BANDAR LAMPUNG**

**By**

**EFRIJAYA SAPUTRA**

*The aims of this study were to determine: (1) whether there was an effect of cardboard jumping exercise on the squat long jump; (2) whether or not there is an effect of paralon jumping exercise on the squat style long jump; (3) whether there is a significant difference between the cardboard jump exercise method and the jump exercise with paralon modification on the increase in the squat style long jump motion.*

*This research was conducted using experimental methods with quantitative data. The sample used was 20 students. Sampling using saturated sampling technique. For data collection techniques using a student's movement skills test in doing the squat style long jump. Data analysis techniques using data using t-test.*

*The results showed (1) there was an effect of jumping exercise with cardboard media as evidenced by the value of t table is 2.262 and t count is 6.485. (2) The effect of jumping exercise with modified paralon media is evident from the value of the t-table is 2.262 and the t-count is 11.275 (3) there is no significant effect between jumping exercises with cardboard media and jumping exercises with paralon modifications is evident from the value of t table is 2.2101 and t count is 0.975*

**Keywords:** *cardboard jump, paralon Jump.*

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN MEDIA KARDUS DAN  
MODIFIKASI PARALON TERHADAP KETERAMPILAN  
LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA  
KELAS V UPT SDN 1 LABUHAN DALAM  
KECAMATAN TANJUNG SENANG  
BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**EFRIJAYA SAPUTRA**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2022**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN LOMPAT DENGAN MEDIA KARDUS DAN MODIFIKAS PARALON TERHADAP KETERAMPILAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS V UPT SDN 1 LABUHAN DALAM KECAMATAN TANJUNG SENANG BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Efrijaya Saputra

Nomor Pokok Mahasiswa : 1813051038

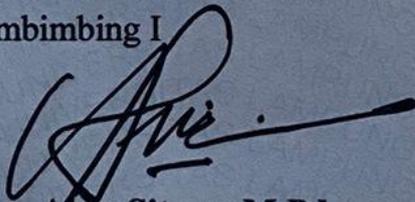
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

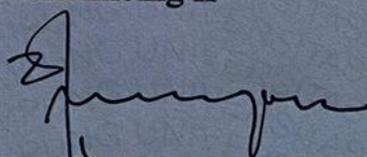
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



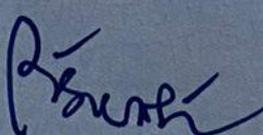
Pembimbing I

  
Drs. Akor Sitepu, M.Pd.  
NIP.195901171984031002

Pembimbing II

  
Drs. Dwi Priyono, M.Pd.  
NIP.196110281988031001

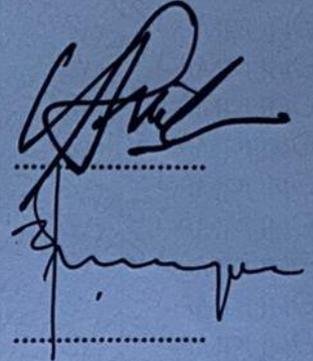
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

  
Dr. Riswandi, M.Pd.  
NIP.197608082009121001

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

Ketua : Drs . Akor Sitepu, M.Pd.



Sekretaris : Drs. Dwi Priyono, M.Pd.

Penguji

Bukan Pembimbing : Dr. Heru Sulianta, S.Pd., M.Or.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 November 2022

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Efrijaya Saputra  
NPM : 1813051038  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lompat dengan Media Kardus dan Modifikasi Paralon Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung” tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian bagian tertentu yang dirujuk darisumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 20 Januari 2022

Yang membuatpernyataan



Efrijaya Saputra  
NPM. 1813051038

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Efrijaya Saputra lahir di dusun kabong desa Gunung Sugih Kecamatan Batu Brak Kabupaten Lampung Barat Provinsi Lampung, 01 Juli 1999.

Penulis merupakan anak bungsu dari tiga bersaudara kedua kakak perempuan yang bernama Nur Azmi dan Silvia dari pasangan Bapak Mursi dan Nilawati.

Pendidikan formal diawali

pada tahun 2006 di SD Negeri 1 Kembahang. Setelah itu melanjutkan studi di SMP Negeri 1 Liwa pada tahun 2012, dan pada tahun 2015 melanjutkan studi di SMA Negeri 1 Liwa. Tahun 2018 penulis terdaftar sebagai Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung melalui jalur Tes PMPAP. Tahun 2018 sampai 2022 penulis mendapat beasiswa bebas UKT. Tahun 2021, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan praktik mengajar melalui Program Pengalaman Lapangan (PPL) di Canggalu Batu Brak Kabupaten Lampung Barat.

## **MOTTO**

**Jangan Pernah Mengeluh Walaupun Hidupmu Banyak Menemukan  
Kesulitan dan Kesusahan Karna Sesungguhnya Tiada Keluh Merubah Nasib  
Hidupmu.**

**(EFRIJAYA SAPUTRA)**

## **PERSEMBAHAN**

Puji syukur saya ucapkan atas ilmu, rahmat, dan hidayah dari Allah SWT yang telah diberikan sehingga skripsi ini bisa dipersembahkan teruntuk :

Bapak Mursi dan Ibu Nilawati yang selalu memberikan semangat dan dukungan yang tiada hentinya kepada saya, yang selalu memanjatkan doa-doa indahnya demi kesuksesan saya, yang selal memberikan *support* dan nasihat-nasihat yang bermanfaat untuk kebaikan saya

Serta

Almamaterku Universitas Lampung

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat dengan Media Kardus dan Modifikasi Paralon Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang Bandar Lampung”. Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelarsarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

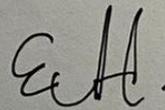
1. Bapak Dr. Mohammad Sofwan Efendi, M. Ed., Selaku pelaksana tugas (PLT) Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. HeruSulistianta, S.Pd., M. Or., Selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Drs. Akor Sitepu, M. Pd., Selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuan nya dalams kripsi ini.
6. Bapak Drs. Dwi Priyono, M. Pd., Selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memeberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telahmemberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Terimakasih kepada keluarga penulis yaitu bapak, ibu, serta kakak-kakak penulis atas segala doa, motivasi dan dukungannya kepada penulis selama ini

9. Seluruh teman-teman yang membantu mengikuti proses penelitian ini hingga selesai.
10. Terimakasih kepada *partner* terbaik saya Shanti, atas segala dukungan maupun motivasi yang telah diberikan selama ini.
11. Keluarga besar Penjas Angkatan 2018 yang tidak dapat disebutkan satu persatu terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
12. SQUAD KONTRAKAN : Nida, Rahma, Tri, Dinda, Erin, Alya, Agung, Reki, Farhan, Gilang, Andini, Nael, Guntur Akbar, Mayza, Nanda Jarwo, Rido, Sad, terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama perkuliahan hingga selesainya skripsi ini.
- 10 Teman teman PLP/KKN Desa Cangu , Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparatur desa Cangu, terimakasih atas dukungan dan kebersamaan nya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 20 Januari 2022

Penulis



**Efrijaya Saputra**  
NPM 1813051038

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	6
2.1 Gerak Dasar .....	6
2.1.1 Gerak Lokomotor .....	6
2.1.2 Gerak Non Lokomotor .....	6
2.1.3 Gerak Manipulatif .....	6
2.2 Lompat Jauh .....	7
2.3 Teknik Pembelajaran Lompat Jauh .....	7
2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok .....	14
2.5 Penelitian Yang Relevan .....	16
2.6 Kerangka Berpikir .....	18
2.7 Hipotesis Penelitian .....	19
<b>III. Metode Penelitian</b> .....	21
3.1 Metode Penelitian .....	21
3.2 Variabel Data Penelitian .....	22
3.3 Desain Penelitian .....	22

3.4	Variabel Penelitian .....	24
3.4.1	Variabel Bebas .....	24
3.4.2	Variabel Terikat .....	25
3.5	Definisi Operasional Variabel .....	25
3.6	Populasi dan Sampel.....	25
3.6.1	Populasi .....	25
3.6.2	Sampel.....	26
3.7	Tempat dan Waktu Penelitian .....	26
3.8	Instrumen Penelitian .....	26
3.9	Teknik Analisis Data .....	30
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>34</b>
4.1	Hasil Penelitian.....	34
4.1.1	Deskripsi Hasil Penelitian .....	34
4.1.2	Analisis Data .....	40
4.2	Uji Hipotesis .....	41
4.2.1	Hipotesis 1 .....	41
4.2.2	Hipotesis 2 .....	42
4.2.3	Hipotesis 3 .....	42
4.3	Pembahasan .....	43
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>45</b>
5.1	Kesimpulan.....	45
5.2	Implikasi .....	45
5.3	Keterbatasan Penelitian .....	46
5.4	Saran .....	46
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>47</b>
	<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>50</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
Tabel 1. Aspek aspek yang dinilai .....	26
Tabel 2. Deskripsi penilaian dari hasil keterampilan lompat jauh kelompok kardus dan paralon .....	33
Tabel 3. Tabel distribusi frekuensi lompat jauh gaya jongkok kelompok media kardus .....	35
Tabel 4. Tabel distribusi frekuensi lompat jauh gaya jongkok kelompok media paralon.....	37
Tabel 5. Persentase peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa klas V di SDN 1 labuhan dalam kecamatan tanjung senang kota bandar lampung menggunakan media kardus dan paralon.....	39
Tabel 6. Uji normalitas.....	40
Tabel 7. Uji paired test sampel lompat kardus.....	40
Tabel 8. Uji paired test sampel lompat paralon.....	41
Tabel 9. Uji independent sample test T test.....	42

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Fase awalan .....	8
Gambar 2. Fase tolakan.....	10
Gambar 3. Fase melayang.....	11
Gambar 4. Fase mendarat.....	14
Gambar 5. Desain penelitian .....	23
Gambar 6. Lompat Kardus .....	24
Gambar 7. Hasil modifikasi paralon .....	24
Gambar 8. Pretest dan post test lompat kardus .....	34
Gambar 9. Presentase lompat jauh gaya jongkok kelompok media kardus .....	36
Gambar 10. Pre test dan posttest lompat paralon .....	36
Gambar 11. Presentase lompat jauh gaya jongkok kelompok Media paralon .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	50
Lampiran 2. Surat balasan.....	51
Lampiran 3. Uji validitas instrumen.....	59
Lampiran 4. Uji reabilitas instrumen .....	60
Lampiran 5. Rekapitulasi dan rangkin nilai keterampilan lompat jauh Siswa sd klas V SDN 1 labuhan dalam.....	61
Lampiran 6. Pembagian Kelompok Dengan <i>Ordinal Pairing</i> Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan dalam.....	62
Lampiran 7. Tes Akhir Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam (Kelompok Media Kardus).....	63
Lampiran 8. Tes Akhir Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam (Kelompok Media Paralon).....	64
Lampiran 9. Uji Normalitas .....	65
Lampiran 10. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Lompat dengan Media Kardus Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	66
Lampiran 11. Uji Hipotesis Pengaruh Latihan Lompat dengan Media Paralon Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	66

Lampiran 12. Perbandingan Tes Awal Kelompok Latihan dengan Meda Kardus dan Paralon.....	67
Lampiran 13. Perbandingan Tes Akhir Kelompok Latihan dengan Meda Kardus dan Paralon.....	68
Lampiran 14 .Tabel T.....	69
Lampiran 15. Program Latiham Lompat Kardus.....	70
Lampiran 16. Program Latiham Lompat paralon.....	75
Lampiran 17. Dokumentasi Penelitian.....	80

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan bagi semua manusia, baik itu pendidikan formal dan non formal. Di negara kita, diprogramkan wajib belajar 9 tahun, yang artinya seseorang wajib menempuh pendidikan minimal sampai lulus SMP. Perkembangan dunia pendidikan merambah hingga masing-masing mata pelajaran, sehingga hampir semua mata pelajaran dilombakan untuk memperoleh prestasi terbaiknya.

Dalam pelajaran di sekolah siswa tidak dapat memperoleh pelajaran yang spesifik dan mendalam sesuai bidang yang diminatinya, sehingga rata-rata sekolah menyediakan wahana untuk mengembangkan minat dan bakatnya melalui kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang hampir di setiap sekolah ada adalah ekstrakurikuler dari mata pelajaran penjas, lebih tepatnya lagi tentang kegiatan olahraga. Hal ini dikarenakan prestasi olahraga paling sering dilombakan di setiap kejuaraan daerah maupun nasional. Sebut saja seperti Porseni, OOSN, dan kejuaraan khusus lainnya mayoritas adalah dari cabang olahraga.

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kebugaran jasmani tetap berada dalam kondisi terbaik. Banyak terlihat siswa maupun siswi, melakukan latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan bisa karna mempersiapkan kejuaraan atau agar kesehatan dan kebugaran jasmani tetap baik yang digunakan sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga atletik.

Perkembangan olahraga atletik ini semakin pesat ke sekolah pelosok daerah. selain itu, banyak juga olahraga tradisional yang dulunya hanyalah semacam permainan kecil sekarang diangkat menjadi cabang olahraga yang menarik untuk dipertandingkan, seperti olahraga dayung, balap, dan lain sebagainya. Namun demikian, terlepas dari prestasi yang ingin diraih, banyak manusia melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportivitas. Mengingat pentingnya peranan olahraga dalam kehidupan siswa, juga dalam usaha ikut serta memajukan siswa Indonesia yang berkualitas, maka pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, seperti mengadakan pertandingan-pertandingan olahraga yang biasanya diikuti oleh siswa .

Lompat jauh merupakan keterampilan melompat sejauh-jauh nya dengan memindahkan seluruh tubuh dari titik tertentu ke titik lainnya. Sedangkan teknik lompat jauh gaya jongkok merupakan spesifikasi dari lompat jauh selain kemampuan jauh nya lompatan dalam lompat jauh perlu diperhatikan juga tentang teknik dan gaya lompat jauh, seperti lompat jauh gaya jongkok. Mengingat sulitnya pembelajaran lompat jauh di Sekolah Dasar, peneliti berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil observasi di SDN 1 Labuhan Dalam lompat jauh sudah terdapat di kurikulum dan Rencana pelaksanaan pembelajaran , akan tetapi di pembelajaran lompat jauh gaya jongkok, masih ditemukan beberapa kasus, yakni:

- 1) Siswa kurang serius dalam melakukan aktivitas gerak serta melakukannya dengan asal-asalan,
- 2) Siswa merasa bosan dengan pelajaran yang tidak bervariasi. Upaya yang dapat dilakukan oleh guru dalam meningkatkan hasil belajar siswa salah satunya yaitu dengan membuat pembelajaran dengan lebih menarik dan

disukai oleh peserta didik salah satunya dengan memodifikasi pembelajaran.

Melihat kenyataan tersebut, peneliti berusaha melakukan upaya agar kemampuan siswa dalam melompat dapat ditingkatkan khususnya keterampilan lompat jauh gaya jongkok. Salah satu media yang digunakan untuk mengatasi kesulitan siswa adalah menggunakan media kardus dan modifikasi paralon. Kardus merupakan salah satu barang bekas yang mudah di peroleh dimana-mana. Padahal kardus merupakan alat pembelajaran yang efektif karena mudah dipindah-pindah ataupun secara acak dan banyak variasi permainan yang dapat disusun menggunakan kardus. Kardus juga mudah didapatkan diantaranya media kardus sangatlah efisien, menyenangkan dan menggembirakan bagi siswa. Kardus adalah media yang dapat dimanfaatkan atau dipakai. Alat tersebut merupakan alat visual sederhana, yang sangat penting dan murah, mudah di dapat atau bahkan dibuat sendiri.

Dengan memanfaatkan media kardus tersebut diharapkan dapat menarik siswa sehingga secara tidak langsung juga memperbaiki ketrampilan siswa dalam lompat jauh terutama pada aspek tolakan. Dalam hal ini, peneliti memilih kardus sebagai media dalam kegiatan belajar mengajar lompat jauh. Kardus merupakan media yang dapat dimanfaatkan atau digunakan memperbaiki tolakan. Dalam penelitian eksperimen ini akan difokuskan pada penggunaan kardus sebagai media tolakan dengan berbagai bentuk susunan kardus. Bentuk susunan kardus ini diharapkan mampu mendorong lompatan yang jauh. Dari uraian latar belakang ini maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Pengaruh Latihan Lompat Dengan Media Media Kardus dan Modifikasi Paralon Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang kota Bandar Lampung”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pengamatan yang saya lakukan di kelas V siswa UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang Kota Bandar Lampung di ketahui bahwa dari 72 orang siswa mengalami beberapa masalah diantaranya;

- 1.2.1 Sebagian siswa mengubah kecepatan ketika mendekati papan tolakan.
- 1.2.2 Sebagian siswa kurang tinggi saat melakukan lompatan atau tolakan.
- 1.2.3 Sebagian siswa tidak bisa menjaga keseimbangan ketika berada di udara.
- 1.2.4 Sebagian siswa saat mendarat badan kurang condong kedepan.

Oleh karna itu saya mencoba dengan menggunakan media kardus dan modifikasi paralon terhadap belajar lompat jauh agar mengasah kemampuan siswa dalam menguasai teknik dan gaya pada lompat jauh serta untuk melatih siswa agar mampu melompat dengan lompatan sejauh-jauhnya. Dan pemilihan media ini tentunya didasarkan pada beberapa alasan, diantara kardus dan paralon sangat mudah didapatkan

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian tidak meluas maka penulis membatasi penelitian ini hanya membahas tentang pengaruh latihan lompat dengan media media kardus dan modifikasi paralon terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang kota Bandar Lampung

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan lompat media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam?

- 1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan lompat media modifikasi paralon terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam?
- 1.4.3 Apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan lompat kardus dan lompat paralon terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1.5.1 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam
- 1.5.2 Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan lompat media paralon terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam
- 1.5.3 Untuk mengetahui apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan lompat kardus dan lompat paralon terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk para siswa Kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang kota Bandar Lampung, pelatih, dan mahasiswa :

- 1.6.1 Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi yang positif bagi peneliti untuk perkembangan ilmu dalam bidang olahraga khususnya di atletik lompat jauh.
- 1.6.2 Bagi guru olahraga, sebagai pedoman dan masukan untuk melatih para siswa dengan media kardus dan modifikasi paralon terhadap hasil belajar lompat jauh.
- 1.6.3 Bagi Mahasiswa, sebagai bahan kajian pembelajar.

1.6.4 Bagi siswa meningkatkan aktivitas dalam pembelajaran PJOK sehingga keterampilan siswa meningkat.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Gerak Dasar

Gerak dasar menurut Aip Syarifudin dan Muhadi (2000:40) pada dasarnya gerak dasar yang dilakukan oleh manusia adalah jalan, lari, lompat, dan lempar. Gerak dasar manusia merupakan pola gerakan yang melibatkan bagian tubuh yang berbeda seperti kaki, lengan, dan kepala. Menurut pendapat di atas gerak dasar adalah perubahan tempat dari suatu tempat ke tempat yang lain .

Berikut adalah jenis jenis gerak dasar :

#### 2.1.1 Gerak lokomotor

Gerak lokomotor adalah gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain. Macam macam gerak lokomotor, yaitu : lari, lompat, loncat, leaping, jingkat, menderap, sliding, skiping,rolling,dan memanjat.

Berjalan adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah salah satu kaki tetap menumpu pada dasar pijakan. Dengan konsep di atas, berjalan dapat dilakukan dengan kaki, dengan tangan, dengan kaki dan tangan, dengan tubuh; demikian juga arahnya, ke depan dan ke belakang, ke samping kiri dan kanan, dalam hal usaha, bisa cepat, lambat, keras, perlahan, terhenti-henti, berkelanjutan; dalam hal keterhubungan, bisa di sekitar ruangan, di sekitar teman sendiri, melintasi atau melangkahi alat

Berlari adalah aktivitas gerak memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, pada saat kaki melakukan pergantian langkah badan dalam keadaan melayang di udara. Aplikasikan konsep-konsep di atas, sesuai dengan tema berlari.

Berjingkat adalah aktivitas memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain dengan menggunakan satu kaki, menumpu dan mendarat menggunakan satu kaki, sedangkan satu kaki yang lain ditekek pada bagian lutut sehingga tidak menyentuh tanah.

Keterampilan berjingkat selain sering digunakan dalam kehidupan sehari-hari juga sering digunakan dalam aktivitas motorik pada beberapa cabang olahraga seperti lompat jangkit, sepak bola, bola voli dan bola basket.

Meloncat adalah gerakan memindahkan tubuh dengan menggunakan dua atau satu kaki tumpu dari satu ketinggian dan mendarat tidak harus menggunakan kaki.

Menderap atau mencongkang adalah gerakan berjalan dipadukan dengan lompat (leaping), arah dapat ke depan maupun ke belakang. Gerakan ini seperti kuda pada saat berlari kencang (menderap), tetapi hanya dilakukan dengan menggunakan dua kaki.

Merayap adalah gerakan yang dilakukan dengan posisi tubuh telungkup di atas permukaan, tangan dan kaki kiri atau kanan digerakkan maju secara bersama-sama, kemudian kaki mendorong tubuh ke depan, dan kepala sedikit diangkat untuk melihat ke depan.

Memanjat adalah gerakan ke atas atau ke bawah dengan menggunakan kedua tangan dan kaki. Biasanya anggota tubuh bagian atas sebagai alat kontrol utama agar tidak jatuh.

### **2.1.2 Gerak Non Lokomotor**

Gerakan non lokomotor adalah aktivitas yang menggerakkan anggota tubuh pada porosnya dan pelaku tidak pindah tempat. Bentuk-bentuk gerak nonlokomotor, yaitu menghindar, meregangkan otot, memutar dan berputar, mengayunkan kaki, bergantung, menarik, dan yang terakhir adalah mendorong.

Latihan menghindar sangat berguna dalam berbagai permainan maupun olahraga. Menghindar dapat berupa menghindari benda maupun kawan atau lawan bermain.

Latihan peregangan adalah latihan mengulur otot tubuh, dengan jalan melakukan fleksi atau ekstensi atau dengan cara yang lain. Prinsip dasar yang harus dipegang adalah cara mengulur dimulai dengan uluran yang paling ringan kemudian makin lama-makin berat sampai hitungan delapan.

Memutar (meliuk) dan Berputar Anak-anak perlu diajarkan bagaimana meliukkan tubuh kurang dari 180-200 derajat dan memutar tubuh 360 derajat. Gerakan ini berguna untuk meningkatkan keseimbangan statis atau kesadaran vestibular.

Bergantung Bergantung adalah aktivitas menahan berat badan dengan jalan tangan memegang palang atau tali. tidak semua anak dapat melakukan bergantung mengangkat tubuh (pull-up), sehingga untuk mereka cukup belajar menggantung dengan jalan tangan memegang palang atau pada tali. Menarik dan mendorong Menarik adalah gerakan menggunakan tenaga terhadap obyek atau orang lain agar obyek atau orang yang jaraknya jauh si penarik menjadi dekat dengan tubuh penarik.

### **2.1.3 Gerak manipulatif**

Gerakan manipulatif adalah keterampilan motorik yang melibatkan penguasaan terhadap objek di luar tubuh oleh tubuh atau bagian tubuh. Dilihat dari jenisnya, keterampilan manipulatif dibedakan menjadi tiga bagian, Menjauhkan obyek, melempar, memukul, menendang, menangkap, mengumpulkan, mengambil, membawa, memantulmantulkan atau *dribbling*

Mengelindingkan benda dapat berupa benda bulat seperti bola, atau benda yang berbentuk lingkaran, seperti cakram, ban sepeda dan sebagainya. Guru harus memilih benda-benda tersebut yang berat dan ukurannya sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan motoriknya. Melempar merupakan gerak manipulatif untuk

menjauhkan obyek dari tubuh dengan menggunakan satu atau dua tangan.

Menangkap Menangkap adalah keterampilan gerak dasar manipulatif untuk menghentikan momentum suatu obyek dengan menggunakan tangan. Menangkap biasanya dipengaruhi oleh kemampuan visual untuk mengikuti gerakan obyek.

Menendang adalah keterampilan gerak manipulatif di mana kaki digunakan untuk memukul obyek. Latihan menendang dapat dilakukan dengan dua bentuk, yaitu menendang obyek yang ada di tanah, dan menendang obyek dengan cara voli (obyek masih berada di udara).

Menggiring bola adalah keterampilan gerak manipulatif yang menggunakan koordinasi antara mata-kaki dan mata-tangan untuk membawa bola dari satu tempat ke tempat yang lain. Dalam permainan sepak bola menggiring bola dilakukan dengan menggunakan kaki, sedangkan dalam permainan bola basket menggiring bola dilakukan dengan menggunakan tangan dengan jalan bola dipantul-pantulkan ke lantai.

Memukul adalah suatu aksi menggunakan satu atau dua tangan atau suatu alat untuk mendorong (memberikan daya pada) suatu obyek. Anak-anak kelas satu dan dua masih sulit memukul benda bergerak, dan memukul menggunakan tongkat yang bulat, karena kesadaran visualnya masih rendah. Untuk melatih keterampilan memukul sebaiknya menggunakan alat pemukul yang pipih dengan permukaan untuk memukul lebar, sedangkan bola yang digunakan sebaiknya bola yang ringan.

## **2.2 Lompat Jauh**

Pada cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor perlombaan yaitu: jalan, lari, lempar dan lompat. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam olahraga atletik. Hal ini sesuai dengan pendapat Eri Priatna (2008:49) yang menyatakan bahwa “Pada nomor atletik cabang lompat

terdiri atas beberapa jenis. Jenis – jenis olahraga yang termasuk nomor lompat adalah lompat jauh, lompat tinggi, lompat tinggi galah dan lompat jangkit”. Menurut Eri Priatna (2008:50) bahwa “Lompat jauh adalah salah satu nomor pada cabang olahraga atletik”. Tujuan olahraga ini adalah melompati bak pasir dengan seluruh badan kita dan pemenangnya adalah orang yang melompati bak pasir dengan jarak yang paling jauh dari balok tumpuan.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi (1992:72) “Lompat jauh adalah melakukan suatu bentuk gerakan lompatan dengan tujuan untuk memperoleh hasil lompatan yang sejauh – jauhnya dengan menggunakan Tolakan satu kaki”. Dari pengertian tentang lompat jauh diatas dapat disimpulkan bahwa secara garis besar lompat jauh terdiri dari empat tahap, yaitu awalan atau ancang – ancang, tolakan (*take off*), melayang di udara dan pendaratan (*landing*). Semua gerakan – gerakan itu merupakan satu kesatuan urutan gerak lompat yang tidak terputus dalam pelaksanaannya.

### **2.3 Teknik Pembelajaran lompat jauh**

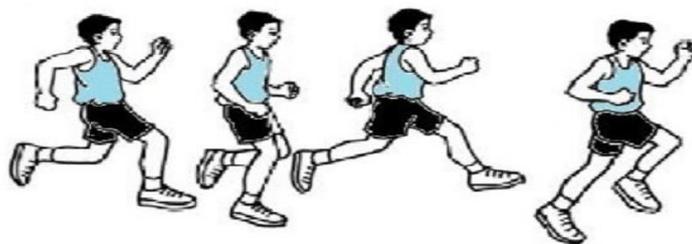
Untuk memperoleh hasil lompatan yang optimal, selain si pelompat itu harus memiliki kecepatan (*speed*), ketepatan (*acuration*), kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*) dan koordinasi gerakan juga harus menguasai tekniknya. Teknik pembelajaran untuk lompat jauh yang harus benar – benar dikuasai oleh para pelompat atau siswa SD adalah :

#### **2.3.1 Pembelajaran Sikap Awalan**

Menurut Djumidar (2007:41) “Tujuan dari awalan atau ancang ancang adalah untuk mendapatkan kecepatan horizontal yang setinggi tingginya agar dorongan massa ke depan lebih besar”. Di samping memperhatikan penyaluran kekuatan pada gerak berikutnya. Menurut Aip syarifuddin (1991:73 ) “Awalan atau ancang – ancang adalah gerakan permulaan untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan lompatan”. Kecepatan yang diperoleh dari hasil awalan

atau ancang-ancang ini disebut dengan kecepatan horizontal, yang sangat berguna untuk membantu kekuatan tolakan ke depan pada lompat jauh.

Jarak awalan atau ancang-ancang sangat tergantung dari kematangan dan kemampuan berekserasi atas kecepatannya, siswa dapat melakukan awalan atau ancang-ancang dengan seketika langsung tempo tinggi dan ada juga yang memiliki kecepatan setelah melalui suatu gerakan awalan kecil dengan tempo lambat kemudian meningkat menjadi suatu kecepatan yang tinggi. Jarak awalan yang biasa digunakan dalam perlombaan nomor lompat jauh adalah: untuk putra antara 40 sampai dengan 50 m, dan untuk putri antara 30 sampai dengan 45 m. Namun untuk siswa SD disesuaikan dengan tingkat kemampuannya, misalnya antara 15 sampai dengan 30 m, atau jarak antara 15 sampai dengan 20 m. Cara untuk menentukan jarak awalan atau ancang-ancang sampai ke papan tolakan supaya tepat, dapat dilakukan dengan jalan.



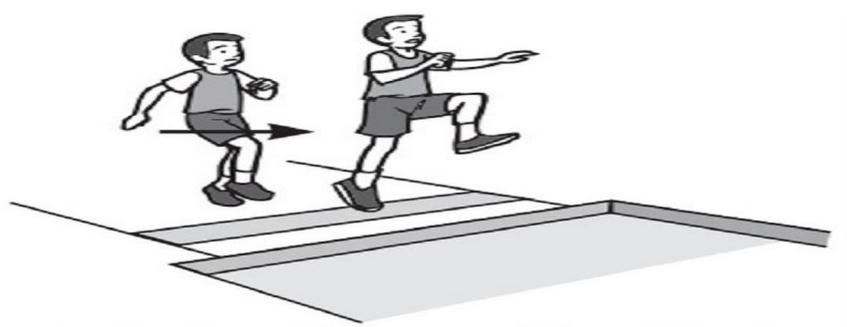
Gambar 1. Fase Awalan Lompat Jauh  
Sumber : Aif Syarifudin (1992: 90)

Tanda ke- I digunakan untuk permulaan akan melakukan awalan. Tanda ke - II digunakan jika merasa awalan tidak cocok maka berbelok ke kiri atau ke kanan. Sebab jika berbelok sudah lewat dari tanda ke- II akan sulit untuk menghindarkan diskualifikasi.

### 2.3.2 Pembelajaran Tolakan Atau Tumpuan (*Take off*)

Tolakan merupakan gerak lanjutan dari awalan dengan kecepatan lari yang maksimal yang dilakukan dengan menjejakkan salah satu kaki yang terkuat untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpuan guna mendapatkan tumpuan ke depan atas yang besar. Tujuan gerakan tumpuan ini adalah untuk merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan. Jess Jarver (2009:35) menjelaskan tujuan dari tumpuan sebagai berikut :“Maksud dari *take off* ini adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus , sambil mempertahankan kecepatan horizontal semaksimal mungkin”.

Menurut Aip Syarifuddin dan Muhadi, (1991:74 – 75) “Tolakan adalah perpindahan gerakan horizontal ke arah vertikal yang dilakukan dengan cepat”. Kekuatan tolakan diperoleh dari kekuatan kaki yang digunakan untuk menolak, dibantu dengan kecepatan awalan. Pada waktu akan melakukan tolakan, badan agak di kendangkan ke belakang, kaki tumpu atau kaki tolak lurus, kaki belakang atau kaki ayun lututnya agak dibengkokkan, beraat badan berada pada kaki belakang, kedua tangan ke belakang, dan kepala agak ditengadahkan. Pada waktu melakukan tolakan, bersamaan dengan menolak kaki tolak yang sekuat kuatnya ke atas ke depan pada papan tolakan, kaki yang belakang ayunkan sekuat– kuatnya dari belakang ke atas ke depan lurus dibantu dengan ayunan



Gambar 2. Fase Tolakan Lompat Jauh  
Sumber : Aif Syarifudin (1992: 91)

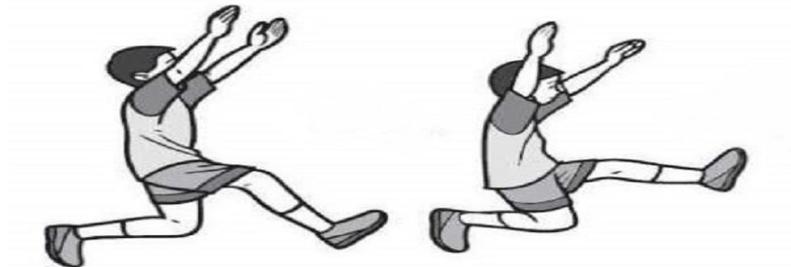
### 2.3.3 Pembelajaran Sikap Badan Saat di Udara Atau Melayang

Sikap badan di udara atau melayang merupakan gerakan dimana pelompat dapat melakukan salah satu gaya di dalam lompat jauh. Karena semua gaya yang terdapat dalam lompat jauh dilakukan pada waktu pelompat melayang di udara. Sikap pada saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada tahap melayang, pelompat harus berusaha untuk dapat mempertahankan diri supaya tidak cepat jatuh ke tanah. Sehingga pada saat melayang sangat diperlukan keseimbangan tubuh yang baik. Sesuai pendapat Djumidar (2007:12.42) yang menyatakan, “Gerakan melayang pada saat setelah meninggalkan balok tumpuan diupayakan keseimbangannya terjaga dengan bantuan kedua tangan mengayun sedemikian rupa sehingga bergerak di udara dalam suatu garis membentuk lengkungan”. Adapun teknik melayang di udara dalam lompat jauh, dijelaskan oleh Jess Jarver (2009 :38) sebagai berikut:

- a) Sekali pelompat melepaskan kakinya dari tanah , pusat dari gaya beratnya akan bergerak dalam lintasan parabola.
- b) Tidak ada suatu apapun juga yang dapat mempengaruhi atau merubah kecepatan atau arah gerakan dari pusat gaya berat tubuh pelompat tadi. Tetapi ia dapat mengatur tungkainya sedemikian rupa sehingga dapat menghindarkan terjadinya rotasi.
- c) Gerakan dari tungkai ini terutama ditujukan untuk mendapat posisi mendarat yang lebih efisien.

Jadi semua gaya dan gerakan yang dilakukan di udara bukan untuk menambah jauhnya lompatan, akan tetapi hanya untuk menjaga keseimbangan badan dan mempertahankan saat melayang di udara selama mungkin guna mempersiapkan pendaratan. Macam gaya atau teknik pilihan melayang yang harus dilakukan oleh pelompat jauh, menurut Jess

Jarver (1999: 38) yaitu, “Ada teknik pilihan dalam melayang ini yaitu teknik *the sail, the hang, and the hitch kick*”. Ketiga teknik pilihan melayang dalam lompat jauh tersebut dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 3. Fase Melayang diudara Saat Lompat  
Sumber : Aif Syarifudin (1992: 92)

#### 2.3.4 Teknik *Sail Style* ( gaya jongkok )

Teknik gerakan lompat jauh ini akan dijelaskan sebagai berikut: Setelah kaki tumpuan menolak, maka kaki ayun (terutama bagian paha ) diangkat cepat tinggi ke depan. Setelah kaki tumpuan lepas dari tanah (balok tumpuan) segera di ayun ke depan sehingga sejajar dengan kaki ayun. Pada saat mencapai titik ketinggian sikap badan dan kaki seperti duduk atau berjongkok di udara. Selanjutnya setelah bergerak turun kedua kaki dijulurkan ke depan dan badan condong ke depan. Pusat perhatian tertuju pada pendaratan. Sesuai pendapat Jess Jarver (1999:38) “Pada teknik *sail style* atau gaya jongkok kecepatan menyudut akan bertambah tidak ada daya untuk melawan gaya rotasi”

#### 2.3.5 Teknik *Hang Style* (Gaya Gantung)

Gerakan lompat jauh gaya gantung ( *the hang* ) di peroleh dengan cara merentangkan tubuh, setelah menumpu dengan kedua tungkai yang diseret. Kaki yang memimpin, dijatuhkan setelah kaki yang menumpu selesai menjalankan tugasnya dan digerakkan ke

belakang. Pada saat kedua tungkai tergantung di udara, yaitu waktu berada dalam posisi melayang, kedua tangan diangkat ke atas. Gerakan merentang tubuh ini menambah kelambatan dalam sumbu horizontal dan melambatkan terjadinya rotasi ke depan. Pada saat mendarat, kedua tungkai di bawa ke depan sedangkan kedua tangan di arahkan ke belakang dan ke bawah. Sesuai dengan pendapat Jess Jarver (1999:39) “Tujuan teknik ini untuk mendapatkan keseimbangan pada saat melayang dan memperoleh posisi landing / mendarat yang efisien serta mengurangi arah rotasi dengan merentangkan tubuh pada saat melayang”.

### **2.3.6 Teknik *Hitch Kick Style* (Berjalan di udara)**

Gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara ini pada saat meninggalkan balok tumpu, si pelompat mengangkat lutut yang memimpin dan juga paha ke atas secepat mungkin. Sementara kaki yang *take off* di biarkan terjatuh. Keseimbangan kaki yang memimpin ini di gerakkan ke bawah dan ke belakang untuk menciptakan daya pengumpul yang jauh. Kaki yang *take off* di tekuk dan di angkat ke depan ini dapat menimbulkan daya pengumpul pendek. Untuk mendarat kaki yang memimpin di ayunkan sehingga bergabung dengan kaki *take off* setelah melangkah di udara.

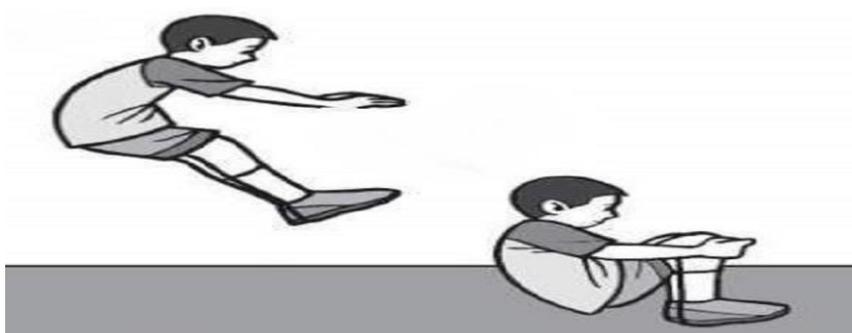
Rotasi tungkai dibantu dengan gerakan tangan yang sinkron ( selaras ). Menurut Jess Jarver (1999 :40) “Tujuan gerakan ini untuk mengurangi arah rotasi ke depan dengan mencari resultan ke arah gerak menyudut”. Caranya adalah dengan memutar tungkai dan tangan pada saat lari dan melayang.

### **2.3.6 Pembelajaran saat mendarat (*Landing*)**

Pendaratan merupakan gerakan terakhir dalam lompat jauh yang dilakukan oleh seorang pelompat. Perlu diketahui dalam pendaratan jangan jatuh pada pantat terlebih dahulu atau jatuhnya

salah satu anggota badan kebelakang. Karena dapat merugikan si pelompat, tindakan tersebut dapat mengurangi hasil lompatan yang telah dicapai. Mengingat dalam lompat jauh pengukuran dilakukan pada bekas jatuhnya salah satu bagian tubuh di pasir yang terdekat dengan balok tumpuan. Aip Syarifuddin dan Muhadi (1999:76) menjelaskan teknik mendarat sebagai berikut : “Pada waktu akan mendarat usahakan agar dapat membawa berat badan ke depan, yaitu dengan membungkukkan badan ke depan, kedua tungkai atau kaki di luruskan kedua tangan diayun ke depan.

Pada waktu kedua kaki mendarat segera kepala tundukkan ke depan, badan bungkukkan ke depan, kedua lutut ditekuk atau dibengkokkan, dan kedua tangan di bawa kedepan. Agar hasil lompatan dapat dicapai dengan maksimal, pelompat hendaknya memperhatikan beberapa hal pada saat melakukan pendaratan, seperti dijelaskan oleh Jess Jarver (1999 :42) bahwa : “Posisi landing yang terbaik hendaknya merupakan lanjutan dari pola melayang pusat gaya berat, tentunya harus terletak sejauh mungkin yaitu pada jarak horizontal terbesar antara tumit dan pusat gaya berat tubuh,tubuh bagian atas harus setegak mungkin dengan tungkai terjulur lurus ke depan, tangan yang terletak di belakang tubuh sebelum landing harus segera di lempar ke muka begitu kaki menyentuh pasir, posisi landing yang efisien tergantung pada teknik yang digunakan sewaktu melayang, yaitu dalam mengurangi atau memperlambat munculnya rotasi sewaktu *take off* ”.



Gambar 4. Fase Mendarat Lompat Jauh  
Sumber : Aif Syarifudin (1992: 93)

## 2.4 Lompat Jauh Gaya Jongkok

Gerakan lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk melompat sejauh mungkin dengan satu kali lompatan. Lompat jauh gaya jongkok dilakukan dilintasan lapangan lompat jauh. Berikut gambar bak lompat jauh beserta ukurannya dan cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Tim Cahaya (2007 :34). Cara melakukan lompat jauh gaya jongkok menurut Tim Cahaya (2007 :35) sebagai berikut :

### 2.4.1 Sikap awalan

- a) Memperhatikan jarak awalan
- b) Lari secepat – cepatnya
- c) Kaki tidak mengubah langkah pada saat akan menolak

### 2.4.2 Sikap tolakan

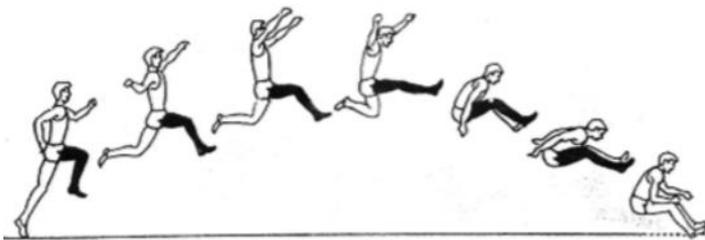
- a) Kaki menginjak ke papan tolakan dengan kuat
- b) Tangan mengayun
- c) Badan diatur agar tidak terlalu condong dan tidak menengadah

### 2.4.3 Sikap badan saat melayang di udara

- a) Kaki ayun diangkat ke depan untuk membantu mengangkat badan ke atas
- b) Kaki tumpu menyusul kaki kaki ayun
- c) Kedua kaki sedikit ditekuk
- d) Saat akan mendarat kaki diacungkan ke depan

### 2.4.4 Sikap mendarat

- a) Kedua kaki mendarat di tanah
- b) Kedua tangan mengayun kedepan
- c) Kaki harus santai
- d) Lutut harus siap menekuk



Gambar 5. Fase Melayang gaya jongkok  
Sumber : Eddy Purnomo& Dapan (99)

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh. Dalam proses belajar mengajar sarana dan alat bantu mengajar merupakan komponen yang tidak dapat dipisahkan dengan komponen – komponen yang lain, misalnya : tujuan, materi, metode dan sebagainya. Setelah tujuan dirumuskan secara khusus, materi ditetapkan, dan metode dipilih, agar proses belajar mengajar dapat efektif dan efisien, perlu didukung dengan menggunakan alat bantu mengajar yang memadai. Jadi tujuan guru menggunakan alat – alat bantu dalam proses belajar mengajar tidak lain agar pembelajaran dapat ditingkatkan.

Menurut keputusan Menteri P dan K No.079/ 1975, sarana pendidikan terdiri dari tiga kelompok besar, yaitu : a) Bangunan dan perabot sekolah, b) Alat pelajaran yang terdiri : buku, alat peraga dan laboratorium, c) Media pendidikan yang dapat dikelompokkan menjadi audio visual yang menggunakan alat penampil dan media yang tidak menggunakan alat penampil. Menurut Ahmad Subagiyo (2007: 8.3) “Adapun pengertian alat bantu mengajar adalah alat alat yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk membantu pelaksanaan kegiatan mengajar”.

Alat bantu dalam pembelajaran pendidikan penjas sangat penting. Tersedianya alat bantu yang relevan dan memadai akan sangat menunjang kelancaran proses belajar mengajar. Namun sebaliknya jika alat bantu tidak tersedia menuntut seorang guru berkreaitivitas agar pembelajaran dapat berjalan dengan baik dan diperoleh hasil belajar yang optimal. Kreatifitas dan inisiatif seorang guru untuk menciptakan alat bantu dalam pembelajaran

pendidikan jasmani termasuk lompat jauh dengan latihan rintangan sangat penting. Jika siswa mengalami kesulitan dalam penguasaan teknik lompat jauh, maka perlu di bantu menggunakan alat bantu. Penggunaan alat bantu tersebut pada prinsipnya untuk merangsang gerak siswa agar teknik lompat jauh terutama pada waktu menolak dan mendarat dapat dikuasai dengan baik dan benar. Menurut Djumidar (2004 : 6.13 ) “Lompat menggunakan lompat seperti : tali, balok – balok, kotak/boks, bangku swedia, lingkaran lingkaran karet atau ban bekas”.

Penggunaan alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh dapat bermacam – macam bentuknya sesuai dengan kebutuhan dalam pembelajaran. Alat bantu dalam pembelajaran lompat jauh antara lain menggunakan tali karet, gawang, simpai dan kardus yang dimodifikasi.

## **2.5 Penelitian Yang Relevan**

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah ada atau hampir sama dengan penelitian yang tujuannya digunakan untuk referensi atau bahan acuan teori yang sudah ada. Adapun penelitian yang relevan tersebut antara lain:

2.5.1 Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Amik Erwansyah yang berjudul “Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Menggantung Dalam Pembelajaran PJOK”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh lompat kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dalam pembelajaran PJOK dan seberapa besar pengaruh permainan lompat kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya menggantung dalam pembelajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Surabaya. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan menggunakan desain penelitian one group pre test post test design. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas VIII B SMPN 25 Surabaya. Penentuan sampel menggunakan teknik cluster random sampling. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari perlakuan permainan lompat jauh gaya

menggantung dalam pembeajaran PJOK pada siswa kelas VIII SMP Negeri 25 Surabaya. Dengan persentase peningkatan sebesar 13,91% untuk kompetensi sikap, kemudian besar peningkatan pengetahuan sebesar 104,09% dan sebesar peningkatan kompetensi keterampilan sebesar 32,72%.

- 2.5.2 Penelitian yang dilakukan Mohammad Ikhwan Mujib yang berjudul “Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Alat Pembelajaran Pada Siswa Kelas X SMK PGRI 4 Kota Kediri Tahun 2015”. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran nyata tentang ada tidaknya pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X tahun 2015. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen pada pembelajaran dengan teknik tes dan pengukuran. Sedangkan design yang digunakan adalah desain koresiona. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas X SMK PGRI Kaota Kediri Tahun 2015 yang berjumlah 30 siswa. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster total sampling. Dikatakan sampel total sampling karena semua anggota populasi diambil satu kelas yaitu kelas X sebagai sampel penelitian. Instrumen penelitian menggunakan lompat jauh gaya jongkok dengan modifikasi kardus. Analisis data yang digunakan adalah t-test, dimana penggunaan media kardus (X) sebagai variabel bebas dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok (Y) sebagai variabel terikat. Hasil penelitian menunjukkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$   $182650562 > 1,73$ . Dengan demikian hipotesis yang menyatakan ada pengaruh penggunaan modifikasi kardus terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas X SMK PGRI 4K ota Kediri tahun 2015 dapat diterima.
- 2.5.3 Penelitian yang dilakukan oleh Leser yang berjudul “Lompat Jauh Dengan Menggunakan Modifikasi Kardus di SDN 21 Sungkai Ayak”. Tujuan Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan permainan lompat kardus terhadap hasil lompat jauh gaya

jongkok pada Siswa Kelas IV SDN 21 Sungai Ayak Kabupaten Sekadau. subjek penelitian adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas IV SDN 21 Sungai Ayak kabupaten Sekadau sebanyak 27 siswa. Pembelajaran lompat jauh dengan media kardus memberikan kemudahan kepada siswa agar selalu aktif dan berani melakukan gerakan lompat tinggi secara mudah dan menyenangkan sangat memberikan suasana yang baru yang belum pernah dilakukan sebelumnya, dampak positif seperti siswa tidak mengalami ketakutan, merasa senang dan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki siswa. Pada pengambilan nilai yang dimulai prasiklus, siklus I (20 siswa) dan siklus II (27 siswa) mengalami peningkatan secara sistematis.

## **2.6 Kerangka Berfikir**

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori hubungan dengan berbagai faktor telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antar variabel yang akan diteliti. Jadi secara teoritis perlu dijelaskan hubungan antar variabel independen dengan dependen.

Permasalahan yang sering dihadapi dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada metode atau cara guru menyampaikan materi pelajaran. Sering kali materi yang diajarkan oleh guru kurang tertanam kuat dalam benak siswa. Khususnya dalam pembelajaran praktik gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Siswa kurang mampu menganalisis gerakan yang telah diajarkan oleh guru, sebab guru hanya menyampaikan materi secara verbal, adapun memberikan demonstrasi atau contoh kurang dapat ditangkap oleh siswa secara optimal.

Upaya yang dapat dilakukan oleh guru dalam meningkatkan keterampilan siswa salah satunya yaitu dengan membuat pembelajaran dengan lebih menarik dan disukai oleh peserta didik salah satunya adalah memodifikasi pembelajaran. Guru bukanlah satu-satunya sumber belajar bagi siswa, siswa diberi kesempatan seluas-luasnya untuk mengembangkan kemampuan

berfikirnya dalam menyelesaikan masalah yang sesuai dengan materi pembelajaran.

Anggapan dasar dalam penelitian ini adalah latihan lompat dengan menggunakan kardus dan modifikasi paralon untuk siswa bisa meningkatkan keterampilan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok yang semaksimal mungkin dan siswa akan tertarik melakukan latihan lompat dengan cara latihan lompat menggunakan media kardus dan modifikasi paralon, selain itu agar siswa tidak merasa bosan dan bisa menguasai lompat jauh khususnya dalam lompat jauh gaya jongkok.

## 2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan dugaan jawaban yang diajukan berdasarkan rumusan masalah. Dugaan jawaban tersebut ada dua yaitu  $H_0$  dan  $H_a$ .  $H_0$  bertujuan memberikan usulan dugaan kemungkinan tidak adanya perbedaan antara perkiraan penelitian dengan keadaan yang sesungguhnya yang diteliti. Sedangkan  $H_a$  bertujuan memberikan usulan dugaan adanya perbedaan perkiraan dengan keadaan yang sesungguhnya yang akan diteliti (Sujarweni, 2015). Berdasarkan teori dan kerangka berpikir yang dikemukakan di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut :

$H_0$  : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan lompat media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam

$H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam

$H_0$  : Tidak ada pengaruh latihan yang signifikan lompat media paralon terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam

$H_a$  : Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat media paralon terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam

- H<sub>0</sub> : Tidak perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat kardus dan lompat paralon terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam.
- H<sub>a</sub> : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat kardus dan lompat paralon terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam.

### III. METODELOGI PENELITIAN

#### 3.1 Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi eksperiment) menurut Dwiyo (2010: 45) bahwa metode eksperimen semu adalah metode penelitian yang mengingat tidak semua variabel (gejala yang muncul) dan kondisi eksperimen dapat diberikan pengontrolan secara penuh dan untuk mengetahui variabel mana yang mungkin tidak sepenuhnya dikontrol dan dikendalikan. Desain penelitian menggunakan desain Two-grup pretest-posttest. Menurut Endang Mulyatiningsih (2013: 96) desain eksperimen Two-grup pretestposttest ini memiliki 2 data dari hasil pengukuran yaitu *pretest* (O1) dan *posttest* (O2). Teknik analisis data yang dipilih tentu saja *two sample t-test*.

Jadi Metodologi Penelitian adalah ilmu mengenai jalan yang dilewati untuk mencapai pemahaman. Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode merupakan suatu kegiatan ilmiah yang berkaitan dengan suatu cara kerja (sistematis) untuk memahami suatu subjek atau objek penelitian, sebagai cara untuk menemukan jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah termasuk keabsahannya.

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016: 2). Jenis atau metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan data kuantitatif. Jadi metode penelitian eksperimen merupakan rangkaian kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki sesuatu hal atau masalah sehingga diperoleh hasil. Dalam hal ini faktor yang di uji coba yaitu latihan

lompat jauh dengan gaya jongkok menggunakan media kardus dan modifikasi paralon.

### 3.2 Variabel Data Penelitian

Variabel penelitian adalah sesuatu yang berbentuk yang di tetapkan oleh peneliti lalu dipelajari dengan seksama sehingga diperoleh informasi berupa data dan diolah dengan statistik sehingga dapat ditarik kesimpulan (Sujarweni, 2015).

Variabel dalam penelitian ini adalah :

#### 3.2.1 Variable bebas (*Independent Variable* )

Variabel Bebas adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel independen.

Variabel bebas : Latihan Lompat Menggunakan Media Kardus

Variabel bebas : Latihan Lompat Menggunakan Media Paralon

#### 3.2.2 Variable terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.

Variabel terikat : Lompat jauh gaya jongkok

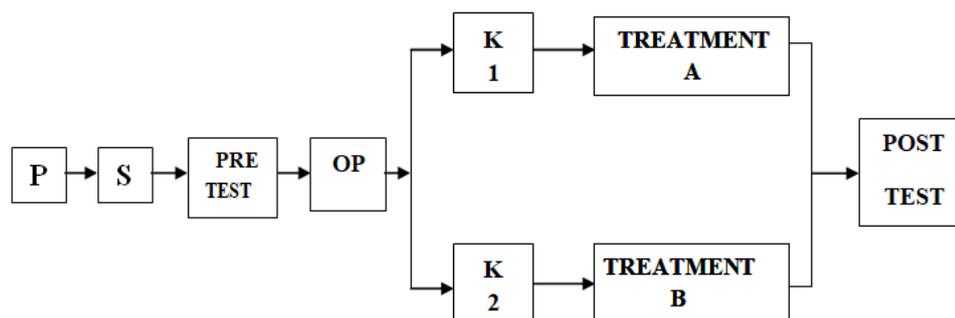
### 3.3 Desain Penelitian

Desain penelitian diperlukan dalam suatu penelitian karena desain penelitian dapat menjadi pegangan yang lebih jelas dalam melakukan penelitiannya. Menurut Arikunto (2010:65) “desain penelitian adalah rencana atau rancangan yang dibuat oleh peneliti sebagai ancar-ancar kegiatan yang akan dilaksanakan dan desain penelitian adalah kerangka atau cetak biru dalam melaksanakan proyek riset. Desain penelitian menggunakan desain *Two-grup pretest-posttest*.

Menurut Endang Mulyatiningsih (2013: 96) desain eksperimen *Two-grup pretest posttest* ini memiliki 2 data dari hasil pengukuran yaitu *pretest* (O1) dan *posttest* (O2). Teknik analisis data yang dipilih tentu saja *two sample t-*

*test*. Hipotesis yang diuji hanya satu yaitu ada perbedaan antara nilai rerata pretest dan nilai rerata posttest. Desain penelitian *Two-grup pretest-posttest* ini membandingkan antara dua metode latihan lompat media kardus dan latihan lompat menggunakan modifikasi paralon. Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (*treatment*).

Perbedaan antara pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dan diketahui manakah metode yang lebih efektif untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut



Keterangan:

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre-test : Tes Awal
- OP : *Ordinal Pairing*
- K1 : Kelompok Latihan A
- K2 : Kelompok Latihan B
- Treatmen A : Latihan Lompat Dengan Media Kardus
- Treatmen B : latihan Lompat Dengan Media Paralon
- Post-test : Tes Akhir

### 3.4 Variabel Penelitian

#### 3.4.1 Variabel Bebas

##### a. Kardus

Kardus adalah salah satu kemasan yang terbuat dari bahan kertas kraft yang dibuat menjadi bahan bergelombang dengan ketinggian dan ketebalan gelombang tertentu. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan kardus bekas yang berukuran tinggi 30 cm, dan lebar sekitar 50 cm.



Gambar 6. Lompat kardus  
(Dokumen pribadi 2022)

#### **b. Paralon**

Paralon merupakan sebutan untuk pipa, Sedangkan paralon adalah merk dari pipa merupakan merk yang pertama kali muncul dan terkenal dipasaran. Dipenelitian ini peneliti memodifikasi paralon sebagai media latihan lompat dengan ukuran tinggi 50 cm, dan lebar 70 cm.



Gambar 7. Hasil Modifikasi Paralon  
(Dokumen pribadi 2022)

### **3.4.2 Variabel Terikat**

Variabel terikat dari penelitian ini adalah keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam Kecamatan Tanjung Senang kota Bandar Lampung

### **3.5 Definisi Operasional Variabel**

#### **3.5.1 Latihan lompat dengan media kardus**

Menurut Harsono (2016:17) latihan yang baik untuk semua cabang olahraga dilakukan dialam terbuka dan bervariasi. Latihan lompat dengan media kardus untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok di penelitian ini dilakukan dengan beberapa variasi diantaranya :

- a. Lompat pertama dengan kaki kanan dan kaki kiri ditekuk ke atas.
- b. Lompat kedua dengan kaki kiri dan kaki kanan di tekuk ke atas
- c. Lompat ketiga dengan kedua kaki bersamaan.

#### **3.5.2 Latihan lompat dengan media paralon**

Latihan lompat dengan menggunakan modifikasi paralon untuk meningkatkan keterampilan dalam lompat jauh juga dilakukan di alam terbuka dan ber variasi diantaranya:

- a. Lompat pertama dengan kaki kanan diangkat dan kaki kiri tetap lurus.
- b. Lompat kedua dengan kaki kiri diangkat dan kaki kanan tetap lurus.
- c. Lompat ketiga lompat dengan kedua kaki namu ada salah satu kaki yang didahulukan.

### **3.6 Populasi dan Sampel**

#### **3.6.1 Populasi**

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulan Sugiyono (2016:80).Populasi penelitian ini adalah 25% siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam.

### 3.6.2 Sampel

Sugiyono (2016:81) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh yaitu anggota populasi dijadikan sampel. sampel dalam penelitian ini yaitu 25% siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam.

### 3.7 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di UPT SDN 1 labuhan Dalam Kecamatan tanjung Senang kota Bandar Lampung Provinsi Lampung. Waktu penelitian di rencanakan lebih kurang 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu.

### 3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati (Sugiyono 2016:102). Dalam penelitian ini instrumen pengumpulan data yang digunakan berupa tes dalam penelitian ini juga sudah dilakukan uji coba instrumen menggunakan siswa yang berbeda. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan gerak siswa dalam melakukan lompatan lompat jauh gaya jongkok dimana yang akan menilai aspek yang akan kita nilai adalah peneliti dan guru Pendidikan Jasmani yang ada di SDN 1 Labuhan Dalam dan juga. Berikut aspek aspek yang akan dinilai :

Tabel 1. Format Penilaian Aspek Aspek Gerak Lompat Jauh

No	Indikator	Kriteria	Nilai				
			1	2	3	4	5
	<b>Awalan</b>	1. Berlari dengan kecondongan badan yang cukup. 2. Berlari dengan frekuensi langkah yang cukup. 3. Koordinasi lengan dan tungkai. 4. Berlari lurus dengan					

		<p>lintasan.</p> <p>5. Dapat mengontrol lari saat akan menolak.</p> 					
	<b>Tolakan</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Melakukan tolakan dengan satu kaki yang terkuat.</li> <li>Melakukan persiapan tolakan.</li> <li>Melakukan tolakan dengan koordinasi yang baik.</li> <li>Melakukan tolakan tepat di papan tolakan.</li> <li>Sudut titik berat badan saat tinggal landas antara <math>18^{\circ}</math>-<math>22^{\circ}</math>.</li> </ol> 					
	<b>Melayang</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mempertahankan posisi tolakan.</li> <li>Mempertahankan titik berat badan yang baik.</li> <li>Koordinasi gerakan lengan dan tungkai.</li> <li>Melakukan posisi gaya jongkok.</li> <li>Mempersiapkan untuk melakukan pendaratan.</li> </ol> 					
	<b>Mendarat</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mendarat dengan dua kaki.</li> <li>Mendarat sesuai</li> </ol>					

		lintasan lompatan. 3. Mempertahankan posisi tertutup pada saat mendarat. 4. Mendarat dengan keseimbangan yang baik. 5. Keadaan koordinasi tubuh pada saat mendarat.					
							
<b>Skor Maksimal</b>			<b>100</b>				

Sebelum melakukan uji hipotesis data dideskripsikan dengan rumus interval kelas yaitu dengan rumus sebagai berikut:

- Sangat tinggi :  $X \geq M + 1,5 \text{ SD}$   
 Tinggi :  $M + 0,5 \text{ SD} \leq X, M + 1,5 \text{ SD}$   
 Sedang :  $M - 0,5 \text{ SD} \leq X, M + 1,5 \text{ SD}$   
 Rendah :  $M - 0,5 \text{ SD} \leq X, M - 1,5 \text{ SD}$   
 Sangat rendah :  $X, M - 1,5 \text{ SD}$

Keterangan :

M = Mean

SD = Standar deviasi

Sumber : Anas Sudijono (2013: 42)

$$P = \frac{F}{N} 100$$

Keterangan

P : Angka Prestasi

F : Frekuensi

N : Jumlah Subjek atau Responden

### 3.8.1 Uji Validitas

Menurut Sugiyono (2016:121) Uji Validitas adalah ketepatan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti. Teknik uji yang digunakan adalah teknik korelasi melalui koefisien korelasi *product moment*. Skor ordinal dari setiap item gerakan yang diuji validitasnya dikorelasikan dengan skor ordinal keseluruhan item, jika koefisien korelasi tersebut positif, maka item tersebut valid, sedangkan jika negatif maka item yang tersebut tidak valid dan akan dikeluarkan dari kuesioner atau digantikan dengan pernyataan perbaikan. Rumus Korelasi *Product Moment* :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum xy) - (\sum x) \cdot (\sum y)}{\sqrt{\{n\sum x^2 - (\sum x)^2\}\{n\sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- R<sub>xy</sub> = Menunjukkan indeks korelasi antara dua variabel yang dikorelasikan  
 R = Koefisien validitas item yang dicari, dua variable yang dikorelasikan  
 X = Skor untuk pernyataan yang dipilih  
 Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item  
 $\sum X$  = Jumlah skor dalam distribusi X  
 $\sum Y$  = Jumlah skor dalam distribusi Y  
 $\sum X^2$  = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X  
 $\sum Y^2$  = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi Y  
 N = Banyaknya responden

Agar memperoleh nilai yang signifikan, maka dilakukan uji korelasi dengan membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$ . Rumus uji t yang dilakukan sebagai berikut :

$$t_{hitung} = \frac{r \cdot \sqrt{n-2}}{\sqrt{1-r^2}}$$

Keputusan pengujian validitas item responden adalah sebagai berikut :

1. Nilai  $r$  dibandingkan dengan nilai  $t$  tabel dengan  $dk = n - 2$  dan taraf signifikansi sebesar 5%
2. Item pernyataan yang diteliti dikatakan valid jika  $t_{\text{Hitung}} > t_{\text{Tabel}}$
3. Item pernyataan yang diteliti dikatakan tidak valid jika  $t_{\text{Hitung}} < t_{\text{Tabel}}$

### 3.8.2 Uji reabilitas

Hasil penelitian yang reliabel, bila terdapat kesamaan data dalam waktu yang berbeda (Sugiyono 2016:121). Pengujian reliabilitas instrumen dengan rentang skor antara 1- 5 menggunakan rumus Cronbach's Alpha, dengan rumus sebagai berikut :

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_1^2} \right) \quad (\text{Arikunto 2010:239})$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Reliabilitas Instrumen  
 $k$  = Banyaknya butir pertanyaan  
 $\sum \sigma_b^2$  = Jumlah Varians butir tiap pertanyaan  
 $\sum 1^2$  = Varians total

### 3.9 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses mencari dan menyusun secara sistematis data yang diperoleh dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori, menjabarkan ke dalam unit-unit, melakukan sintesa, menyusun ke dalam pola, memilih mana yang penting dan yang akan dipelajari dan membuat kesimpulan sehingga mudah di pahami oleh diri sendiri maupun orang lain (Sugiyono 2016 : 244).

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel data yang diteliti, melakukan perhitungan untuk

menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Teknik analisis data dalam kuantitatif menggunakan statistik. Teknik analisis data yang digunakan adalah sebagai berikut:

### 3.9.1 Uji Prasyarat

Uji prasyarat analisis dapat dibedakan atas beberapa jenis (Erwan Agud Purwanto:2007), yaitu normalitas data, uji homogenitas data, dan ujian linear data. adapun pengertian dan uji prasyarat analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui distribusi data dalam variabel yang akan digunakan dalam penelitian dan sebaiknya dilakukan sebelum data diolah berdasarkan model-model penelitian. Metode yang layak dan baik digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang digunakan. Uji *Kolmogorov-Smirnov* adalah uji beda antara data yang diujinormalitasnya dengan data normal baku. Dengan pengambilan keputusan:

- 1) Jika  $\text{Sig} > 0,05$  maka data berdistribusi normal
- 2) Jika  $\text{Sig} < 0,05$  maka data tidak berdistribusi normal

### 3.9.2 Uji Hipotesis

#### a. *Paired sampel t-Test*

*Paired sampel t-Test* merupakan uji beda dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan merupakan subjek yang sama, tapi mengalami perlakuan yang berbeda. Model uji beda ini digunakan untuk menganalisis model penelitian sebelum dan sesudah. Menurut Widiyanto (2013:35), *paired sample t-test* merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji

keefektifan perlakuan, ditandai adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan.

Asumsi dasar penggunaan uji ini adalah observasi atau penelitian untuk masing-masing pasangan harus dalam kondisi yang sama. Perbedaan rata-rata harus berdistribusi normal. Varian masing-masing variabel dapat sama atau tidak. Untuk melakukan uji ini, diperlukan data yang berskala interval atau ratio. Yang dimaksud dengan sampel berpasangan adalah kita menggunakan sampel yang sama, tetapi pengujian yang dilakukan terhadap sampel tersebut dua kali dalam waktu yang berbeda atau dengan interval waktu tertentu. Pengujian dilakukan dengan menggunakan significant 0.05 ( $\alpha=5\%$ ) antar variabel independen dengan variabel dependen.

Dasar pengambilan putusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji ini adalah sebagai berikut.

- Jika nilai signifikan  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima atau  $H_a$  ditolak (perbedaan kinerja tidak signifikan).
- Jika nilai signifikan  $< 0.05$  maka  $H_0$  ditolak atau  $H_a$  diterima (perbedaan kinerja signifikan).

#### ***b. Independent Sample T-Test***

Analisis yang digunakan untuk uji hipotesis penelitian yaitu uji beda atau uji T. Uji T yang digunakan yaitu Uji *Independent Sample T-Test*. Uji *Independent Sample T-Test* adalah metode yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok *mean* dari dua sampel yang berbeda (*independent*). Pada prinsipnya uji *Independent Sample T-Test* berfungsi untuk mengetahui apakah ada perbedaan mean antara 2 populasi dengan membandingkan dua *mean* sampelnya. Sebelum dilakukan analisis *Independent Sample T-Test*, terlebih dahulu data harus memenuhi syarat awal, syarat

tersebut antara lain: 1) Data berbentuk interval atau rasio 2) Data sampel berasal dari populasi yang terdistribusi normal 3) Variansi antara dua sampel yang dibandingkan tidak berbeda secara signifikan (homogen) 4) Data berasal dari dua sampel yang berbeda

Pengujian hipotesis yang dilakukan dengan analisis Independent Sample T-test pada program SPSS, pengambilan keputusannya dilakukan dengan cara membandingkan nilai thitung dengan ttabel dengan ketentuan:

- Jika  $\pm t_{hitung} < \pm t_{tabel}$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak
- Jika  $\pm t_{hitung} > \pm t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

Selain itu, pengambilan keputusan juga dapat dilihat dari taraf signifikan  $p$  (Sig(2-tailed)). Jika  $p > 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan jika  $p < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak (Triton, 2006: 175).

## **V. KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 5.1.1 Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat media kardus terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam
- 5.1.2 Ada pengaruh yang signifikan latihan lompat media paralon terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam
- 5.1.3 Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan lompat kardus dan lompat paralon terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V UPT SDN 1 Labuhan Dalam.

### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas,ada beberapa saran yang dapat yang di sampaikan yaitu:

- 5.2.1 Bagi siswa yang masih mempunyai gerak lompat jauh gaya jongkok kurai baik dapat ditingkatkan dengan latihan lompat kardus dan lompat paralon.
- 5.2.2 Bagi guru penjaskes latihan lompat kardus dan lompat paralon dapat di gunakan sebagai program latihan meningkat kan gerak lompat jauh gaya jongkok para siswa.
- 5.2.3 Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas gerak siswa.

**5.2.4** Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasikan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam rangkaian eksperimen.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, Subagyo. 2007. *Studi Kelayakan Teori Pembelajaran*. PT.Elex Media komputindo, Jakarta.
- Aif, Syarifuddin dan Muhadi. 1991. *Pendidikan Jasmani*. Depdikbud. Dirjendikti. Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 1992. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud, Jakarta.
- Amirzan. 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Gerak Dasar Lokomotor Pada Siswa Sekolah Dasar kelas V. *Jurnal Unimed*. 1(2), 85-96.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. EdisiRevisi IV. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Djumidar. 2007. *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Rajawali Sport, Jakarta.
- Dwiyigo,W. D. 2010. *Dimensi Teknologi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Winike Pedia, Malang
- Endang, Mulyatiningsih. 2013. *Metode Penelitian Terapan Bidang Pendidikan*. Alfabeta, Bandung.
- Eri Priatna, 2008. *Olahraga Atletik* . CV Sahabat, Bandung.
- Erwan, A. P. dan Diyah R. S. 2007. *Metodologi Penelitian Kuantitatif Untuk Administrasi Publik Dan Masalah – Masalah Sosial*. Gava Media, Jakarta.
- Harsono. 2017. *Periodesisasi Program Latihan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung
- Irfandi, Muhamad. 2015. *Pengembangan Pembelajaran*. Universitas Negeri Medan, Medan.
- Jarver, Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. CV Pionir Jaya, Bandung.
- Mochamad, Djumidar. 2004. *Gerak-gerak Dasar Atletik dalam Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.

- Muhajir. 2004. *Pendidikan Jasmani, Teori dan Praktek*. Erlangga, Jakarta.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D cetakan ke 23*. CV. Alfabeta, Bandung.
- Sudrajat, Wiradihardja. 2017. *Buku Pendidikan Jasmani , Olahraga, dan Kesehatan Jakarta Timur 13320*, Jakarta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press Padang, Padang.
- Tim Cahaya. 2007. *Pendidikan Jasmani , Olahraga, dan Kesehatan. Piranti Darma kalokatama*, Jakarta.