

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK SISWA PUTRA KELAS V SD NEGERI KADUBERA 1
KECAMATAN PICUNG KABUPATEN PANDEGLANG PROVINSI BANTEN**

Septi Citra Permana
Asdi

STKIP Mutiara Banten

ABSTRAK

Keterampilan siswa SD Negeri Kadubera 1 dalam melakukan lompat jauh masih belum optimal, sehingga perlu adanya program latihan untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa, salah satunya menggunakan latihan loncat katak.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan loncat katak terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 yang berjumlah 32 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lompat jauh. Teknik pengumpulan data diperoleh dari hasil tes awal (pre test) dan tes akhir (post test). Teknik analisis data yang digunakan adalah *paired sampel t test*. Dari hasil perhitungan diperoleh hasil nilai t hitung sebesar -10,805 dan nilai t tabel 2,039. dikarenakan nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel, maka H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu $10,805 > 2,039$ pada taraf kepercayaan 95% dengan $df = 31$.

Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini menerima hipotesis H_a , yang artinya Ada pengaruh Latihan Loncat Katak Terhadap Keterampilan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Putra Kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

Kata Kunci : Loncat Katak, Lompat Jauh Gaya Jongkok.

PENDAHULUAN

Melompat adalah salah satu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompatjangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompat ini selalu dilombakan dalam kejuaraan nasional, regional ataupun internasional. Sebagai nomor lompat yang selalu dilombakan, keempat jenis lompat ini harus selalu dibina dan dikembangkan prestasinya sedini mungkin. Artinya pembinaan harus dimulai dari usia dini. Oleh karena itu melalui pengembangan dan pembinaan masyarakat, olahraga wajib diajarkan di sekolah-sekolah dari Sekolah Tingkat Dasar, Sekolah Tingkat Pertama dan Sekolah Tingkat Menengah. Olahraga atletik merupakan salah satu mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di Sekolah Dasar (SD) sesuai dengan materi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) standar kompetensi Sekolah.

Pengalaman penulis sebagai tenaga pengajar serta pengamatan di lapangan terhadap prestasi lompat jauh di tingkat SD kurang berhasil, kemungkinan strategi dan metode pembelajaran yang digunakan tidak dapat membantu usaha untuk meningkatkan prestasi baik ketika belajar di SD maupun ketika mengikuti perlombaan di luar SD, di samping faktor yang lain. Dalam usaha meningkatkan tinggi lompatan untuk mencapai jarak yang maksimal, dapat dilakukan dengan berbagai strategi. Digunakannya strategi dan pola latihan dengan meningkatkan kekuatan otot tungkai, agar lompatan menjadi lebih tinggi dan maksimal yang berguna untuk mencapai jarak lompatan yang lebih baik.

Selama ini prestasi lompat jauh khususnya untuk siswa putra kelas V di SD Negeri Kadubera 1 belum mendapatkan hasil yang baik, sehingga diperlukan pembinaan yang lebih serius.

Hal ini disebabkan 1) anak tidak tertarik dengan lompat jauh; 2) penerapan metode yang belum tepat; 3) penggunaan materi latihan yang belum sesuai dan maksimal. Dampak dari itu tentunya akan mempengaruhi hasil prestasi peserta didik yang semestinya dapat ditingkatkan secara optimal. Kondisi tersebut dapat dilihat dari belum tercapainya prestasi yang diinginkan, di karenakan selalu gagal dalam mengikuti perlombaan yang di ikuti.

Untuk melakukan gerakan awalan, tumpuan atau tolakan, melayang, serta mendarat di bak pasir, diperlukan kondisi fisik yang baik diantaranya: kecepatan, ketepatan, kelenturan, koordinasi gerak, teknik awalan, gaya melayang, panjang tungkai, kekuatan otot tungkai, daya ledak serta kemampuan menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh tersebut dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Komponen-komponen tersebut saling mempengaruhi, sehingga di dalam pelaksanaannya harus dilakukan secara selaras dan harmonis untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu unsur penting dalam mencapai lompatan yang maksimal, sehingga perlu dilatih secara rutin dan teratur. Kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat dan lain-lain. Gerakan loncat katak adalah gerakan meloncat-loncat dengan dua kaki ke depan. Gerakan-gerakan tersebut akan menunjang terhadap kemampuan dalam lompat jauh.

KAJIAN TEORI**1. Pengertian Pendidikan Jasmani**

Pendidikan Jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani juga digunakan sebagai media

bagi penyelenggaraan kegiatan pendidikan. Menurut (Ibrahim, 2003: 1) Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan suatu upaya pendidikan yang dilakukan terhadap anak-anak agar mereka dapat bergerak dan belajar melalui gerak, serta berkepribadian yang tangguh, sehat jasmani dan rohani. Selanjutnya menurut (Kemen diknas, 2013 : 3) Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Salah satu fungsi pendidikan jasmani adalah mengajarkan dan mengembangkan psikomotorik atau gerak dasar. Menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000 : 20) kemampuan gerak dasar merupakan kemampuan yang biasa siswa lakukan guna meningkatkan kualitas hidup. Selanjutnya masih menurut Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra (2000 : 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar di bagi menjadi tiga kategori yaitu :

a. Kemampuan Gerak Lokomotor

Kemampuan gerakan lokomotor adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah seperti berjalan, berlari, skipping, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (gallop).

b. Kemampuan Gerak Non Lokomotor

Kemampuan gerakan non lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat, seperti menekuk dan

meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat dan memutar, mengocok, melingkar, melambungkan dan lain-lain.

c. Kemampuan Gerak Manipulatif

Kemampuan gerakan manipulatif dikembangkan ketika anak tengah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Seperti gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang), gerakan menerima (menangkap) dan gerakan memantul-mantulkan bola atau menggiring bola.

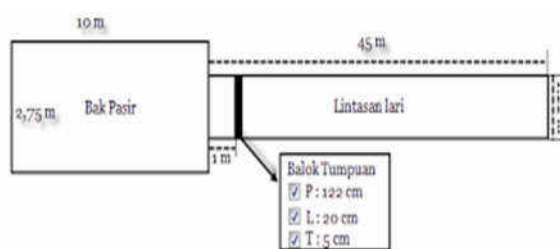
Berdasarkan uraian teoritis di atas, peneliti beranggapan bahwa penelitian yang di lakukan termasuk ke dalam gerak lokomotor. Karena seperti yang di uraikan di atas bahwa gerakan lokomotor adalah gerakan memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain atau untuk mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat.

2. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh adalah suatu aktivitas gerakan yang dilakukan di dalam lompatan untuk mencapai lompatan yang sejauh-jauhnya. Gerak lompat jauh merupakan gerakan dari perpaduan antara kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelenturan (*flexibility*), daya tahan (*endurance*), ketepatan (*acuration*) (Moccasport, 2009: 2). Lompat jauh adalah hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan dengan daya vertikal yang dihasilkan dari kekuatan kaki tolak (Ballesteros dalam Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58). Lompat jauh suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya (Aip

Syaifudin dalam Hadi Marwanto, 2007: 13).

Gerakan lompat jauh terdiri atas: awalan, menolak, melompat, melayang serta mendarat di bak pasir. Kaki yang digunakan untuk menumpu adalah kaki yang terkuat. Untuk dapat melompat dengan kuat dan baik diperlukan penguatan otot-otot kaki, bentuk gerakan yang benar, disertai minat dan kemauan yang besar (Tri Hananto Budi Santoso, dkk, 2007: 21). Prinsip dasar lompat jauh adalah membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan-atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya (Ade Mardiana, dkk, 2009: 2.58). Sasaran lompat jauh adalah untuk mencapai jarak lompatan sejauh mungkin ke sebuah letak pendaratan atau bak lompat. Jarak lompatan diukur dari papan tolakan sampai batas terdekat dari letak pendaratan yang dihasilkan oleh bagian tubuh. Berikut adalah gambar lapangan lompat jauh :



Gambar 2.1

Lapangan lompat jauh

(<http://www.kawandnews.com/2015/09>)

Dalam lompat jauh terdapat beberapa macam gaya yang umum dipergunakan oleh para pelompat, yaitu gaya jongkok (*tuck*), gaya menggantung (*hand style*) dan gaya jalan di udara (*walking in the air*). Perbedaan antara gaya lompatan yang satu dengan yang lainnya, ditandai oleh keadaan sikap badan pada waktu melayang di udara (Aip

Syarifuddin, 1992 : 93). Jadi mengenai awalan, tumpuan, melayang dan mendarat, bahwa ketiga gaya tersebut prinsipnya sama. Salah satu gaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah gaya jongkok. Disebut gaya jongkok karena gerak dan sikap badan sewaktu di udara menyerupai orang jongkok. (Tamsir Riyadi, 1985 : 98).

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari. "Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari" Aip Syarifuddin, (1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benar yaitu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 67) bahwa lompat jauh adalah lompat untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang mempunyai 4 unsur gerakan yaitu awalan, tolakan, sikap badan ketika di udara, sikap badan saat jatuh atau mendarat.

3. Teknik Lompat Jauh

3.1. Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan.

Awalan adalah gerakan-gerakan permulaan dalam bentuk lari untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan melakukan tolakan/lompatan, jarak

awalan yang bisa dan umum digunakan oleh para pelompat (atlet) yang sudah berpengalaman dalam perlombaan lompat jauh adalah 30 – 45 m. Akan tetapi untuk pemula jarak larinya cukup 20-25 m saja tergantung pada kemampuan yang bersangkutan (Jess Jarver, 2012 : 25). Karena usia anak SD yang masih sangat muda dan belum berpengalaman sehingga bisa dikatakan sebagai pemula, maka untuk jarak lari atau awalnya dalam penelitian ini cukup antara 15-20 meter saja atau di sesuaikan dengan kemampuannya. . Awalan harus dilakukan dengan secepat-cepatnya dan jangan merubah langkah saat melakukan tolakan. Untuk awalan pada lompat jauh, jaraknya berbeda-beda tergantung dari kemampuan masing-masing.

Awalan lompat jauh harus dilakukan dengan harmonis, lancar dan dengan kecepatan yang tinggi, tanpa ada gangguan langkah agar diperoleh ketepatan bertumpu pada balok tumpuan. Menurut Jess Jarver (2012: 25) "gerakan lari harus dilakukan secara konsisten dan tetap mampu mengontrol posisi tubuhnya sehingga dapat mencapai titik *take off* dengan tepat dan efektif . Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gerakan awalan lari sebagai berikut:



Gambar 2.2
Ilustrasi Awalan Lompat Jauh
(Kemendiknas, 2010 : 51)

3.2. Tumpuan / Tolakan

Tumpuan atau tolakan adalah gerakan pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat yaitu meneruskan ke

kecepatan *horisontal* ke kekuatan *vertikal* secara cepat seperti yang dikatakan oleh Aip Syaifuddin (1992 : 91) bahwa "Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat". Jess Jarver (2012: 26) menyatakan, "Maksud dari *take off* adalah merubah gerakan lari menjadi suatu lompatan, dengan melakukan lompatan tegak lurus, sambil mempertahankan kecepatan horisontal semaksimal mungkin". Tumpuan dapat dilakukan dengan baik dengan kaki kiri ataupun kaki kanan, tergantung kaki mana yang lebih dominan. Setelah kaki depan menumpu secara tepat pada balok tolakan segera diikuti kaki yang lain ke arah depan atas dengan dibantu oleh ayunan lengan searah dengan tolakan. Mengenai tolakan, Soedarminto dan Soeparman (1993 : 360) menyarankan sebagai berikut:

"Supaya lompatan cukup jauh, usahakan untuk menekankan gerak pada lutut yang memimpin dan sesuaikan panjangnya langkah kedua terakhir sebelum melompat. Gerakan kedepan dan ke atas dilakukan dengan sekuat tenaga, dibantu oleh lutut dari kaki yang memimpin, dan tangan yang berlawanan dengan kaki yang di gunakan untuk *take off*. Tujuannya adalah untuk memperkuat daya lompat. Paling baik kalau sudut *take off* berkisar di bawah 30°, tergantung pada kemampuan si pelompat mengkombinasikan kecepatan horisontal dan gerakan membuat sudut tadi".

Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan menumpu untuk menolak sebagai berikut:



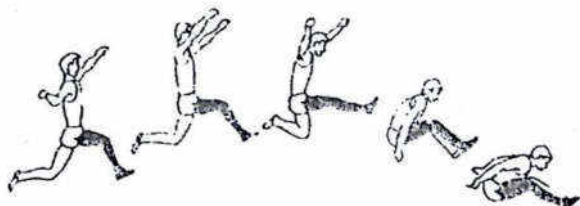
Gambar 2.3

Ilustrasi Tumpuan / *Take off* Lompat Jauh
Gaya Jongkok
(Jess Jarver, 2012 : 26)

3.3. Melayang di Udara

Menurut Aip Syarifuddin (1992 : 92 -93) sikap gerakan badan di udara sangat erat hubungannya dengan kecepatan awalan dan kekuatan tolakan, karena pada waktu pelompat lepas dari papan tolakan badan si pelompat akan dipengaruhi oleh suatu kekuatan yaitu gaya gravitasi. Untuk itu, kecepatan lari awalan dan kekuatan pada waktu menolak harus dilakukan oleh si pelompat untuk mengetahui daya tarik bumi tersebut. Dengan demikian jelas bahwa pada nomor lompat (khususnya lompat jauh), bahwa kecepatan dan kekuatan tolakan sangat besar pengaruhnya terhadap hasil tolakan. Tetapi dengan mengadakan suatu perbaikan bentuk dan cara-cara melompat maka akan dapat memperbaiki hasil lompatan. Pada lompat jauh, waktu melayang di udara berprinsip pada tiga hal sebagai berikut : 1) bergerak kedepan semakin cepat semakin baik ; 2) menolak secara tepat dan kuat ; 3) adapun gerakan yang dilakukan selama melayang tidak akan menambah kecepatan gerak selama melayang dan hanya berperan untuk menjaga keseimbangan saja.

Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Menurut Jees Jarver. (2012 : 28) gerakan melayang bertujuan untuk mendapatkan posisi mendarat yang paling ekonomis dan efisien. Berikut ini ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:

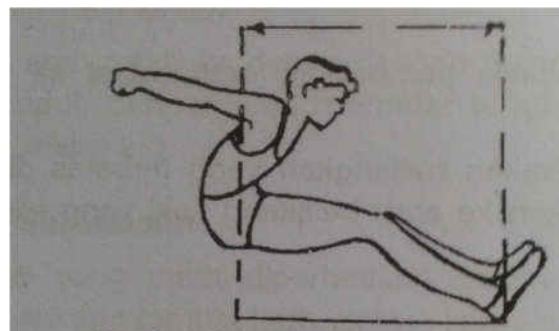


Gambar 2.4
Ilustrasi Gerakan Melayang Lompat Jauh
Gaya Jongkok
(Eddy Purnomo, 2007: 86)

3.4. Sikap Mendarat

Mendarat (landing) merupakan tahap terakhir dari serangkaian gerakan dalam cabang lompat jauh (Jess Jarver, 2012 : 31). Keberhasilan dalam lompat jauh terletak pada pendaratan. Pada pendaratan yang mulus akan berpengaruh terhadap jarak, keselamatan dan keindahan. Pada saat mendarat titik berat badan harus dibawa ke muka dengan jalan membungkukkan badan hingga lutut hampir rapat, dibantu pula dengan juluran tangan ke muka. Pada waktu mendarat ini lutut dibengkokkan sehingga memungkinkan suatu momentum membawa badan ke depan, di atas kaki. Mendarat merupakan suatu gerakan terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Sedangkan menurut Aip Syaifuddin (1992 : 95) sikap mendarat pada lompat jauh baik untuk lompat gaya jongkok, gaya menggantung, maupun jalan di udara adalah sama yaitu pada waktu akan mendarat kedua kaki di bawah ke depan lurus dengan jalan mengangkat paha ke atas, badan dibungkukkan ke depan, kedua tangan ke depan, kemudian mendarat pada kedua tumit terlebih dahulu dan mengeper, dengan kedua lutut dibengkokkan (ditekuk), berat badan dibawa ke depan supaya tidak jatuh ke belakang, kepala ditundukkan, kedua tangan ke depan.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 2.5
Ilustrasi Posisi Pendaratan (*landing*)
Lompat Jauh Gaya Jongkok
(Jess Jarver, 2012 : 32)

4. Faktor Kondisi Fisik Yang Mempengaruhi Keterampilan Lompat Jauh

Dalam usaha meningkatkan kondisi fisik, maka sebelum latihan kita harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang ada. Artinya bahwa setiap cabang olahraga memerlukan keadaan kondisi fisik yang berbeda tergantung pada komponen mana pada cabang tersebut.

Menurut Jess Jarver (2012 : 24) jauhnya lompatan yang dapat di capai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan percepatan pada saat *take off* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut). Berarti agar hasil lompat jauh siswa semakin baik dan hasilnya semakin jauh maka sebelumnya harus di pahami terlebih dahulu mengenai beberapa komponen kondisi fisik yang mempengaruhi lompat jauh. Seperti pendapat Aip Syaifuddin dan Muhadi (1992/1993 : 90) dalam cabang olah raga nomor lompat jauh ini, akan dibahas komponen kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan lompat jauh yaitu kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan koordinasi gerakan.

Dalam penelitian ini, peneliti akan membahas kondisi fisik tentang :

4.1. Kecepatan (*speed*)

Menurut Muhajir (2006: 60) "Kecepatan adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya". Awalan dalam lompat jauh sangat membutuhkan kecepatan atau *speed* untuk menghasilkan lompatan yang maksimal.

4.2. Kekuatan (*strength*)

Menurut Muhajir (2007:58) "Kekuatan merupakan kemampuan otot

dalam menahan beban kerja dalam waktu tertentu secara maksimal".

4.3. Daya Ledak (*muscular power*)

Daya ledak adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maximum dalam waktu yang singkat dan kontraksi yang cepat. menurut Hasan (2005 : 20), "Daya Ledak (Power) adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimum dengan kecepatan maksimum".

4.4. Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas, terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu obyek langsung yang harus dikenai (M. Sajoto, 1988 : 59).

4.5. Kelenturan (*flexibility*)

Menurut M. Sajoto (1988 : 58) kelenturan adalah keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen di sekitar persendian.

4.6. Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda kedalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif (M. Sajoto, 1988 : 59).

5. Latihan Lompat

Latihan adalah suatu proses penyesuaian tubuh terhadap tuntutan kerja yang lebih berat dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi pertandingan dan meningkatkan ketrampilan, skill atlet untuk nomor-nomor tertentu atau cabang olahraga tertentu (Sunarya Basuki, 1979 : 13). Untuk melatih otot tungkai dimulai dengan gerakan tungkai kearah yang berlawanan (jongkok) yang disebut sebagai fase preregang (*pre stretching phase*), kemudian melompat dengan kekuatan tenaga ke atas. Setelah mendarat, tanpa adanya masa berhenti,

kemudian secepatnya melompat lagi sekuat tenaga ke atas, sehingga seakan-akan mendarat pada bara api (KONI, 2000 : 27).

6. Prinsip-Prinsip Latihan

6.1. Prinsip *Overload*

Prinsip beban lebih merupakan prinsip latihan yang harus di penuhi. Prinsip beban lebih merupakan prinsip latihan yang mendasar untuk memperoleh peningkatan kemampuan kerja. Kemampuan seseorang dapat meningkat jika mendapat rangsangan berupa beban latihan yang cukup berat, yaitu di atas dari beban latihan yang biasa di terimanya. Andi Suhendro (2004 : 10) menyatakan, “ seorang tidak akan meningkat prestasinya apabila dalam latihan mengabaikan prinsip beban lebih”. Dengan prinsip overload ini akan menjamin agar sistem didalam tubuh yang menjalankan latihan, mendapat tekanan-tekanan beban yang besarnya makin meningkat, serta diberikan secara bertahap, maka komponen kekuatan tidak akan dapat mencapai tahap potensi sesuai fungsi kekuatan secara maksimal.

6.2. Prinsip Peningkatan Beban Terus

Menerus atau Progresif.

Menurut Sukadiyanto (2002: 16) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

6.3. Prinsip Urutan Pengaturan Suatu Latihan

Latihan berbeban hendaknya diatur sedemikian rupa sehingga kelompok otot besar mendapatkan giliran lebih dahulu sebelum latihan otot kecil. Hal ini perlu

agar kelompok otot kecil tidak mengalami kelelahan terlebih dahulu, sebelum kelompok otot mendapat giliran latihan. Pengaturan latihan hendaknya diprogramkan agar latihannya sesuai dengan tujuan yang sudah direncanakan sebelumnya.

6.4. Prinsip Kekhususan Program Latihan

Menurut Djoko Pekik (2004:12) program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan atau tujuan yang hendak dicapai. Misalnya, program latihan untuk menurunkan berat badan, maka pilih latihan aerobik setelah itu lakukan latihan untuk pengencangan otot dengan menggunakan latihan beban (*weight training*).

Dalam melakukan latihan, setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap orang atau olahragawan. Bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan tujuan olahraga yang diinginkan. Dalam hal ini perlu dipertimbangkan prinsip spesifikasi, antara lain 15 mencakup: (1) spesifikasi kebutuhan energi, (2) spesifikasi bentuk atau model latihan, (3) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat (Sukadiyanto, 2002: 16)

6.5. Prinsip *Kontinuitas* (terus menerus sepanjang tahun)

Prinsip kontinuitas sangat penting bagi seorang atlet, mengingat sifat adaptasi terhadap beban latihan diterima bersifat labil dan sementara, maka untuk mencapai mutu prestasi maksimal, perlu adanya beban latihan sepanjang tahun terus menerus secara teratur, terarah dan kontinyu.

6.6. Prinsip Individual (Perorangan)

Prinsip atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dari segi fisik, mental, watak dan tingkat kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar dalam pemberian porsi latihan, metode latihan dapat serasi untuk

mencapai mutu prestasi tiap-tiap individu. Faktor-faktor individu yang perlu diperhatikan adalah : 1) jenis kelamin, kesehatan, umur, proporsi tubuh ; 2) kemampuan fisik, teknik, taktik, mental ; 3) kemampuan kematangan juara ; 4) watak dan kepribadian istimewa ; 5) ciri-ciri kas individual maupun mental. Prinsip individual merupakan prinsip yang membedakan secara mencolok antara melatih dan mengajar demi tercapainya mutu prestasi olahraga secara optimal.

6.7. Prinsip Nutrisium (gizi dan makanan)

Gizi dan makanan sangat dibutuhkan oleh atlet sebagai penunjang terpenuhinya tenaga yang dibutuhkan atlet baik didalam latihan maupun dalam pertandingan atau perlombaan. Selain ketujuh prinsip yang cukup mendasar untuk program latihan menurut Tohar (2004 : 54) program latihan dapat diatur dan dikontrol dengan cara memvariasikan diri beban latihan seperti volume, intensitas, recovery, frekuensi dan irama dalam suatu unit program latihan harian.

Volume menurut Andi Suhendro (2004 : 23) “ volume latihan adalah ukuran yang menunjukan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditunjukkan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Sedangkan menurut Depdikbud (1997 : 31) ”ialah kwantitas beban latihan yang biasa dinyatakan dengan satuan jarak, jumlah beberapa elemen jenis latihan, total waktu latihan, berat badan yang diangkat, jumlah set dalam latihan interval dan sirkuit sebagai ukuran rangsangan motorik dalam satu unit latihan”.

Intensitas menurut Tohar (2004 : 55) adalah takaran yang menunjukkan keadaan atau tingkat, pengeluaran energi, alat dalam aktifitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan seperti tingkatan kecepatan lari, jarak lemparan, tinggi lompatan dan lain-lain. Intensitas adalah kualitas beban latihan.

Recovery menurut Tohar (2004 : 55) adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen materi latihan dengan elemen berikutnya.

Frekuensi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet harus melakukan gerakan setiap giliran. Frekuensi dapat juga diartikan berapa kali latihan per hari atau berapa hari latihan per minggu (Tohar, 2004 : 55).

Irama menurut Tohar (2004 : 55) adalah tempo yang berhubungan tinggi rendahnya intensitas atau berat ringannya beban latihan dalam satu unit latihan harian.

7. Latihan Loncat Katak

Menurut Agus Mahendra (2006 : 14) loncat katak adalah melompat dengan dua kaki dengan mengangkat bersama-sama dan mendarat dengan kaki yang sama. Sedangkan menurut oncat katak yaitu lompat dengan kedua kaki bersama-sama seperti katak (Poerwodarminto, 1984 : 606).

Menurut Aip Syaifuddin (1992 : 11) untuk latihan gerakan lompat dapat dilakukan dengan menirukan gerakan melompat berbagai binatang seperti katak, kanguru dan kelinci. Loncat katak (*frog leaps*) merupakan salah satu bentuk latihan plaiometrik untuk power tungkai (KONI, 2000 : 28). Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan loncat katak untuk melatih kekuatan tupngkai. Loncat katak dapat dilakukan dengan mempersiapkan kedua kaki bersama-sama. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut :

7.1. Sikap awal

Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri rileks, kemudian jongkok dengan dua kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat.

7.2. Gerakan

Dari sikap awal, yaitu jongkok kemudian kedua kaki meloncat kedepan secara bersama-sama, layaknya katak yang sedang meloncat. Gerakan meloncat ke depan dilakukan secara berulang-ulang (repetisi) sesuai dengan yang diharapkan.

7.3. Pendaratan

Dari sikap meloncat ke depan saat pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama dengan posisi jongkok, agar pada saat meloncat dan mendarat tidak terjatuh maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan.

7.4. Beban dalam latihan

Beban dalam latihan loncat katak ini penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan. Pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set. Irama gerakan loncatan adalah 1 detik.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar di bawah ini :



Gambar 2.6
Gerakan Menirukan Katak Melompat
(Depdikbud 1995/1996 : 35)

8. Analisis Gerak

Bentuk latihan tersebut, yaitu latihan loncat katak di atas perlu di analisis guna mendukung hipotesis yang nantinya perlu diuji kebenarannya.

Dari gerakan loncat katak, maka otot-otot yang terlatih adalah sebagai berikut:

1. Otot tungkai pada waktu menekuk fleksi dan pada saat menolak secara serentak atau meluruskan ekstensi.

Bila kita analisis dari gerakan loncat katak kita melihat adanya kerja otot dua tungkai dalam satu set.

2. 2. Latihan tumpuan dua kaki, lompatannya banyak ke arah vertikal sehingga akan menghasilkan ketinggian yang lebih maksimal. Dengan latihan diharapkan pelompat setelah bertumpu akan menghasilkan lompatan yang maksimal sehingga diarahkan menghasilkan lompatan yang jauh.

B. Kerangka Berpikir

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan yang merupakan rangkaian urutan gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh-jauhnya yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh daya ledak otot. Keterampilan lompat jauh seseorang di pepengaruhi oleh beberapa unsur, unsur-unsur tersebut yaitu : daya ledak, kecepatan, kekuatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan keseimbangan.

Kekuatan otot tungkai adalah salah satu unsur penting dalam mencapai lompatan yang maksimal, sehingga perlu dilatih secara rutin dan teratur. Kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat dan lain-lain. Gerakan-gerakan tersebut akan menunjang terhadap keterampilan dalam lompat jauh.

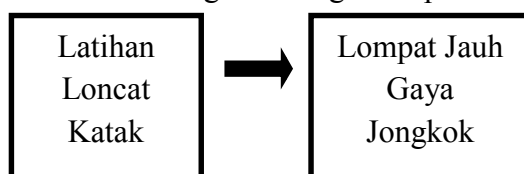
Loncat katak (*frog leaps*) merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik untuk power tungkai. Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan loncat katak untuk melatih kekuatan tungkai. Untuk melakukan gerakan loncat katak diawali dengan posisi berdiri menghadap kedepan, kedua kaki di tekuk, kedua lengan berada di samping badan, kemudian lakukan gerakan melompat-lompat seperti katak, dengan jarak 8 meter, repetisi 15x, set 2x, recovery 2

menit dan akan meningkat setiap tiga kali pertemuan.

Semakin besar tuntutan kekuatan dan beban yang diterima/ditahan otot saat kontraksi maka semakin besar pengaruhnya dalam meningkatkan power tungkai yang secara tidak langsung berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh.

Berdasarkan uraian teoritis di atas, peneliti beranggapan bahwa latihan lompat katak sudah sesuai dengan pedoman-pedoman latihan kekuatan sehingga akan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh karena dengan latihan lompat katak yang teratur dan sistematis akan mampu meningkatkan kekuatan otot tungkai, yang pada akhirnya akan sangat berpengaruh terhadap kekuatan tolakan atlet ketika melakukan lompat jauh sehingga mampu melakukan lompatan yang jauh.

Berikut bagan kerangka berpikir:



Gambar 2.7
Kerangka Berpikir

METODE PENELITIAN

A.Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Tempat penelitian dilaksanakan di SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang. Alasan memilih SD Negeri Kadubera 1 sebagai tempat penelitian adalah belum pernah adanya penelitian tentang lompat jauh gaya jongkok di sekolah tersebut.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama 6 minggu, mulai tanggal 08 Maret 2016 sampai 16 April 2016. Menurut pendapat M. Sajoto (1988 : 48) program latihan yang dilakukan 4 kali seminggu selama 6 minggu cukup efektif, namun peneliti

melaksanakan latihan 3 kali seminggu agar tidak menjadi kelelahan dengan lama latihan 6 minggu atau lebih. Penelitian ini diawali dengan tes awal, hari berikutnya dilakukan latihan kemudian diakhiri dengan tes akhir. Pelaksanaan penelitian dilakukan 3 x seminggu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu. Dilaksanakan pada siang hari ketika masuk kembali setelah waktu istirahat yaitu pukul 10.30 – selesai.

B. Metode Penelitian

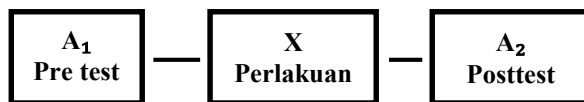
Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu, artinya karena sampel tidak dikarantina atau tidak di asramakan. Penelitian eksperimen bertujuan untuk menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, satu atau lebih kondisi perlakuan dari membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Cholid Narbuko, 2007: 51). Penggunaan metodologi penelitian dalam suatu penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, serta dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Untuk memperoleh data yang sesuai dengan tujuan penelitian ini maka mempergunakan eksperimen yaitu dengan memberikan perlakuan pada siswa berupa kegiatan tes awal, *treatment* atau latihan-latihan dan tes akhir. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan didasarkan pada pendapat bahwa metode eksperimen merupakan salah satu metode yang paling tepat untuk menyelidiki sebab akibat (Sutrisno Hadi, 2004 : 127). Adapun aspek-aspek yang diperlukan dalam penelitian ini adalah

a) Desain Penelitian

Untuk memperoleh hasil penelitian yang valid tentang pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat, maka perlu dibuat desain penelitian. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bentuk *One Group*

Pretest Desain, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan (Suharsimi Arikunto, 2006 : 101). Dengan meneliti pengaruh pelatihan loncat katak yang diberikan secara rutin sebanyak 3 kali dalam seminggu, Selama 6 minggu dan diawali dengan pre test sebelum dilakukan latihan kemudian dilakukan post test setelah program latihan selesai. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 3.1
Desain Penelitian

(Sumber : Suharsimi Arikunto, 2006 : 101)

Keterangan :

A₁ = Hasil tes awal lompat jauh sebelum diberikan latihan loncat katak

X = Tes latihan loncat katak

A₂ = Hasil tes lompat jauh sesudah diberikan latihan loncat katak

Dalam penelitian ini tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum dan sesudah perlakuan (treatment). Perbedaan pretest dan posttest ini diasumsikan merupakan efek dari treatment atau perlakuan. Sehingga hasil dari perlakuan diharapkan dapat diketahui lebih akurat, karena terdapat perbandingan antara keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

b) Variabel

Variabel adalah objek peneliti yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2006 : 116). Dalam penelitian ini terdapat satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

3.1.1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau yang

mempengaruhi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan loncat katak.

3.1.2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau variabel akibat. Variabel terikat dalam penelitian ini hasil lompat jauh.

c) Metode dan Rancangan Penelitian

Metode pengumpulan data dalam suatu penelitian adalah sangat penting, karena berhubungan dengan data yang diperoleh. Untuk memperoleh data yang sesuai dengan penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Semakin kurangnya pengalaman pengumpulan data, semakin mudah dipengaruhi oleh keinginan pribadinya, semakin condong (bisa) data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006 : 226).

Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. Bahwa untuk menyelidiki hubungan sebab akibat yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh.

d) Teknik Pengambilan Data

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Nurhasan (2001 : 2 – 5) menjelaskan tes adalah alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil belajar siswa. Sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu dan dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan

kemampuan atau prestasi seseorang pada saat tertentu.

Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre test* dan *post test*. Hasil tes dicatat dalam satuan centimeter.

Adapun bentuk data adalah angka hasil dan jauhnya lompatan pada hasil lompat jauh dalam centimeter.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2007:55) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya".

Populasi adalah keseluruhan subyek peneliti (Suharsimi Arikunto, 2006 : 101). Menurut Sutrisno Hadi (2001 : 220) populasi adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa populasi adalah seluruh individu yang akan dijadikan subjek penelitian dan dari seluruh individu tersebut paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang yang berjumlah 32 siswa. Keseluruhan populasi dalam penelitian ini memiliki beberapa kesamaan antara lain :

1. Sama-sama sedang sekolah di SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.
2. Berjenis kelamin sama yaitu laki-laki.
3. Usia mereka relatif sama antara 10-12 tahun.

Berdasarkan uraian di atas maka yang dijadikan populasi dalam penelitian

ini telah memenuhi syarat sebagai populasi.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2008:116) "Sampel adalah sebagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.", sedangkan Menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 117) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah keseluruhan jumlah populasi siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang sebanyak 32 siswa dari total sampling sehingga penelitian ini disebut penelitian populasi. Sesuai dengan pendapat (Suharsimi Arikunto, 2008 : 120) apabila subjeknya kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi.

D. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2006: 136) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah test lompat jauh. Tujuan test ini adalah untuk mengukur kemampuan lompatan siswa setelah diberikan latihan loncat katak. Pelaksanaan tes dengan mengambil awalan lari, kemudian siswa melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin. Adapun tahap-tahap pengumpulan sebagai berikut :

- a. Sebelum tes dilaksanakan, subyek peneliti diberikan penjelasan untuk memperlancar pelaksanaan tes dan menjaga agar tidak terjadi kesalahan.
- b. Sebelum tes dilaksanakan, subyek melakukan pemanasan secukupnya agar tidak terjadi cedera.

- c. Peneliti memberikan penjelasan kepada subyek yang membantu tentang cara melakukan atau mencatat hasil tes.

Tes yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah tes lompat jauh gaya jongkok.

1. Pengukuran hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok

Tujuan tes lompat jauh : untuk mengetahui hasil lompatan.

Alat dan perlengkapan yang dibutuhkan adalah :

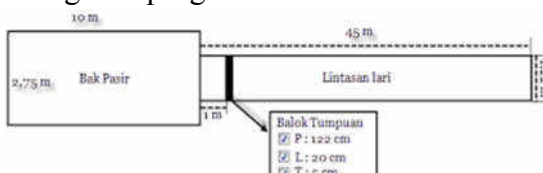
- a) Bak lompat jauh
- b) Roll meter
- c) Bendera kecil
- d) Cangkul
- e) Alat tulis / blangko penilaian

Persiapan : Subyek berdiri di lintasan awalan dengan jarak ke papan tolakan kurang lebih 20 meter dan tubuh tegak.

Pelaksanaan : Siswa/subyek mengambil awalan lari ketika mendengar bunyi "*peluit*", kemudian melakukan gerakan lari secepat-cepatnya sampai ke papan tolakan dan melompat ke bak pasir untuk mencapai jarak sejauh mungkin dan hasilnya di catat di buku penilaian dengan satuan centimeter. Setiap sampel diberi tiga kali kesempatan dan di ambil jarak terjauh.

Skor : Berapa cm jarak hasil lompatan dari jarak terdekat badan yang menyentuh bak pasir dengan papan tolakan.

Setelah tes tersebut dilakukan maka langkah terakhir ialah melakukan *pretest*/tes akhir. Pelaksanaan tes akhir sama dengan tes awal yakni subjek melakukan lompat jauh sebanyak tiga kali. Adapun tujuan dilaksanakannya tes akhir adalah untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh siswa eksperimen setelah mengikuti program latihan.



Gambar 3.2

Lapangan Lompat Jauh

(Sumber :

<http://www.google.com/search=lapanganlompatjauh>, 2016)

E. Teknik Analisis Data

Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan di uji normalitas, uji homogenitas dan uji beda.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 23.

Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Gempur Safar, 2010: 34).

b. Uji Homogenitas

Disamping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa siswa-siswa yang di bentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *pretest* dan *posttest* pada sampel dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu aplikasi untuk menganalisis data, dengan kriteria uji homogen. Jika

signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang diuji tersebut tidak homogen. Tapi jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti data yang diuji tersebut homogen. (Gempur Safar, 2010: 34).

c. Uji Beda

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 23, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai t-hitung lebih kecil dari t-tabel, maka H_a ditolak, jika t-hitung lebih besar dibanding t-tabel maka H_a diterima.

Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS 23.

F. Hipotesis Statistik

Hipotesis yang akan digunakan adalah sebagai berikut :

H_o : t-hitung < t-tabel

H_a : t-hitung > t-tabel

H_o : Secara statistik tidak terdapat pengaruh latihan loncat katak terhadap lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

H_a : Secara statistik ada perbedaan dan terdapat pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini di maksudkan untuk mengetahui pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang. Peneliti mengharapkan dapat mengetahui apakah bentuk latihan tersebut

dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa.

Pelaksanaan pengambilan data *pretest* dilakukan pada tanggal 5 Maret 2016, diteruskan dengan perlakuan latihan loncat katak yang dilaksanakan pada tanggal 08 Maret sampai 16 April 2016 dan pengambilan data *posttest* dilakukan pada tanggal 18 April 2016. Subjek penelitian adalah siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

Pada bagian ini penulis akan mengemukakan hasil-hasil perhitungan dari pengolahan data *pretest* dan *posttest* lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang sebagai mana adanya, sesuai dengan data hasil penelitian yang peneliti laksanakan.

Berdasarkan hasil tes lompat jauh gaya jongkok didapat data sebagai berikut:

Tabel 4.1

Daftar hasil tes lompat jauh gaya jongkok

No	Nama	Hasil Tes		Selisih Tes
		<i>Pre test</i> (cm)	<i>Post test</i> (cm)	
1	Rojak	305	311	6
2	Sabar	306	318	12
3	Sarim Hidayat	302	313	11
4	Enun Hermawan	319	327	8
5	Ruhyani	287	312	25
6	Aprianto	267	284	17
7	Junaedi	291	305	14
8	Muhtadi	297	307	10
9	Nurman	235	252	17
10	Rio Febrian	263	268	5
11	Ihda Firdaus	231	245	14
12	M Riyan Erlangga	249	266	17
13	M. Faridudin	258	262	4
14	Ridho	214	226	12

	Fernando			
15	Tanjul Aripin	233	246	13
16	Moh Pebriansyah	317	324	7
17	Riyadhotul M	240	257	17

Tabel 4.1 (lanjutan)
Daftar hasil tes lompat jauh gaya jongkok

No	Nama	Hasil Tes		Selisih Tes
		<i>Pre test</i> (cm)	<i>Post test</i> (cm)	
18	Tommi	260	284	24
19	Samian	234	260	26
20	Junta	228	250	22
21	Sunarya	270	275	5
22	Ryan Hardiansyah	211	220	9
23	Fais Ihwan R	240	252	12
24	Agus Darajatun	235	239	4
25	Arrohman	280	294	14
26	Igun Gunawan	221	233	12
27	Maman	240	249	9
28	Moh. Murdan	207	211	4
29	Sohib	254	266	12
30	Rizik	300	309	9
31	Moh Hambali	315	319	4
32	Moh Ihwan	234	241	7

Untuk lebih jelasnya deskripsi hasil *pretest* dan *posttest* akhir lompat jauh gaya jongkok siswa dapat dilihat pada tabel 4.2. berikut :

Tabel 4.2
Descriptives Hasil pretest dan Posttest

	Statistic	Std. Error

Pretest	Mean	260.72	6.046
	95% Confidence Interval for Mean	248.39	
	Lower Bound	273.05	
	Upper Bound		
	5% Trimmed Mean	260.42	
	Median	256.00	
	Variance	1169.822	
	Std. Deviation	34.203	
	Minimum	207	
	Maximum	319	
	Range	112	
	Interquartile Range	62	
	Skewness	.278	.414
	Kurtosis	-1.212	.809
Posttest	Mean	272.66	5.956
	95% Confidence Interval for Mean	260.51	
	Lower Bound	284.80	
	Upper Bound		
	5% Trimmed Mean	272.94	
	Median	266.00	
	Variance	1135.265	
	Std. Deviation	33.694	
	Minimum	211	
	Maximum	327	
	Range	116	

Interquartile Range	62	
Skewness	.092	.414
Kurtosis	-1.188	.809

Rekapitulasi hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel berikut :

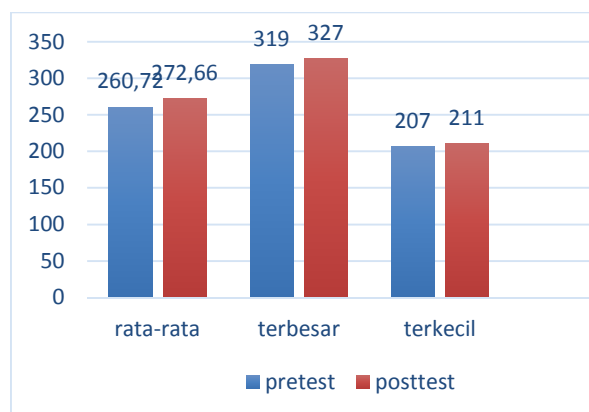
Tabel 4.3

Rekapitulasi hasil *pre test* dan *post test*

	Jumlah	Rata-rata	Terkecil	Terbesar
<i>Pre Test</i>	8343	260,72	207	319
<i>Post Test</i>	8725	272,66	211	327
Selisih	383	11,94	4	8

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa rata-rata *pretest* sebesar 260,72 cm, frekuensi terbesar 319 cm dan terkecil 207 cm. Setelah mendapatkan latihan loncat katak terhadap lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1, tampak hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 272,66 cm dengan frekuensi terbesar 327 dan terkecil 211. Hal ini menunjukkan peningkatan rata-rata lompat jauh gaya jongkok sebesar 11,94.

Untuk lebih jelasnya perbandingan *pre test* dan *post test* lompat jauh gaya jongkok siswa berupa tes dapat dilihat pada gambar grafik berikut :



Gambar 4.1

Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

1. Uji Normalitas

a. Normalitas data *pretest*

Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan menggunakan *Kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk*. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan : jika nilai signifikansi > 0.05 berarti normal, dan jika nilai signifikansi < 0.05 berarti tidak normal dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 4.4

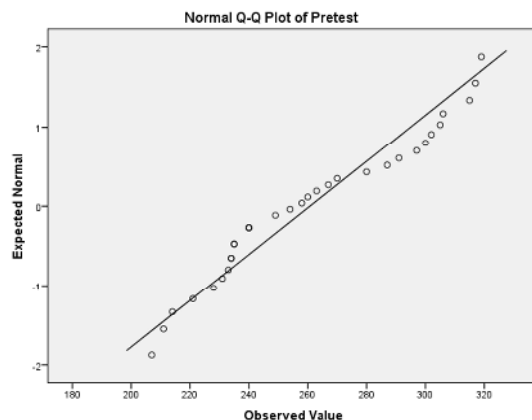
Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig.	Statistik	df	Sig.
Pretest	.165	32	.026	.933	32	.049

a. Lilliefors Significance Correction

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov* dan *shapiro-wilk*. Berdasarkan analisis data dengan bantuan program *SPSS 23* dapat diketahui nilai signifikansi yang menunjukkan normalitas data. Kriteria yang digunakan yaitu data dikatakan berdistribusi normal jika harga koefisien. *Sig* pada output *Kolmogorov-smirnov test* $>$ dari *alpha* yang ditentukan yaitu 5% (0.05). dari hasil di atas kita lihat pada kolom *Kolmogorov-smirnov* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk *pretest* $0,026 > 0.05$; begitupun pada hasil uji normalitas dengan *shapiro-wilk* hasil *pretest* $0,049 > 0.05$. Dengan demikian data *pretest* berdistribusi normal.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada sebaran plot-plot pada gambar normal Q-Q plot dibawah ini.



Gambar 4.2
Normal QQ Plots Pretest

Dari gambar normal QQ plots juga terlihat plot-plot mengikuti garis *fit line*, maka variabel berdistribusi normal.

b. Normalitas data *post test*

Hasil uji normalitas data hasil *post test* terlihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 4.5
Tests of Normality

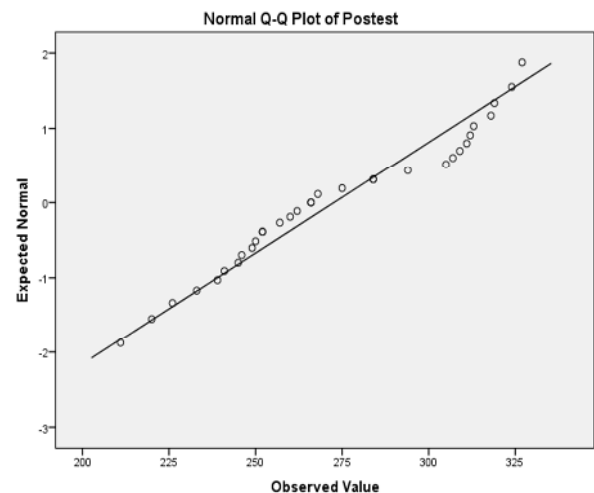
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Posttest	.144	32	.090	.943	32	.092

a. Lilliefors Significance Correction

Kriteria yang digunakan yaitu data dikatakan berdistribusi normal jika harga koefisien. *Sig* pada output *kolmogorov-smirnov* test > dari *alpha* yang ditentukan yaitu 5% (0.05). Dari hasil di atas kita lihat pada kolom *kolmogorov-smirnov* dapat diketahui bahwa nilai signifikansi untuk *post test* 0,090 > 0.05; begitupun pada hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* hasil *post test* 0,092 > 0.05. Dengan demikian data *post test* berdistribusi normal.

Hal ini juga di dukung dari gambar normal QQ *plots* dibawah ini juga

terlihat plot-plot mengikuti garis *fit line*, maka variabel berdistribusi normal.



Gambar 4.3
Normal QQ Plots Posttest

2. Uji Homogenitas

Untuk menentukan homogenitas data *pretest* dan *posttest* dengan mengikuti langkah-langkah berikut :

- Tetapkan taraf signifikansi uji $\alpha = 0,05$
- Bandingkan *p* dengan taraf signifikansi yang diperoleh
- Jika signifikansi yang diperoleh > α , maka variansi setiap sampel sama (homogen)
- Jika signifikansi yang diperoleh < α , maka variansi setiap sampel tidak sama (tidak homogen)

Berdasarkan perhitungan homogenitas data dari pre test dan post test dengan menggunakan SPSS 23 diperoleh hasil perhitungan dibawah ini :

Tabel 4.6

Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest_Posttest Based on Mean	.004	1	62	.950

Based on Mean	.027	1	62	.870
Based on Median	.027	1	61.853	.870
Based on Median and with adjusted df				
Based on trimmed mean	.002	1	62	.964

Dari tabel di atas terlihat semua statistik *Based on Mean, based on median, based on median and with adjusted df* diperoleh signifikansi di atas 0,05. Dengan demikian data penelitian di atas homogen. *Based on mean* $0,950 > 0,05$; *based on median* $0,870 > 0,05$; *based on median and with adjusted df* $0,870 > 0,05$.

4. Uji Hipotesis

a. Uji Paired Sample Tes

Untuk melihat pengaruh latihan loncat katak terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1, dilakukan uji hipotesis. Uji ini dimaksudkan untuk menguji perbedaan *mean* dari *pre test* terhadap *post test* dengan ketentuan : jika nilai $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi > 0.05 maka H_0 di tolak dan H_a diterima. Atau jika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau jika nilai signifikansi < 0.05 maka H_0 diterima dan H_a di tolak. Uji yang dipergunakan dalam uji hipotesis ini menggunakan *Uji Paired Uji Sample Tes*. Berdasarkan perhitungan diperoleh hasil seperti tabel 4.7 berikut ini :

Tabel 4.7

Paired Samples Test

Paired Differences	t	d	Si
--------------------	---	---	----

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		Lower	Upper	t	g. (2-tailed)
				Lower	Upper				
Paired Sample Test	-11.938	6.247	1.104	-14.190	-9.685	-10.805	3.100		

Keterangan :

- Sig. : tingkat signifikansi hubungan : hasil 0,000 artinya signifikan pada level 0,01
- Df : degree of freedom (derajat kebebasan) : untuk uji T paired selalu N-1 (dimana N adalah jumlah sampel).
- T = nilai t hitung : hasil -10,805 : Harus dibandingkan dengan t tabel pada DF 31 (2,039). Apabila t hitung $> t_{tabel}$: signifikan.
- Sig. (2-tailed): Nilai probabilitas/p value uji T paired: Hasil = 0,000. Artinya: ada perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan. Nilai p value $< 0,05$ (95% kepercayaan).

Berdasarkan tabel 4.7. tampak bahwa nilai t_{hitung} uji rata-rata 2 sampel berpasangan antara skor hasil siswa sebelum dengan sesudah perlakuan dengan latihan loncat katak memang berbeda secara signifikan dimana nilai t_{hitung} -10,805 lebih besar dari nilai t_{tabel} 2,039. Dengan demikian maka H_0 di tolak dan H_a diterima yang berarti terdapat perbedaan atau perubahan yang signifikan setelah mendapat perlakuan model latihan lompat katak terhadap peningkatan keterampilan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V

SD Negeri kadubera 1 kecamatan Picung kabupaten Pandeglang.

B. Pembahasan

Berdasarkan temuan yang diperoleh dari kegiatan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa model latihan loncat katak berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1. Hal ini terlihat dari hasil tes sebelum diberi perlakuan latihan loncat katak rata-rata sebesar 260,72 dengan frekuensi terbesar 319 dan terkecil 207. Setelah mendapatkan latihan loncat katak, tampak hasilnya menunjukkan peningkatan rata-rata menjadi 272,66 dengan frekuensi terbesar 327 dan terkecil 211.

Prestasi lompat jauh ditentukan oleh sebagian kecil parameter yang nyata dan berkaitan dengan kemampuan biomotorik yaitu kecepatan lari, kekuatan lompat dan koordinasi lengan/kaki (Eddy Purnomo, 2011: 93). Lompat jauh sebagai salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Bentuk gerakan lompat jauh adalah gerakan melompat, mengangkat kaki ke atas dan ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara, kemudian mendarat sejauh mungkin. Untuk mendapatkan lompatan yang maksimal dan sejauh-jauhnya dibutuhkan unsur komponen fisik sebagai pendukungnya. Salah satu unsur fisik yang mendukungnya adalah kekuatan otot kaki, oleh karena itu peningkatan untuk memaksimalkan kemampuan otot kaki dapat dilakukan dengan metode latihan salah satunya latihan loncat katak.

Dengan latihan loncat katak anak di tuntut untuk aktif menggerakkan anggota badan khususnya kaki, sehingga secara tidak langsung aktifitas yang secara terus menerus akan meningkatkan kekuatan otot kaki, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk

melakukan lompat jauh. Pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh tersebut merupakan pengaruh menjadi lebih baik. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan peningkatan rata-rata *posttest* (272,66) hasil kemampuan *lompat jauh* lebih baik dibandingkan rata-rata hasil *pretest* (260,72).

Latihan loncat katak yang dilakukan oleh anak merupakan latihan yang berfungsi sebagai meningkatkan kekuatan otot kaki pada bagian tubuh, dengan meningkatnya kekuatan otot kaki tersebut maka secara tidak langsung power kekuatan pada kaki dapat meningkatkan daya lompatan pada siswa sehingga siswa dapat melakukan lompat lebih jauh lagi. Dengan demikian dapat diartikan latihan loncat katak memberi efek terhadap kemampuan lompat jauh. Seperti yang telah diuraikan sebelumnya kekuatan otot kaki merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam mempengaruhi hasil lompat jauh.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada uraian sebelumnya telah diperoleh hasil uji t tersebut diperoleh nilai t hitung ($10,805$) > t tabel ($2,039$), dan nilai p ($0,000$) < dari $0,05$, hal tersebut menunjukkan diartikan **Ha**: diterima dan **Ho**: ditolak. Dengan demikian hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh latihan loncat katak terhadap hasil lompat jauh siswa putra kelas V SD Negeri Kadubera 1 Kecamatan Picung Kabupaten Pandeglang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud.
- Artikel Lompat Jauh. 2009. <http://www.moccasport.co.cc/2009/02/lompat-jauh>. Diakses tanggal 8 April 2016.
- Artikel Lompat Jauh 2015. <http://www.kawandnews.com/2015/09/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok>. Diakses tanggal 8 April 2016.
- Artikel Lompat Jauh 2015. <http://www.tutorialolahraga.com/2015/11/teknik-lompat-jauh-gaya-jongkok>. Diakses tanggal 8 April 2016.
- Gerry A Carr. 2000. *Atletik (Edisi Terjemahan)*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Jess Jerver. 2012. *Belajar Dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV. Pionir Jaya.
- Kemendiknas. 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan Kemendiknas.
- Munasifah, 2008. *Atletik Cabang Lompat*. Semarang: Aneka Ilmu
- Safiq (2012) dengan judul “Pengaruh Latihan Playometrik Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Siswa SMP N Mungkid Kabupaten Magelang. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan* . Jakarta : PT. Bumi Aksara.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2004. *Metodologi Research I, II, dan IV*. Yogyakarta : Andi Offset.
- [Www.google.com](http://www.google.com)