

**PENGARUH LATIHAN LONCAT KATAK DAN LONCAT NAIK TURUN  
BANGKU TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK  
SISWA PUTRA KELAS V SEKOLAH DASAR KATOLIK 077 KEWAPANTE**

Frederiksen Novenius Sini Timba<sup>1</sup>, Yanuarius<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Nusa Nipa

<sup>1</sup>frederiksen989@gmail.com

**ABSTRACT**

*The purpose of this study was to identify the effect of frog jumping and bench jumping up and down on the squat style long jump ability of male students of grade V SDK 077 Kewapante. The research method that is adapted is a pre-experimental research with the research design used is the One-Shot Case Study. The sample used in this study amounted to 10 people. The data collection techniques in this study used tests, observation, and documentation. The data analysis technique used is to use statistical paired samples analysis with the help of the SPSS program. Data analysis shows evidence of  $t$  value  $(1,000) < t$  table  $(18,30)$ . The results show that learning PJOK with the application of jumping frogs and jumping up and down benches has an effect on the ability of male students' squat style long jump in grade V SDK 077 Kewapante.*

**Keywords:** bench jumping, frog jumping, squat style, long jump

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis pengaruh latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa putra kelas V SDK 077 Kewapante. Metode penelitian yang adaptasi adalah penelitian pre-ekspreimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah One-Shot Case Study. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan tes, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan analisis paired samples statistik dengan bantuan program SPSS. Data analisis menunjukkan pembuktian dengan nilai  $t$  hitung  $(1,000) < t$  tabel  $(18,30)$ . Hasil menunjukkan pembelajaran PJOK dengan penerapan latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku berpengaruh terhadap kemampuan pada lompat jauh gaya jongkok siswa putra kelas V SDK 077 Kewapante.

**Kata kunci:** loncat jongkok, loncat katak, lompat jauh, gaya jongkok

**A. Pendahuluan**

Sistem keolahraagaan nasional UU RI No. 3 tahun 2005 tentang sistem keolahraagaan nasional bahwa

setiap warga Negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan

mengikuti jenis dan cabang olahraga yang sesuai bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan dukungan, bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan. Pembinaan olahraga diarahkan ke dalam tiga ruang lingkup meliputi olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi. Olahraga prestasi tujuan utamanya adalah meningkatkan prestasi sedini mungkin demi keharuman bangsa dan negara baik di dalam kancah nasional maupun internasional. Penggunaan media pembelajaran Perlu dioptimalkan, tidak terbatas Sebagai sarana penampil informasi ilmiah dan pengumpulan informasi, Fokus pada alat Interaksi dan komunikasi.

Melompat merupakan suatu Bagian yang sangat penting dalam dunia gerak manusia. Anak-anak pada umumnya suka melompat-lompat untuk menyatakan kegembiraan dan kesukaanya untuk bergerak. Pada umumnya pula manusiasifat ingin mempertinggi kecakapan dan ketangkasan yang lama kelamaan berubah menjadi pertandingan melawan sesamanya. Dengan jalan demikian terciptalah pertandingan-pertandingan seperti yang di kenal sekarang,yang salah

satunya terdapat pada bagian melompat. Melompat adalah suatu bagian dari olahraga atletik. Dalam olahraga atletik dikenal beberapa jenis nomor lompat yaitu lompat jauh, lompat jangkit atau lompat tiga, lompat tinggi dan lompat galah. Keempat jenis nomor lompatan ini selalu di lombakan dalam kejuaraan nasional. Sebagai nomor lompatan yang selalu di lombakan, keempat jenis lompatan 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 tingkat dasar, sekolah menengah pertama dan sekolah menengah atas.

Olahraga atletik merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada siswa di sekolah dasar (SD) sesuai dengan materi kurikulum 2013 standar kompetensi Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah, lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang perlu dilatikan sejak dini, agar kelak atlet bisa meraih prestasi secara maksimal. Dalam perlombaan lompat jauh, seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya untuk mendarat di bak lompatan sejauh

mungkin. Lompat jauh didefinisikan sebagai bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas, ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama (mungkin di udara) yang dilakukan dengan waktu yang singkat dan dengan jalan melakukan tolakan pada kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Karena lompat jauh termaksud nomor lompat yang di perlombakan, maka di perlukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan prestasi.

Berdasarkan pengamatan di SDK 077 Kewapante, terlihat ada beberapa hambatan bahwa sebagian besar siswa hasil lompat jauh tidak maksimal hal ini disebabkan oleh faktor fisik, taktik dan mental yang tidak mendapat perhatian yang serius baik dari siswa maupun guru, sarana prasarana untuk menunjang prestasi lompat jauh masih kurang memenuhi standar. Maka peneliti ingin meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan model-model latihan fisik yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Media Belajar bisa membuat belajar lebih mudah Siswa belajar (Babang, 2020). Selain itu model dalam pembelajaran perlu untuk dikembangkan sehingga meningkatkan hasil belajar siswa (S &

Bare, 2019). Salah satu model yang ditawarkan dalam meningkatkan meningkatkan lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dengan cara latihan loncat katak, loncat naik turun bangku, latihan loncat antar kotak bertingkat, lompat dengan rintangan dan lain-lain. Sekian model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh terutama power tungkai, maka yang dipilih dalam penelitian ini yaitu loncat katak dan loncat naik turun bangku. Alasan memilih kedua model tersebut antara lain: (1) Minim terjadinya cedera, (2) Dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa, (3) Alat dan bahan yang di gunakan untuk melakukan penelitian tidak terlalu mahal dan dapat dibuat dengan sederhana. Oleh karena itu peneliti ingin melihat perbedaan kedua model latihan tersebut dan juga ingin perbedaannya dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh. Penelitian ini bertujuan untuk mengenalisis pengaruh latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDK 077 Kewapante.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini berlangsung di SDK 077 Kewapante yang terletak di Kewapante Kecamatan Kewapante, Kabupaten Sukka, dengan sampel 10 siswa putra kelas V. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 14–19 September 2020. Sugiyono (2012) menjelaskan bahwa penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang aplikasikan untuk melihat pengaruh yang diterapkan pada suatu kegiatan terhadap variable yang diamati. Penelitian ini berdesain One-Shot Case Study. Penelitian ini menggunakan desain terdapat suatu kelompok diberi treatment/perlakuan, dan selanjutnya diobservasi hasilnya. dengan menggunakan uji t. Pengolahan data uji reabilitas dibantu dengan menggunakan program komputer SPSS.

Menurut Sugiyono (2013) pengujian hipotesis deskriptif (satu sampel) memiliki konsep dasar proses pengujian generalisasi suatu hasil penelitian yang didasarkan pada satu variable penelitian. Teknik pengumpulan data atau informasi dalam penelitian ini adalah teknik observasi, tes, dan dokumentasi.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

### **1) Validitas Instrumen**

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah validitas isi. Validitas isi didefinisikan sebagai validitas terhadap pengujian relevansi isi tes dengan variable yang ada, dalam penelitian ini menggunakan panel yang memiliki kompetensi pada bidang olahraga (expert judgment). Diketahui bahwa r tabel menggunakan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dengan  $N = 10$ , maka diperoleh nilai r tabel sebesar 0,623. Untuk mempermudah menguji validitas butir soal pada instrumen tes, peneliti menggunakan bantuan SPSS 21. Nilai r hitung untuk butir Instrumen Penilaian dapat dilihat pada kolom corrected item – total correlation. Berikut akan disajikan hasil perhitungan uji validitas dengan menggunakan SPSS 21. Instrumen penilaian Loncat katak 1 memiliki nilai r hitung sebesar 0,768, nomor 2 memiliki nilai r hitung sebesar 0,627, nomor 3 memiliki nilai r hitung sebesar 0,760, soal 4 memiliki nilai r hitung sebesar 0,769. Instrumen penilaian Loncat naik turun bangku soal nomor 1 memiliki nilai r hitung sebesar 0,880, nomor 2 memiliki nilai r hitung sebesar 0,724, nomor 3 memiliki nilai r hitung

sebesar 0,736, nomor 4 memiliki nilai r hitung sebesar 0,781.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas Instrumen Penilaian post Test**

| Instrumen Penilaian      | Indikator Penilaian | Corrected Item-Total Correlation | r tabel | Ket.  |
|--------------------------|---------------------|----------------------------------|---------|-------|
| Loncat Katak             | Sikap awal          | 0,678                            | 0,623   | Valid |
|                          | Gerakan             | 0,627                            | 0,623   | Valid |
|                          | Pendaratan          | 0,760                            | 0,623   | Valid |
|                          | Beban latihan       | 0,769                            | 0,623   | Valid |
| Loncat naik turun bangku | Sikap awal          | 0,880                            | 0,623   | Valid |
|                          | Gerakan             | 0,724                            | 0,623   | Valid |
|                          | Pendaratan          | 0,736                            | 0,623   | Valid |
|                          | Beban latihan       | 0,781                            | 0,623   | Valid |
| Lompat jauh gaya jogkok  | Sikap awal          | 0,737                            | 0,623   | Valid |
|                          | Gerakan             | 0,767                            | 0,623   | Valid |
|                          | Pendaratan          | 0,767                            | 0,623   | Valid |
|                          | Beban latihan       | 0,737                            | 0,623   | Valid |

Instrumen penilaian nomor 1 memiliki nilai r hitung sebesar 0,737, dan nomor 2 memiliki nilai r hitung sebesar 0,767, nomor 3 memiliki nilai r hitung sebesar 0,767, nomor 4 memiliki nilai r hitung sebesar 0,737.

Untuk N= 10 dengan taraf signifikan sebesar 0,05 maka nilai r tabel = 0,623. Karena masing-masing nomor memiliki r hitung > r tabel (0,623), maka butir soal pre test tersebut dinyatakan valid.

## 2) Reliabilitas Instrumen

Pengujian reliabilitas instrumen menggunakan rumus koefisien

Alpha Cronbach dengan ketentuan reliabilitas.

**Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Tes**

| Jenis Tes | Instrumen Penilaian | Cronbach Alpha | Keterangan |
|-----------|---------------------|----------------|------------|
| Post Test | 4 Instrumen         | 0,670          | Reliabel   |

Instrumen penelitian masuk dalam kategori reliabel karena nilai ri sebesar 0,670 dan nilai ri > 0,60 (tabel 2).

## 3) Deskripsi Data Nilai Siswa

Penelitian ini mendeskripsikan keterkaitan dua variabel Latihan loncat katak dan naik turun bangku (x)

dan variabel kemampuan lompat jauh jau gaya jongkok. (y). berdasarkan nilai post test siswa. Deskripsi data masing-masing variabel meliputi

mean (M), standar deviasi (SD), median (Me), modus (Mo). Berdasarkan data yang diperoleh,

diketahui nilai perolehan terendah adalah 75 dan nilai perolehan tertinggi adalah 100.

**Tabel 3. Analisis Deskriptif Nilai Posttest test Siswa**

| <b>Indikator</b> | <b>Nilai</b> |
|------------------|--------------|
| Jumlah Siswa     | 10           |
| Nilai Rata-rata  | 85           |
| Standar Deviasi  | 8.937        |
| Modus            | 75           |
| Median           | 84.38        |

Berdasarkan tabel 3 diatas, hasil analisis deskriptif nilai pre test dari 10 siswa, yakni diperoleh nilai rata-rata perolehan siswa sebesar 85. Standar Deviasi nilai posttest siswa adalah 8.937 yang berarti sebaran data post test ini berada jauh dari nilai rata-ratanya. Modus data nilai posttest test siswa adalah 75 yang berarti dalam post test ini terdapat banyak siswa

yang mendapatkan poin tersebut. Sedangkan median data diperoleh nilai post test siswa adalah 84,38.

#### **4) Frekuensi Nilai Post test Siswa**

Pada penelitian ini, peneliti memberikan soal test kepada 10 orang siswa kelas V SDK 077 Kewapante yang terdiri dari 4 aspek penilaian.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Nilai Pre test**

| <b>NO</b>     | <b>Interval</b> | <b>Kategori</b> | <b>Frekuensi</b> |                    |
|---------------|-----------------|-----------------|------------------|--------------------|
|               |                 |                 | <b>Absolut</b>   | <b>Relatif (%)</b> |
| 1             | 10 -29          | Sangat rendah   | 0                | 0%                 |
| 2             | 30 – 49         | Rendah          | 0                | 0 %                |
| 3             | 50 -69          | Sedang          | 0                | 0 %                |
| 4             | 70 – 89         | Tinggi          | 7                | 70%                |
| 5             | 90 – 100        | Sangat tinggi   | 3                | 30 %               |
| <b>Jumlah</b> |                 |                 | <b>10</b>        | <b>100 %</b>       |

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa hasil post-test dari 10 siswa, yakni termaksud kategori sangat tinggi karena hanya ada 3 orang siswa yang memperoleh nilai post-test sebesar 90-100, 30% termaksud dalam kategori sangat tinggi. Ada 7 orang siswa yang

memperoleh nilai sebesar 70-89, 70% termaksud kategori tinggi. Siswa yang memperoleh nilai sebesar 50-69, 0% termaksud kategori sedang. siswa memperoleh nilai sebesar 30-49, 0% termaksud kategori rendah dan siswa yang memperoleh nilai sebesar 10-29,

0% termasuk dalam kategori sangat rendah.

### 5) Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi penyebaran

data setiap variabel dalam penelitian. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui sebaran dari skor masing-masing variabel apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak.

**Tabel 5.** Hasil Uji Chi-kuadrat terhadap Nilai Post Test Siswa

| Test Statistics |                    |
|-----------------|--------------------|
|                 | nilai_Postest      |
| Chi-Square      | 1.000 <sup>a</sup> |
| Df              | 4                  |
| Asymp. Sig.     | .910               |

a. 5 cells (100.0%) have expected frequencies less than 5. The minimum expected cell frequency is 2.0.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan SPSS 21, uji normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov diketahui apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka populasi berdistribusi normal sedangkan apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka populasi distribusi tidak normal dengan nilai signifikan 0,05 atau 5% = 0,410 dengan N= 10. pada tabel 4.8 dan tabel 4.9 bahwa hasil pada tabel 5 menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  (1,000)  $< t_{tabel}$  (18,30) berarti populasi berdistribusi normal. Hal ini berarti

bahwa data yang diperoleh pada penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan propesional.

### 6) Hipotesis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji t untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan loncat katak dan naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa, dan penilaian siswa pada post test yang dihitung dengan menggunakan SPSS 21.

**Tabel 6.** Hasil Uji t Variabel Latihan loncat katak dan naik turun bangku (x) dan Kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa (y)

|           | T test |
|-----------|--------|
| Post test | 3.324  |

Dari hasil perhitungan program aplikasi SPSS 21 didapat harga t

hitung sebesar 3,324 serta t tabel dengan dk = 10 dan taraf signifikan =

0,05 adalah 1,812 (tabel 6). Selanjutnya karena Jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka Hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis nihil ( $H_0$ ) ditolak. Jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  maka hipotesis nihil ( $H_0$ ) diterima dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) ditolak. Oleh karena itu dapat disimpulkan  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,324 > 1,812$ ) sehingga disimpulkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yaitu terdapat pengaruh latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDK 077 Kewapante kecamatan Kewapante Kabupaten Sikka Tahun Ajaran 2019/2020.

Peningkatan pemahaman dan penampilan kemampuan lompat jauh gaya jongko, hal ini diakrenakan adanya latihan loncat katak dan loncat naik turun bangku. Penelitian ini di dukung oleh kajian Mudian (2018) melaporkan latihan fisik yang diterapkan adalah inti dari semua aktivitas fisik, oleh karena itu perlu berbagai bentuk latihan yang lebih efektif dalam rangka meningkatkan performa lompat jauh, Pola latihan yang diterapkan dapat berupa latihan lompat katak dan latihan lompat bangku. Selain itu Sajoto (2005) menjelaskan salah satu unsur yang

mempengaruhi untuk meningkatkan kemampuan adalah unsur teknik. Kolaborasi loncat katak dan naik turun bangku menjadi salah satu materi yang sangat signifikan meningkatkan kemampuan lompat jauh pada gaya jongkok siswa (Permadi, 2015)

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kolaborasi gerakan lompat katak dan naik turun bangkumerupakan materi yang meningkatkan secara signifikan keterampilan lompat jauh jongkok siswa putra kelas V SDK 077 Kewapante.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Babang, M. P. I. (2020). Penyusunan Media Pembelajaran Biologi Berbasis Web pada Materi Animalia Sub Materi Nematoda dan Annelida bagi Siswa SMA Kelas X. *Spizaetus: Jurnal Biologi dan Pendidikan Biologi*, 1(3), 19–22.
- Mudian, D. (2018). Pengaruh Latihan Loncat Katak Dan Loncat Naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP*

- Universitas Subang, 4(2),*  
251–258.
- Permadi, J. (2015). Pengaruh Loncat Katak dan naik Turun Bangku Terhadap Kemampuan Lompat Jauh. *FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG BANDAR LAMPUNG, 12.*
- S, M., & Bare, Y. (2019). Meningkatkan Hasil Belajar Siswa pada Konsep Perubahan dan Pelestarian Lingkungan Hidup dengan Model Discovery Learning di SMAS Katolik ST Gabriel Maumere. *BIOEDUSCIENCE: Jurnal Pendidikan Biologi dan*
- Sains, 3(2), 84–89.*  
<https://doi.org/10.29405/j.bess/3284-893298>
- Sajoto, M. (2005). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi (Mixed Methods).* Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D.* Alfabeta.
- Syaifuddin, A. (1992). *Atletik.* Depdikbud.