



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 60 - 67
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2020

PENGARUH METODE LATIHAN *SKIPPING ROPE* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS VII SMP NEGERI 1 TAPUNG

Hanif Fudin¹, Prof. Dr. Amir Luthfi², Iska Noviardila³

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. ²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, ³Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: haniffudin24@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung padahal, lompat jauh ini merupakan cabang olahraga atletik tertua di dunia. Untuk memperbaiki hasil lompat jauh peserta didik diberikan sebuah latihan dengan metode *skipping rope*, dengan cara pelaksanaan peserta didik melakukan gerakan *skipping rope* selama satu menit kemudian istirahat satu menit dan kembali melakukan *skipping rope* selama satu menit. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*, teknik pengambilan data secara *random sampling*. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan lompat jauh gaya jongkok sebanyak 3x dan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir. Hasil penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon test, paired Sampel T-test*. Hasil penelitian berdasarkan *output* statistik "*Test Statistics*" diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0,000. Karena 0,000 lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*". Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *skipping rope* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

Kata kunci: Lompat Jauh, Gaya Jongkok, *Skipping Rope*

Abstract

This research was motivated by the low results of the squat-style long jump carried out by seventh grade students of SMP Negeri 1 Tapung even though the long jump is the oldest athletic sport in the world. To improve the long jump results, students are given an exercise using the skipping rope method, by implementing the skipping rope for one minute, then resting for one minute and returning to skipping rope for one minute. This research method is an experiment with a one group pretest and posttest design, the data collection technique is random sampling. Measurements made in this study were the squat style long jump 3x and the farthest jump was taken as the final value. The results of this study used the Wilcoxon test, paired Sample T-test. The results of the study based on the statistical output of "Test Statistics" it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is 0.000. Because 0.000 is smaller than 0.05, it can be concluded that "there is a significant difference between the pretest score and the posttest score". The conclusion in this study is that there is a significant effect between the skipping rope exercise method and the results of the squatting style long jump for class VII students of SMP Negeri 1 Tapung.

Keywords: *Long Jump, Squat Style, Skipping Rope*

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Secara khusus, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani. (Suherman, 2011) menjelaskan bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian dari program pendidikan umum yang memberi kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani sebagai media utama mencapai tujuan pembelajaran, Adapun aktivitas utamanya adalah cabang-cabang olahraga.

Proses pembelajaran PJOK di sekolah dilakukan dengan mengajarkan berbagai macam gerak dasar dalam olahraga. Gerak dasar yang diajarkan bertujuan membuat peserta didik mampu melakukan aktivitas olahraga sekaligus untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Materi-materi yang diajarkan menurut kurikulum 2013 (K13) adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, senam lantai, aktivitas renang gaya dada, pertolongan pertama pada keceelakaan, perkembangan tubuh remaja, pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

Atletik adalah induk semua cabang olahraga, karena di dalam atletik terdapat bermacam-macam unsur latihan fisik yang lengkap dan menyeluruh (Eddy purnomo & dapan, 2017). Untuk mendapatkan atlet yang berprestasi, perlu adanya proses pembinaan pembinaan olahraga yang dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Lompat jauh merupakan salah satu cabang atletik. Tujuan dari lompat jauh adalah melakukan suatu gerakan melompat ke depan dan ke atas yang menggunakan papan yang menjadi daerah tolakan, dengan menaikkan tubuh selama mungkin di udara dan dilakukan secara cepat dan tepat dan untuk mendapatkan jarak sejauh-jauhnya. Untuk melakukan lompat jauh secara baik dan benar perlu adanya suatu teknik mulai dari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Metode pembelajaran penting dalam proses pembelajaran lompat jauh, sebab dalam pembelajaran PJOK Penerapan metode merupakan salah satu faktor penting terhadap penguasaan gerak peserta didik dalam proses pembelajaran.

Salah satu komponen fisik dalam pembelajaran lompat jauh yang harus dimiliki setiap peserta didik adalah daya ledak otot. Komponen fisik ini dapat terbentuk dan berkembang apabila ditunjang oleh unsur-unsur seperti kekuatan dan kecepatan yang ditumbuh kembangkan secara baik. Keterampilan daya ledak otot dapat meningkat apabila terdapat faktor meliputi kontraksi otot, kecepatan gerak dan koordinasi tinggi. Jika diberikan latihan secara berkesinambungan maka keterampilan tungkai untuk melakukan daya ledak otot pasti akan berhasil. Memperoleh hasil yang optimal dalam lompat jauh selain peserta didik harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, ketepatan, kelentukan, dan koordinasi gerakan, juga harus memahami menguasai teknik untuk melakukan gerakan lompat jauh dengan cepat, luwes dan lancar (Syarifudin, 1992).

Pentingnya kemampuan power otot tungkai pada saat melakukan gerakan melompat, pada saat melakukan gerakan tolakan, melompat untuk mencapai suatu ketinggian yang lebih dominan adalah gerakan yang bersifat eksplosif. Dapat menimbulkan kekuatan yang lebih besar dalam melompat cara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot di bawah renggangan yang membebani. Dengan adanya metode latihan *skipping rope* yang berguna untuk menambah daya ledak otot sehingga dapat memperoleh tolakan yang baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara guru mata pelajaran PJOK SMP Negeri 1 Tapung, beberapa peserta didik kelas VII masih mengalami kesulitan untuk melakukan praktik lompat jauh. Hasil lompatan peserta didik kurang memenuhi kriteria, rata-rata kurang dari 3 meter. Standar prestasi lompat jauh yang disarankan adalah minimal 3 meter untuk putra 2,5 meter untuk Putri (Muhammad Nuh, 2013). Masalah yang muncul pada peserta didik adalah kurangnya daya ledak otot dan juga kurangnya pemahaman guru bagaimana metode yang harus diberikan kepada peserta didik untuk menambah daya ledak otot. Salah satu latihan untuk menambah daya ledak otot yang dapat dilakukan dengan mudah dan biaya yang relatif rendah adalah melakukan latihan dengan metode *skipping rope*. Dengan melakukan latihan *skipping rope* peserta didik dapat menambah daya ledak otot tungkai karena pada saat melakukan gerakan menggunakan *skipping rope* melibatkan kecepatan dan kekuatan dimana daya ledak tersebut merupakan gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengangkat judul yang berkaitan dengan daya ledak otot tungkai terhadap prestasi lompat jauh gaya jongkok. Karena peneliti yakin bahwa hal ini bisa menjadi perhatian yang serius bagi guru untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan metode *skipping rope*. Untuk itulah peneliti mengangkat judul "Pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung".

METODE

Peserta Penelitian

Peserta penelitian ini adalah peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung sebanyak 20 peserta didik dengan rincian 11 peserta didik perempuan dan 9 peserta didik laki-laki.

Metode penelitian

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest and posttest design*, teknik pengambilan data secara *random sampling*. Pengukuran yang dilakukan pada penelitian ini adalah dengan lompat jauh gaya jongkok sebanyak 3x dan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir

Prosedur tes dan pengukuran Tata cara pengambilan nilai *pretest* dan *posttest* adalah dengan melakukan kegiatan lompat jauh sebanyak 3x dan jangkauan lompatan terjauh yang diambil sebagai nilai akhir. Kegiatan pengambilan nilai (*pretest* dan *posttest*) diawali dengan berdoa menurut agama dan kepercayaan masing-masing,

kemudian melakukan pemanasan agar menghindari terjadinya kecelakaan atau cidera pada peserta didik. Setelah melakukan pemanasan peserta didik melakukan lompat jauh gaya jongkok secara bergantian dengan total masing-masing peserta didik melakukan 3x lompatan dan nilai tertinggi yang diambil untuk menjadi nilai akhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini membahas tentang pengaruh metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jogkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung

Untuk mendapatkan hasil dilakukan beberapa tahapan pengujian data, tahapan pertama adalah uji normalitas data. Uji normalitas kolmogrov-smirnov *pretest* lompat jauh didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai mean atau rata-rata 2,57 meter, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 33,656, nilai uji konglomogrov smirnov .193, nilai asymp.sig (2-tailed) .048, dapat dilihat nilai asymp 2-tailed adalah 0,048 lebih besar daripada nilai alpha 0,05 maka dari itu skor *pretest* berdistribusi normal. Uji normalitas kolmogrov-smirnov *posttest* lompat jauh didapati data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 20 peserta didik. Mendapatkan hasil nilai mean atau rata-rata 2,69 meter, nilai standar deviasi atau simpangan bakunya adalah 38,169, nilai uji kolmogorov-smirnov.226, nilai asymp.sig (2-tailed) 0,09, dapat dilihat nilai asymp.sig (2-tailed) adalah 0,09 lebih besar daripada nilai alpha 0,05. Maka dari itu, skor *posttest* berdistribusi normal. Selanjutnya adalah uji homogen nilai *pretest* dengan nilai *posttest* dapat diketahui bahwa levene statistic memiliki nilai 0,560 df1 memiliki nilai 1 df2 memiliki nilai 38 dan sig memiliki nilai 0,459.

Kaidah pengujian signifikansi :

Jika nilai $p > 0,05$ maka data dikatakan homogen

Jika nilai $p < 0,05$ maka data dikatakan tidak homogen

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan nilai *posttest*. Nilai sig pada hasil uji homogen 0,459 lebih besar dari 0,05 maka nilai *pretest* dan nilai *posttest* memiliki varian yang sama (homogen). Kemudian tes terakhir adalah uji paired t test yaitu uji untuk melihat ada atau tidaknya pengaruh latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh peserta didik. uji *paired test* diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka artinya terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor. Seperti pada tabel statistik deskriptif diketahui bahwa rata-rata lompatan peserta didik pada saat post test mendapatkan jangkauan yang lebih jauh dibandingkan dengan saat pre test. Hal ini berarti bahwa terdapat pengaruh signifikan metode latihan *skipping rope* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII di SMP Negeri 1 Tapung.

Pembahasan

Cabang olahraga atletik khususnya nomor lompat dengan kriteria lompat jauh gaya jongkok perlu dilatih secara terus menerus dan teratur. Sehingga memberikan hasil yang baik dan signifikan sesuai yang diharapkan. Pada peserta didik kelas VII

SMP Negeri 1 Tapung diberikan sebuah metode latihan untuk meningkatkan hasil lompat jauh para peserta didik. Dengan menggunakan metode latihan *skipping rope*. Peserta didik dilatih dengan menggunakan *skipping rope* dengan tata cara yang sudah terlampir dan disahkan oleh validator yang memiliki keahlian bidangnya.

Penelitian ini dimulai dari pengambilan nilai *pretest* yang dilaksanakan pada hari rabu 11 Agustus 2021 dengan total sampel 20 peserta didik yang terdiri dari 11 perempuan dan 9 laki-laki, proses pengambilan nilai *pretest* dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen, peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian, peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut: ADP (2,45 m) ADH (2,70 m) AP (3,10 m) AHB (2,30 m) AS (2,50 m) EY (2,25 m) EN (2,50 m) IMB (2,25 m) ISR (2,30 m) JNZ (2,30 m) KG (2,60 m) MZ (2,85 m) NM (3,10 m) NI (2,15 m) PS (3,15 m) RM (2,35 m) RS (2,90 m) SI (2,30 m) MRL (3,05 m) ZA (2,30 m). Setelah mendapatkan hasil maka kegiatan ditutup dengan berdoa sebelum ditutup peneliti membagikan video pembelajaran *skipping rope* kepada peserta didik untuk dipelajari di rumah dan untuk bahan pelatihan yang akan dilaksanakan dipertemuan selanjutnya.

Setelah melakukan *pretest*, dilakukan pelatihan *skipping rope* selama tiga kali pertemuan mengikuti jadwal pertemuan pembelajaran atletik di sekolah. Latihan pertama dimulai pada hari sabtu tanggal 14 Agustus 2021. Adapun proses yang dilakukan adalah diawali dengan pemanasan untuk menghindari terjadinya cedera pada peserta didik. Kemudian peneliti melakukan contoh pelaksanaan latihan *skipping rope* didepan para peserta didik supaya peserta didik lebih paham. Setelah, itu peserta didik melakukan praktek latihan *skipping rope* secara bergantian dengan proses latihan setiap peserta didik melakukan *skipping rope* selama 3 menit dengan pembagian waktu 1 menit melakukan *skipping rope* 1 menit istirahat dan 1 menit melakukan *skipping rope* kembali. Kegiatan dilakukan selama 3x pertemuan dengan metode yang sama. Latihan pertama pada hari sabtu 14 Agustus 2021, latihan ke dua dilaksanakan pada Selasa 17 Agustus 2021, dan latihan ke tiga dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 19 Agustus 2021.

Setelah proses latihan selesai maka dilakukan pengambilan nilai akhir atau nilai *posttest*. Pengambilan nilai *posttest* dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 21 Agustus 2021. Pelaksanaan *posttest* dilakukan sebanyak 3x lompatan dan diambil nilai lompatan yang paling jauh sebagai nilai akhir. Sebelum melakukan pengambilan nilai peserta didik melakukan pemanasan agar tidak terjadi cedera saat melakukan lompat jauh. Peserta didik melakukan lompat jauh secara bergantian berdasarkan urutan absen. Peserta didik melakukan lompat satu kali hingga semua peserta didik selesai. Kemudian peserta didik melakukan lompatan ke dua dan ke tiga dengan tata pelaksanaan yang sama seperti lompatan pertama. Setelah semua melakukan lompat jauh dan diperoleh data sebagai berikut : ADP (2,50 m) ADH (2,85 m) AP (3,30 m) AHB (2,40 m) AS (2,55 m) EY (2,30 m) EN (2,75 m) IMB (2,30 m) ISR (2,40 m) JNZ

(2,35 m) KG (2,70 m) MZ (3,10 m) NM (3,35 m) NI (2,30 m) PS (3,35 m) RM (2,40 m) RS (2,95 m) SI (2,40 m) MRL (3,15 m) ZA (2,40 m).

Melihat hasil tersebut bahwa skor *posttest* lebih besar daripada skor *pretest*. Dengan demikian sudah dapat dipastikan metode latihan *skipping rope* berpengaruh dalam meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Pada uji statistic dengan aplikasi SPSS 25 yang digunakan adalah uji t mendapatkan hasil *asymptotic sig (2-tailed)* adalah .000 dengan ketentuan apabila hasil *asymptotic sig (2-tailed)* lebih kecil daripada 0.05, berdasarkan hasil tes tersebut didapat *asymptotic sig (2-tailed)* adalah .000 yang artinya lebih kecil dari 0,05 dengan demikian metode latihan *skipping rope* berpengaruh signifikan terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII SMP Negeri 1 Tapung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *skipping rope* dengan hasil lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas VII SMP Negeri 1 Tapung. Dengan nilai output statistik "*Test Statistics*", diketahui *Asymp.Sig (2-tailed)* bernilai 0, 000. Karena nilai 0, 000 lebih kecil dari < 0, 05. Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor".

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara hasil lompat jauh *pre test* dan *post test*. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *skipping rope* kepada siswa dalam untuk meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Rara Badriya (2014). Pengaruh Latihan Skipping terhadap Konsentrasi Mahasiswa. *Skripsi*.
- Aminuddin. (2010). *Atletik Dan Tekniknya*. Jakarta : Quadra.
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (15th Ed.). Jakarta: Rineka Cipta.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2017). *DASAR-DASAR GERAK ATLETIK* (Almed Grafika (Ed.); II). Yogyakarta: ALFAMEEDIA.
- Ismail, T. (2016). *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Menggantong Pada Siswa SMP Negeri 1 Telaga*.
- Jahromi, M.S, G. (2015). The Effect Of Jump-Rope Training On The Physical Fitness. *Applied Science Research*, 6.
- Jarver, J. (2013). *Atletik*. Bandung : Pionir Jaya.
- Kateng, Abdulkadir (2012). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Penelitian Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Muhammad Nuh. (2013). *Buku Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.

- Jakarta: Politeknik Media Kreatif.
- Nazir. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor:Ghalia Indonesia.
- Noer, A.Hamisdyah (1996). *Imu Kepeleatihan Lanjut*. Universitas Sebelas Maret Surakarta Press.
- Paturusi. (2012). *Manajemen Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Raden, Z. (2016). Pengaruh Pelatihan Skipping Rope Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Berjalan Di Udara Pada Siswa SMP Negeri 1 Kabila Kelas VII. *Skripsi*.
- Ratnawati, D. (2020). Lincahya Gerakanku. In D. Samto. D. Subi Sudarto (Ed.), *Modul Tema 12* (12th Ed., P. 40). Direktorat Pendidikan Masyarakat Dan Pendidikan Khusus- Direktorat Jendral PAUD,Pendidika Dasar Dan Pendidikan Menengah-Kemedikbud.
- Rosdiani. (2013). *Model Pembelajaran Langsung Dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Rudi, Udi Sahudi, S. M. (2020). *Pengaruh Latihan Lompat Tali dan Lompat Katak terhadap Lompat Jauh Gaya Jongkok*. 2(2), 23–29.
- Sidik,Z, S. (2011). *Mengajar dan Melatih Atletik* (Anang Solihin Wardan (Ed.); 2nd Ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2012). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandsung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* (27th Ed.). Bandung: Alfabeta.
- Suherman, A. (2011). *Dasar-Dasar Penjaskes*. Jakarta: Depdikbud.
- Sukerdo, E. Yulliawan. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Jambi: Salim Media Indonesia
- Surya, Bayu (2010). *Berbagai Macam Manfaat Bermain Lompat Tali*.
- Syarifudin, A. (1992). *Atletik*. Jakarta: Departemen Penelitian Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Zikrurahmat. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*. Banda Aceh: STKIP Bina Bangsa Getsempena.