
PENGARUH LATIHAN LOMPAT RINTANGAN DAN MERAIH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA SMP NEGERI 16 KOTA CIREBON

Ahmad Ibnu Fajar

Institut Agama Islam Iai Bunga Bangsa Cirebon

Email: fajarahmadibnu412@gmail.com

INFO ARTIKEL

Diterima 2 Februari 2020
Diterima dalam bentuk
revisi 15 Februari 2020
Diterima dalam bentuk
revisi 20 Februari 2020

Kata kunci:

Lompat Jauh, Gaya

Jongkok, Lompat

Rintangan, Meraih Sasaran

ABSTRAK

Latar belakang permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu adanya pengaruh latihan lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Populasi sebanyak 255 siswa. Adapun teknik pengambilan sampel dengan menggunakan Cluster Sampling. Desain penelitian ini menggunakan One Group Pretest Posttest. Sampel sebanyak 30 siswa. Metode yang digunakan adalah eksperimen. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes keterampilan rubrik penilaian lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan pada tes awal dan akhir. Teknik pengolahan dan analisis data menggunakan SPSS 24. Secara pengulasan data hasil rata-rata pada tes awal yaitu 6.8 dan setelah peneliti memberikan treatment dengan lompat rintangan dan meraih sasaran terdapat peningkatan data hasil tes siswa yaitu dengan rata-rata 8.9. Dengan rata-rata selisih pada tes awal dan tes akhir yaitu 2.1. Berdasarkan nilai t hitung yang diperoleh pada hasil uji hipotesis adalah $t_{\text{Hitung}} = 8.606$ lebih besar daripada nilai $t_{\text{Tabel}} = 1.697$. Maka hipotesis H_1 diterima. Dengan demikian hipotesis penelitian lompat jauh gaya jongkok menggunakan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran dapat diterima. Artinya, latihan lompat rintangan dan meraih sasaran berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Dengan demikian, dapat peneliti simpulkan bahwa penggunaan latihan lompat rintangan dan meraih sasaram memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon.

Pendahuluan

Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya. Dalam olahraga lompat jauh ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu teknik awalan, teknik tolakan, teknik melayang di udara dan teknik mendarat. Karena itu, lompat jauh merupakan olahraga yang membutuhkan gerakan yang sistematis.

Seperti yang dikemukakan oleh (Sidik, n.d.) adalah “Rangkaian lompat jauh terbagi dalam beberapa fase awalan, tolakan, melayang, dan mendarat.” Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa lompat jauh merupakan rangkaian gerakan yang bertahap secara sistematis. Seperti halnya, dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok. Seperti yang dijelaskan menurut (Hendrayana, 2007) menjelaskan bahwa:

“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.”

Berdasarkan pendapat di atas, maka untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal tersebut dibutuhkan teknik yang memadai. Membangun fase awalan dengan kecepatan dengan merubah menjadi kecepatan pada saat menuju papan tolak, kemudian melakukan kekuatan tolakan dengan kaki terkuat dan

akan mampu melayang dengan tinggi dan hasilnya akan bisa melompat dengan sejauh mungkin. Keserasaian gerakan awalan, tolakan, melayang dan mendarat sangat tergantung pada kemampuan tekniknya. Artinya penguasaan setiap fase gerak harus dimiliki dengan baik agar mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan maksimal.

Melihat kondisi anak yang belum dewasa secara matang baik fisik, mental, dan emosionalnya, gerakan pada teknik lompat jauh gaya jongkok yang kompleks dan sistematis, kurangnya pemahaman pada materi lompat jauh gaya jongkok. Selain faktor-faktor tersebut, ada faktor-faktor lain yang menjadi kendala siswa dalam berlatih lompat jauh gaya jongkok. Seperti masih minimnya penggunaan dan pengembangan media, kurangnya modifikasi pada materi ajar, belum lengkapnya sarana dan prasarana yang ada di sekolah, kesemua itu merupakan faktor penghambat keberhasilan lompat jauh gaya jongkok. Akibat yang ditimbulkan dari sebab-sebab tersebut, materi lompat jauh gaya jongkok yang seharusnya berjalan dengan hasilnya baik, ternyata masih belum maksimal hasil berlatih siswa pada lompat jauh gaya jongkok tersebut.

Mengacu pada permasalahan di atas, maka peneliti mencoba melakukan ijin untuk melakukan *pra* observasi guna untuk mengetahui dan membuktikan kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMP Negeri 16 Kota Cirebon. Untuk pengumpulan data peneliti menggunakan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkon dengan penilaian rubrik pengamatan lompat jauh gaya jongkok

dengan aspek penilaian fase awalan, tolakan, melayang dan mendarat.

Berdasarkan pada hasil tes lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan oleh siswa peneliti dapat menggambarkan hasil tes tersebut. Pada hasil tes lompat jauh gaya jongkok dengan hasil sebagai berikut 17,2% (8 responden) dengan nilai tuntas, 35,1% (17 responden) dengan nilai belum tuntas, dan 4,9% (2 responden) dengan nilai tuntas. Artinya, dari data tersebut peneliti dapat simpulkan bahwa ada 17 siswa yang belum tuntas sedangkan yang tuntas hanya 10 siswa dari 27 siswa. Artinya, masih rendahnya nilai hasil tes lompat jauh gaya jongkok di bawah standar ketuntasan minimal 70 atau banyak siswa yang belum tuntas pada tes lompat jauh gaya jongkok.

Selain dari data di atas, peneliti menemukan beberapa temuan permasalahan dari pengamatan pada saat siswa melakukan tes lompat jauh gaya jongkok. Beberapa temuan permasalahan tersebut diantaranya pada fase awalan berlari masih kurang maksimal, belum optimalnya perubahan dari kecepatan menjadi percepatan saat mendekati papan tolak, masih menolak dengan lemah pada saat di papan tolak dan masih ada yang menggunakan dua kaki saat menolak, posisi melayang tidak tinggi, dan pada saat mendarat kedua tangan masih ada dibelakang kaki.

Berdasarkan dari hasil tes dan temuan permasalahan yang ada. Maka, guru atau pelatih harus bisa mengupayakan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok agar bisa optimal. Adapun dengan pertimbangan minimnya modifikasi maka peneliti berupaya untuk

mengembangkan modifikasi media-media untuk memudahkan siswa dalam melakukan berbagai kegiatan aktivitas kegiatan jasmani sehingga dari kegiatan tersebut siswa akan memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan gerak yang baik dan keaktifan dan semangat siswa tumbuh dalam kegiatan berlatih siswa, sehingga proses berlatih akan berjalan dengan lancar. Akhirnya keberhasilan dalam proses kegiatan fisik siswa dapat mencapai proses keberhasilan dalam berlatih.

Modifikasi merupakan hal terpenting dalam penunjang keberhasilan siswa dalam berlatih. Seperti menurut (Mujiyanto, 2015) menyatakan bahwa: “

“Modifikasi diperlukan dengan tujuan agar: a) siswa memperoleh kepuasan dalam mengikuti pelajaran, b) meningkatkan kemungkinan keberhasilan dalam berpartisipasi, dan c) siswa dapat melakukan pola gerak secara benar.”

Dalam memodifikasi mempertimbangkan banyak hal dengan tujuan agar hasil latihan dapat dicapai. Seperti yang dijelaskan menurut (Mujiyanto, 2015) menjelaskan bahwa:

“Mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan: a) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, b) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, c) olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa, dan d) Olahraga yang

dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.”

Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa dengan modifikasi dapat digunakan sebagai suatu alternatif. Karena pada modifikasi mempertimbangkan tahap-tahap perkembangan dan karakteristik anak, sehingga anak akan mengikuti latihan dengan senang dan gembira. Dengan melakukan modifikasi, dapat menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan kondisi yang dimodifikasi.

Mengacu pada pendapat teori di atas, maka peneliti menggunakan modifikasi media sebagai alat bantu dengan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran. Adapun prinsip dalam melakukan lompat rintangan menggunakan media kardus dan balon yang dipasang di atas. Cara latihan ini, posisi siswa berada baik di belakang papan tolak atau sambil berlari kemudian melompati susunan kardus yang telah diatur oleh guru dengan ketinggian kardus tersebut dan pada saat menolak untuk melewati kardus kemudian melayang dengan meraih bola yang ada di depan atas pada bak pasir. Pada prinsipnya siswa harus berusaha untuk melompati kardus dan meraih bola yang di pasang di atas tersebut yang dipasang di depan papan tolakan. Pada saat melakukan lompatan dengan menggunakan satu kaki menjadi tumpuan dan satu kaki untuk menolak. Latihan ini bertujuan agar siswa dapat memiliki kecepatan berlari, kekuatan

tolakan yang kuat, sehingga dapat melayang yang baik pada saat melakukan lompatan.

Sedangkan untuk latihan meraih sasaran dengan menggunakan alat bantu bola plastik yang dipasang di atas bak pasir dengan jarak bola pada bak pasir akan berubah dari jarak dekat sampai terjauh pada bak pasir dengan menyesuaikan perkembangan kemampuan anak pada setiap latihan. Cara melakukan latihan ini, yaitu siswa berlari kemudian pada saat menuju papan tolak lalu menolak dengan satu kaki terkuat dan pada posisi mendarat usahakan tangan meraih bola yang berada di atas bak pasir sebagai target sasaran. Latihan ini bertujuan untuk memperbaiki kecepatan berlari guna menghasilkan lompatan yang jauh agar dapat meraih target sasaran bola tersebut dan memperbaiki sikap mendarat yang benar agar tangan siswa pada saat mendarat posisi tangan berada di depan untuk meraih sasaran bola tersebut.

Latihan lompat jauh dengan menggunakan latihan lompat rintangan menggunakan kardus dan balon dan latihan meraih sasaran dengan menggunakan bola plastik. Latihan ini, akan lebih nyaman dan santai bagi siswa dalam melakukannya dan lebih memungkinkan untuk meningkatkan kemampuan siswa karena dalam prinsip dan cara latihan menggunakan lompat rintangan dan meraih sasaran efektif untuk memperbaiki fase-fase pada gerakan pada lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis memandang perlu untuk mengangkat masalah dengan judul “Pengaruh Latihan Lompat Rintangan dan Meraih Sasaran Terhadap Kemampuan

Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon”.

Metode Penelitian

Dalam melakukan sebuah penelitian adanya langkah-langkah yang dapat menunjang keberhasilan penelitian. Prosedur-prosedur yang dilakukan bersifat ilmiah artinya penelitian ini bersumberkan pada bidang keilmuan dan langkah-langkah penelitiannya harus menggunakan langkah-langkah tertentu yang bersifat logis.

Hal tersebut memberikan gambaran bahwa sebuah metode penelitian mempunyai kedudukan yang sangat penting pada tahap pelaksanaan dan pengumpulan data. Dalam hal ini berkaitan dengan masalah yang akan dikaji oleh peneliti, maka jenis metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Arikunto, 2013) menjelaskan bahwa:

“Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengelminasi faktor-faktor lain yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.”

Dari penjelasan di atas, memberikan gambaran untuk peneliti dalam memilih metode. Maka, peneliti menggunakan metode eksperimen karena bertujuan untuk menyelidiki ada tidaknya hubungan sebab akibat yang dapat disebabkan oleh sesuatu. Jadi, dapat disimpulkan secara spesifik bahwa penelitian ini bertujuan: “Untuk mencari tahu ada tidaknya pengaruh latihan lompat rintangan dan

meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon.”

Hasil dan Pembahasan

Sebelum penulis melakukan pengolahan data, penulis melakukan pengetestan terhadap sampel tes guna untuk memperoleh data-data yang diperlukan didalam penelitian. Adapun pengetestan yang dilakukan penulis adalah melakukan tes lompat jauh gaya jongkok untuk mengetahui pengaruh lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B di SMP Negeri 16 Kota Cirebon.

Data yang diperoleh dari tes awal dan tes akhir yang diolah dengan menggunakan *SPSS 24* agar dapat memecahkan masalah yang sedang penulis lakukan. Pengolahan data yang dilaksanakan sesuai dengan rancangan dalam bab III. Hasil pengolahan data tersebut dapat dilihat bab ini.

Pengambilan data yang dilakukan pada kelompok eksperimen. Kelompok eksperimen yaitu kelas VII B dengan jumlah siswa sebanyak 30. Pengambilan data dilakukan sebanyak dua kali yaitu pengambilan data tes awal dan tes akhir. Untuk tes awal yaitu tes lompat jauh gaya jongkok yang diberikan kepada kelompok eksperimen sebelum sampel eksperimen diberi perlakuan. Perlakuan sampel yang diberikan kepada kelompok eksperimen yaitu kelas VII B tersebut berupa lompat rintangan dan meraih sasaran untuk tes akhir yang telah diberi perlakuan setelah melakukan *pretest* dan kemudian dilakukan *posttest* dengan kelompok eksperimen. Hasil pengambilan data yang

dilakukan sampel penelitian tersebut dapat dilihat dalam tabel di bawah ini:

Tabel 1
Data Hasil Penelitian

No	Nama	Tes Awal	Tes Akhir	Peningkatan
1	E1	6	9	3
2	E2	6	8	2
3	E3	6	10	4
4	E4	7	9	2
5	E5	6	11	5
6	E6	6	8	2
7	E7	8	8	0
8	E8	6	9	3
9	E9	7	8	1
10	E10	8	9	1
11	E11	7	7	0
12	E12	6	9	3
13	E13	6	8	2
14	E14	7	8	1
15	E15	6	12	6
16	E16	7	9	2
17	E17	6	9	3
18	E18	6	8	2
19	E19	6	9	3
20	E20	7	9	2
21	E21	7	9	2
22	E22	6	8	2
23	E23	7	8	1
24	E24	7	8	1
25	E25	6	8	2
26	E26	5	8	3
27	E27	8	10	2
28	E28	8	11	3
29	E29	10	10	0
30	E30	10	11	1

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian di atas, jika ditampilkan dalam bentuk deskriptif statistik, hasilnya dapat dilihat pada tabel 2 adalah sebagai berikut:

Tabel 2
Statistik Dekriptif

		<i>Statistics</i>		
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Peningkatan</i>
N	<i>Valid</i>	30	30	30
	<i>Missing</i>	0	0	0
	<i>Mean</i>	6,8000	8,9333	2,1333
	<i>Std. Error of Mean</i>	,21118	,21406	,24790
	<i>Median</i>	6,5000	9,0000	2,0000
	<i>Mode</i>	6,00	8,00	2,00
	<i>Std. Deviation</i>	1,15669	1,17248	1,35782
	<i>Variance</i>	1,338	1,375	1,844
	<i>Minimum</i>	5,00	7,00	,00
	<i>Maximum</i>	10,00	12,00	6,00
	<i>Sum</i>	204,00	268,00	64,00

Hasil pada tabel 2 tersebut dapat dijelaskan bahwa skor rata-rata pada kelompok eksperimen pada tes awal sebelum diadakan perlakuan lompat rintangan dan meraih sasaran yaitu 6.8 dan simpangan baku 1.15 dengan nilai minimum 5 dan nilai maksimal 10. Kemudian dilakukan tes akhir pada kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan menggunakan lompat rintangan dan meraih sasaran didapat hasil data pada tes akhir dengan skor rata-rata 8.9 dan simpangan baku 1.17 dengan nilai minimum 7 dan nilai maksimal 12.

Setelah melakukan tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen yang telah diberikan perlakuan yang diberi perlakuan, kemudian membandingkan selisih skor rata-rata dan simpangan baku pada tes awal dan tes akhir untuk mengetahui peningkatannya. Untuk kelompok eksperimen diperoleh rata-rata 2.13 dan simpangan baku 1.35.

Setelah diketahui rata-rata dan simpangan baku dari kedua kelompok pada tes awal dan tes akhir, maka perlu dicari varians dari masing-masing

kelompok. Hasilnya dapat dilihat pada tabel 3 dibawah ini:

Tabel 3
Hasil Perhitungan Varians

Kelompok	Varians (S^2)		Hasil Peningkatan
	Tes Awal	Tes Akhir	
Eksperimen	1.338	1.375	1.844

Berdasarkan perhitungan varian di atas, hasilnya adalah untuk kelompok eksperimen pada tes awal menunjukkan 1.338 dan tes akhir 1.375 serta peningkatannya kelompok eksperimen 1.844.

Hasil pengujian homogenitas tes awal dan tes akhir kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4
Hasil Pengujian Homogenitas Dua Varians

Periode Tes	N	F. Hitung	F. Tabel	Sig	α	Hasil
Tes Awal dan Akhir Lompat jauh gaya jongkok	30	50.332	4.20	0,964	0,05	Homogen

Dari tabel 4 di atas didapat tes awal dan akhir lompat jauh gaya jongkok yaitu $F_{Hitung} = 50.332$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ sedangkan dari daftar Tabel yaitu $F_{tabel} = 4.20$. Dari nilai probabalitasnya $0,964 > 0,05$ maka hasil data homogen, sehingga hipotesis nol diterima artinya ada perbedaan rata-rata secara nyata hasil tes awal dan tes akhir pada lompat jauh gaya jongkok.

Hasil pengujian normalitas pada tes awal terhadap kelompok eksperimen dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini:

Tabel 5
Hasil Pengujian Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir

Periode Tes	N	Sig (ρ)	α	Hasil
Tes Awal Lompat jauh gaya jongkok	30	0.801	0.05	Normal
Tes Akhir Lompat jauh gaya jongkok		0.861	0.05	Normal

Dari tabel 5 di atas, terlihat *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar $0.801 > 0,05$ atau probabalitas $0,801$ lebih besar dari $0,05$, sehingga hipotesis nol diterima, dengan demikian tes awal lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal. Sedangkan hasil data tes akhir lompat jauh gaya jongkok terlihat *Asymp Sig (2-tailed)* sebesar $0,861 > 0,05$ atau probabalitas $0,861$ lebih besar dari $0,05$, sehingga hipotesis nol diterima, dengan demikian tes akhir lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal.

Hasil pengujian kesamaan dua rata-rata tes akhir kelompok eksperimen dapat terlihat pada tabel 6 dibawah ini:

Tabel 6
Hasil Pengujian Hipotesis

Periode Tes	N	t. Hitung	t. Tabel	Sig (p)	α	Hasil
Selisih Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen	3	8.606	1.697	0,540	0,05	Signifikan

Karena nilai $t_{Hitung} = 8.606$ lebih besar daripada nilai $t_{Tabel} = 1.697$. Selain itu, pada probabalitas lebih besar yaitu $0,540 > 0,05$. Dengan demikian hipotesis

diterima atau terdapat pengaruh signifikan lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan nilai t hitung yang diperoleh, latihan lompat rintangan dan meraih sasaran memberikan pengaruh terhadap kemampuan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B di SMP Negeri 16 Kota Cirebon.

Peneliti menggunakan pendekatan modifikasi ini bertujuan agar materi yang ada di dalam kurikulum dapat disajikan sesuai dengan tahap-tahap perkembangan kognitif, afektif dan psikomotorik anak. Dengan memodifikasi pembelajaran akan meningkatkan keaktifan dan semangat anak dalam belajar. Hal ini seperti yang dijelaskan menurut Bahagia dan Mujiyanto (2007:29) menjelaskan bahwa:

“Mengembangkan modifikasi di Australia dengan pertimbangan: a) anak-anak belum memiliki kematangan fisik dan emosional seperti orang dewasa, b) berolahraga dengan peralatan dan peraturan yang dimodifikasi akan mengurangi cedera pada anak, c) olahraga yang dimodifikasi akan mampu mengembangkan keterampilan anak lebih cepat dibanding dengan peralatan standard untuk orang dewasa, dan d) Olahraga yang dimodifikasi menumbuhkan kegembiraan dan kesenangan pada anak-anak dalam situasi kompetitif.”

Hal tersebut dapat dijelaskan bahwa menggunakan modifikasi dapat menyajikan materi pelajaran yang sulit menjadi lebih mudah dan disederhanakan tanpa harus takut kehilangan makna dan apa yang akan diberikan. Anak akan lebih leluasa bergerak dalam berbagai situasi dan

kondisi yang dimodifikasi. Dalam kaitan penelitian ini, peneliti menggunakan modifikasi dengan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran.

Lompat rintangan merupakan merupakan kegiatan latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam kecepatan berlari, menolak pada papan tolak dengan cara melakukan lompatan dengan memberikan halangan atau rintangan berupa kardus dan setelah menolak kemudian melayang untuk meraih target bola yang dipasang di atas. Dengan kegiatan tersebut, anak dapat memiliki kecepatan berlari, kekuatan tolakan yang kuat dan melayang yang baik pada saat melakukan lompatan dengan maksimal.

Sedangkan latihan meraih sasaran merupakan suatu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan teknik awalan dan mendarat. Dalam latihannya siswa berlari untuk meraih target bola yang dipasang pada bak pasir. Dengan adanya target tersebut bertujuan untuk memotivasi siswa untuk berlari maksimal agar dapat meraih bola yang dipasang pada bak pasir tersebut. Dengan latihan ini, anak akan dapat memperbaiki dan meningkatkan lari yang efektif serta dapat mendarat yang benar yaitu dengan target bola tersebut mengupayakan tangan siswa pada saat mendarat posisi tangan berada di depan untuk meraih sasaran bola tersebut.

Selain itu pula, latihan lompat rintangan dan meraih sasaran dapat memperbaiki fase-fase gerakan lompat jauh gaya jongkok dengan maksimal dengan menggunakan modifikasi alat bantu kardus, balon karet dan bola plastik akan membuat siswa lebih nyaman dan santai pada proses latihan lompat jauh gaya jongkok, serta dapat meningkatkan

kemampuan siswa pada lompat jauh gaya jongkok.

Kefektifan penggunaan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran dikuatkan oleh hasil tes penelitian sebelum menggunakan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran rata-rata 6.8 dan setelah diberikan perlakuan menjadi 8.9. Selain itu, dari hasil uji hipotesis nilai $t_{\text{Hitung}} = 8.606$ lebih besar daripada nilai $t_{\text{Tabel}} = 1.697$ atau hipotesis diterima.

Berdasarkan nilai t hitung yang diperoleh di atas, latihan lompat rintangan dan meraih sasaran berpengaruh signifikan terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VII B di SMP Negeri 16 Kota Cirebon atau hipotesis penelitian dapat diterima. Hal ini, dibuktikan dari dua landasan yaitu pertama berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan dengan pemberian *treatment* adanya peningkatan kemampuan siswa dari posisi lari ada kecepatan dan percepatan, posisi menolak, melayang dan mendarat dengan benar dengan kedua tangan ke depan. Dari hasil tes akhir setelah diberikan *treatment* adanya peningkatan nilai siswa dibandingkan dengan tes awal. Hasil dari pengamatan

dan tes pun yang mengalami peningkatan sehingga lompat rintangan dan meraih sasaran ini memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok di SMPN 16 Kota Cirebon.

Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil uji hipotesis yang diperoleh dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan latihan lompat rintangan dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siswa SMP Negeri 16 Kota Cirebon atau hipotesis diterima.

BIBLIOGRAFI

- Arikunto, S. (2013). Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*.
- Hendrayana, Y. (2007). Pendidikan Jasmani dan Olahraga Adaptif. *Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Mujianto, A. (2015). *Studi Pelaksanaan Pengangkatan Calon Pegawai Negeri Sipil Melalui Tenaga Honorer di Pemerintah Kabupaten Sragen*.
- Sidik, Z. (n.d.). Dikdik & Komarudin. 2008. *Pedoman Mengajar Dan Melatih Atletik*.

Copyright holder :

Ahmad Ibnu Fajar (2020).

First publication right :

Jurnal Syntax Transformation

This article is licensed under:



