

PERMAINAN LOMPAT KATAK UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT GAYA JONGKOK SISWA KELAS V SDN SUKASARI KALER IV

Adi Novia¹, Sartono²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas Muhammadiyah Kuningan

Alamat : Jl. R.A Moertasih Soepomo No.28B Kuningan Jawa Barat, 45511

Email: adinopiara49@gmail.com, satria_bms@umkuningan.ac.id

Abstract: *This study aimed to determine the effect of the frog jump game on the squat style long jump ability of fifth-grade students at SD Negeri Sukasari. The research used a quantitative method with a One-Group Pretest-Posttest Design. The sample consisted of 25 students selected using total sampling. The research instrument was a squat style long jump skill test covering the aspects of approach run, take-off, body position in the air, and landing. Data were analyzed using normality test, homogeneity test, and hypothesis testing with paired sample t-test. The results showed that the mean pretest score was 10.48 and the posttest score was 12.52, indicating an increase of 2.04. The hypothesis test showed a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning that the frog jump game had a significant effect on improving students' squat style long jump ability*

Keywords: *frog jump, long jump, squat style.*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan permainan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian berjumlah 25 siswa yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok yang meliputi aspek awalan, tolakan, sikap di udara, dan pendaratan. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis menggunakan paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pretest sebesar 10,48 dan posttest sebesar 12,52, sehingga terjadi peningkatan sebesar 2,04. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat katak berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari.

Kata kunci: Lompat katak, lompat jauh, gaya jongkok.

Permainan adalah aktivitas yang dilakukan secara sungguh-sungguh, tetapi dalam melakukan permainan bukan merupakan suatu kesungguhan. Dalam hal ini aktivitas jasmani adalah gerak manusia itu sendiri yang berarti salah satu tanda adanya bermain adalah adanya gerak/aktivitas jasmani. Anak dapat beraktivitas jasmani dipastikan sudah melalui aktivitas rohani. Permainan jika ditinjau dari sudut pandang ilmu filsafat adalah secara konsep antara teori permainan dan teori bermain tidak sama atau berbeda. Di dalam pendidikan jasmani istilah permainan sangatlah populer untuk membedakan dengan cabang olahraga lain seperti: atletik, senam, beladiri, akuatik, dan permainan.

Permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus dipertimbangkan sebagai salah satu bagian dari program untuk mencapai tujuan pembelajaran. Saat ini dalam proses belajar di dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di Amerika Serikat meskipun di Indonesia sebenarnya kaya akan permainan khususnya permainan aktifitas fisik (Susanto, 2017).

Pendidikan jasmani memiliki peran penting dalam membentuk karakter dan mempersiapkan peserta didik untuk hidup dalam masyarakat. Pendidikan jasmani identik dengan aktivitas fisik dalam bentuk

permainan yang mampu membuat anak bergerak aktif. Pada dasarnya anak-anak terutama anak sekolah dasar senang apabila pembelajaran dengan bentuk permainan. Anak sekolah dasar merupakan usia dimana anak sangat suka dan senang dalam hal bermain, maka aktivitas pembelajaran bagi anak sekolah dasar dapat diberikan melalui aktivitas berbentuk permainan. Aktivitas permainan diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan dan keterampilan peserta didik sesuai tujuan pendidikan yang ingin dicapai. Permainan dalam olahraga tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik serta gerak dasar saja, akan tetapi juga terdapat nilai-nilai karakter yang harus dipatuhi dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari seperti kerjasama, percaya diri dan disiplin. Pembelajaran Pendidikan jasmani yang tercantum dalam capaian pembelajaran yaitu mempraktikkan kombinasi pola gerak dasar lokomotor dan manipulatif yang dilandasi konsep gerak dalam berbagai bentuk permainan sederhana dan atau permainan tradisional (Mulyatno & Nopembri, 2024).

Permainan memberikan peranan yang penting, terutama untuk siswa sekolah dasar yang tidak luput dari bermain dalam kegiatan sehari-hari. Guru bisa membuat permainan yang mendukung aktivitas lompat jauh yang sesuai dengan

karakteristik siswa sekolah dasar. Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar siswa tertarik dengan materi lompat jauh, siswa memperoleh motivasi dan semangat sehingga tujuan pembelajaran dapat tercapai. Guru harus mampu menyajikan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh dengan penerapan permainan lompat yang selama ini jarang atau bahkan tidak diterapkan disekolah. Dengan tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin tetapi membuat siswa tertarik dan membangkitkan semangat siswa (Arifah & Dinata, 2014).

Penerapan dengan cara bermain merupakan suatu solusi yang baik untuk mengembang pola gerak dan juga pikir anak tersebut agar dia menangkap apa yang diberikan oleh pendidik untuk mereka dengan cara pendekatan bermain loncat katak dalam lompat jauh gaya jongkok (Mardiansyah et al., 2021).

Lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik lain yang lebih jauh atau tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik .cabang olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

Lompat jauh adalah cabang

olahraga atletik yang bertujuan melompat dengan pencapaian jarak lompatan yang sejauh-sejauhnya. Maka untuk mencapai lompat yang jauh,terlebih dahulu pelompat harus memahami unsur-unsur pokok pada lompat. Dalam lompat jauh terdapat bak lompat yang berisi pasir sebagai tempat pendaratan akhir dari melompat (Zikrur Rahmat, 2015).

Permainan tradisional yang ada mirip dengan olahraga yakni memiliki aturan main dan mampu memberikan kesenangan, relaksasi, kegembiraan dan tantangan. Guna memfasilitasi pengembangan kemampuan sosial anak memanfaatkan permainan tradisional sebagai modal budaya yang dimiliki Indonesia sebagai fasilitasnya. Mengembangkan kemampuan sosial anak bisa berlangsung di lingkungan sekolah, rumah dan di masyarakat. dalam budaya global diperlukan pendidikan yang dapat mempersiapkan manusia-manusia beridentitas lokal dengan visi global untuk membangun dunia bersama.

Permainan lompat katak adalah bentuk aktivitas permainan tradisional yang dilakukan dengan cara melompat melewati teman yang berada dalam posisi jongkok atau membungkuk. Permainan ini menuntut kekuatan otot tungkai, daya ledak (power), keseimbangan, serta koordinasi gerak tubuh. Dalam pembelajaran pendidikan

jasmani, permainan lompat katak sering digunakan sebagai bentuk latihan yang menyenangkan untuk meningkatkan kemampuan lompat, khususnya lompat jauh gaya jongkok pada siswa sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi penulis, siswa kelas 5 di SD Negeri Sukasari kaler IV umumnya mengalami beberapa kendala dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Jenis penelitian ini menggunakan eksperimen. Dengan metode ini, diharapkan dapat mengetahui Penerapan permainan Lompat Katak Untuk Meningkatkan Kemampuan Lompat Gaya Jongkok Siswa Kelas V SD Negeri Sukasari kaler IV. Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat antara variabel.

Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian. "Perlakuan bisa berupa memberikan beban latihan tertentu, memberikan suplemen, mengajar metode tertentu dan sebagainya sesuai dengan tujuan penelitian." (Ali Maksum, 2012).

Pada penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain yang digunakan pada penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest desain. Penelitian eksperimen dilakukan pada kelas yang akan dilakukan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono, 2013).

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi yang dimaksud dalam penelitian yang akan dilakukan adalah siswa kelas V SD Negeri Sukasari yang berjumlah 25.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi, sampel yang diambil harus benar-benar *representatif* atau mewakili" (Sugiyono, 2013). pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability* sampling dengan menggunakan total sampling. Teknik total sampling adalah sebuah teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dahulu berdasarkan ciri atau sifat populasi. (Ali Maksum, 2012). Penelitian ini untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri

Sukasari kaler IV.

LOKASI DAN WAKTU PENELITIAN

Tempat penelitian yaitu di SD Negeri Sukasari kaler IV dan waktu penelitian pada bulan januari.

INSTRUMEN PENELITIAN

Instrumen yang digunakan yaitu dengan menggunakan test keterampilan lompat jauh menurut (Nurhasan, 2007). (1) Tes keterampilan lompat jauh gaya jongkok digunakan untuk mengukur kemampuan siswa dalam melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok secara benar. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari setelah diterapkan permainan lompat katak. (2) Pelaksanaan: Siswa melakukan pemanasan terlebih dahulu. Siswa melakukan lompat jauh gaya jongkok di bak pasir. Setiap siswa diberi dua kali kesempatan. Penilaian diambil dari hasil terbaik. Guru atau peneliti mengisi lembar penilaian sesuai hasil pengamatan. (3) Adapun indikator penilaian dilihat dari aspek keterampilan yaitu awalan, tolakan, sikap di udara, pendaratan. Adapun cara menskoranya adalah jika siswa melakukan gerakan sangat benar diberi nilai 4, gerakan benar diberi nilai 3, gerakan kurang benar 2, gerakan tidak benar diberi nilai 1. Dan skor maksimal adalah 16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Penelitian yang telah dilakukan pada siswa kelas V SD Negeri Sukasari yang berjumlah 25 siswa, diketahui bahwa penerapan permainan lompat katak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data pretest dan posttest yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diperoleh nilai rata-rata (mean) pretest sebesar 10,48 dengan nilai minimum 8 dan maksimum 13, sedangkan nilai rata-rata (mean) posttest sebesar 12,52 dengan nilai minimum 10 dan maksimum 14. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata sebesar 2,04 setelah diberikan perlakuan berupa permainan lompat katak. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pembelajaran yang menggunakan pendekatan permainan dapat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan ke tahap analisis berikutnya. Selain itu, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data memiliki varians yang homogen karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan terpenuhinya uji prasyarat tersebut,

	Kolmogorov- Smirnov ^a Statis tic	df	Sig.
Pretest Loncat Jauh	,164	25	,081
Posttest Loncat Jauh	,198	25	,013

maka analisis dapat dilanjutkan menggunakan uji hipotesis dengan paired sample t-test.

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, diperoleh nilai t hitung sebesar -15,094 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan permainan lompat katak terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari kaler IV.

Untuk mengetahui apakah variabel penelitian memiliki distribusi normal, digunakan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Test ini dengan bantuan *spss 26*. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui apakah normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $p > 0,05$ maka normal, sebaliknya jika $p < 0,05$ sebaran dikatakan tidak normal.

Tabel 1 Kolmogorov-Smirnov

Berdasarkan hasil uji normalitas dapat diketahui bahwa data pretest lompat jauh sebesar = 0,07. Sedangkan posttest lompat jauh sebesar = 0,008 memiliki nilai signifik Hasil Uji Hoan di atas 0,05 berarti berdistribusi normal.

Uji homogenitas berguna untuk mengkaji kesamaan sampel yang seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$ maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$ maka tes dikatakan tidak homogen. Untuk uji homogenitas menggunakan *test of homogeneity of variances*.

Tabel 1 Test of homogeneity of variance

Nilai loncat jauh	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Mean	,173	1	48	,680
Median	,210	1	48	,649
Median and with adjusted df	,210	1	47,569	,649
Based on trimmed mean	,197	1	48	,659

Hasil uji homogenitas Menunjukkan bahwa nilai signifikan berdasarkan mean adalah 0,680 berdasarkan median adalah

0,649, berdasarkan median yang disesuaikan (adjusted df) adalah 0,649 dan berdasarkan trimmed mean adalah 0,659. Seluruh nilai signifikan tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen.

Setelah dilakukan pelatihan lalu dilakukan uji t berpasangan (paired Sampel Test) untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest dalam masing masing kelompok eksperimen. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap kemampuan loncat gaya jongkok siswa secara statistik.

Tabel 3 Uji T

Uji	Mean	Std. deviation	Std. error mean	t
loncat jauh				
Pretest- posttest	-2.040	0.676	0.135	-1

Berdasarkan hasil uji paired samples test, diperoleh nilai rata-rata selisih (mean difference) antara pretest dan posttest sebesar -2,040. Nilai negatif menunjukkan bahwa nilai posttest lebih tinggi dibandingkan nilai pretest, sehingga terdapat peningkatan kemampuan lompat jauh setelah diberikan perlakuan. Nilai standar deviasi sebesar 0,676 menunjukkan

tingkat penyebaran data selisih nilai, sedangkan standar error mean sebesar 0,135 menunjukkan tingkat kesalahan standar dari rata-rata selisih tersebut.

Pada interval kepercayaan 95%, diperoleh batas lower -2,319 dan upper -1,761, yang berarti selisih rata-rata pretest dan posttest berada pada rentang tersebut. Hasil uji t menunjukkan nilai t hitung sebesar -15,094 dengan derajat kebebasan (df) = 24 dan nilai signifikansi (sig. 2-tailed) sebesar 0,000.

Karena nilai sig. 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perlakuan yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh siswa.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai penerapan permainan lompat katak terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari, maka dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat katak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. Hal ini dibuktikan dari hasil uji hipotesis menggunakan uji paired

sample t-test yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Selain itu, nilai rata-rata hasil posttest lebih tinggi dibandingkan dengan pretest, yang menunjukkan adanya peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok setelah diberikan perlakuan melalui permainan lompat katak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan lompat katak efektif dalam meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SD Negeri Sukasari.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penelitian memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani
Guru diharapkan dapat menggunakan permainan lompat katak sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran untuk meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa agar pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.
2. Bagi siswa
Siswa diharapkan lebih aktif dan bersemangat dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, terutama dalam latihan-latihan yang

berkaitan dengan keterampilan gerak dasar seperti lompat jauh.

3. Bagi sekolah
Sekolah diharapkan dapat mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai sehingga kegiatan pembelajaran dapat berjalan dengan optimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian serupa dengan metode atau permainan lain yang dapat meningkatkan keterampilan gerak siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Maksum. (2012). *Metodologi penelitian*. Unesa University Press.
- Arifah, H. L., & Dinata, V. C. (2014). *PENGARUH PERMAINAN LOMPAT TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN (Studi pada Siswa Kelas V SDN Kabuh I Jombang) Hermin Luluk Arifah Vega Candra Dinata Abstrak. 02, 680–684.*
- Mardiansyah, Ma'ruful Kahri, D., &

- Kusaini, H. M. (2021). PESERTA DIDIK KELAS IV SEKOLAH DASAR TAHFIZHUL QUR ' AN TERPADU AN -NAJAH CINDAI ALUS MARTAPURA. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga JPOK FKIP Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru*, 2(1), 36–40.
- Mulyatno, C. B., & Nopembri, S. (2024). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 19(1), 22–33.
- Nurhasan. (2007). *Instrumen Tes dan Pengukuran*.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R & D*.
- Susanto, N. (2017). Hakikat dan signifikansi permainan. *Unes*, 2, 99–104.
- Zikrur Rahmat. (2015). *Atletik Dasar dan Lanjutan*.