

PENGARUH LATIHAN LARI GAWANG DAN LARI KIJANG TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH DI TINJAU DARI PANJANG TUNGKAI PADA SISWA KELAS XI IPA SMA NEGERI 1 SEMARAPURA TAHUN PELAJARAN 2013/2014

I Gd. Murjana, Ni Ketut Suarni, I Made Candiasa.

Program Studi Penelitian dan Evaluasi Pendidikan, Program Pascasarjana
Universitas Pendidikan Ganesha

Singaraja, Indonesia

e-mail: {gede.murjana@pasca.undiksha.ac.id,
ketut.suarni@pasca.undiksha.ac.id,
made.candiasa@pasca.undiksha.ac.id}

Abstrak

Penelitian ini merupakan kuasi eksperimen yang menggunakan *non- equivalent control group design*. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja kemampuan lompat jauh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh latihan lari gawang dan lari kijang untuk meningkatkan kemampuan hasil belajar lompat jauh ditinjau dari panjang tungkai. sampel penelitian berjumlah 191 orang siswa kelas XI yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Data dikumpulkan dengan tes, kemudian dianalisis dengan analisis varian (ANOVA dua jalan). Hasil penelitian menemukan sebagai berikut. (1) terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan latihan lari kijang ($F_A = 10,53 > F_{tab(\alpha=5\%)} = 3,96$, signifikan). (2) terdapat pengaruh interaksi antara modellatihan dengan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh ($F_{AB} = 5,78 > F_{tab(\alpha=5\%)} = 3,96$, signifikan). (3) tidak terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti modellatihan lari gawang dan modellatihan lari kijang untuk siswa yang memiliki tungkai panjang ($Q_{hitung} = 1,83 > Q_{tabel} = 2,83$, tidak signifikan). (4) terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti modellatihan lari gawang dan modellatihan lari kijang untuk siswa yang memiliki tungkai pendek ($Q_{hitung} = 4,21 > Q_{tabel} = 2,83$, signifikan)

Kata-kata kunci : Kemampuan Lompat Jauh, Latihan Lari Gawang, Panjang Tungkai

Abstract

This study was a quassy experiment used *non- equivalent control group design*. The data collected in this study was the students perfomence test of long jump. The study aimed at knowing and analizing the effect of hurdles and alternate leg bound practice to improve the students achievement of long jump previewed from the long leg. The sample of the study was 191 students of grade XI chosen by random sampling technique. The data wer collected by test then analized with

variant analysis (ANOVA two ways) and t-test. The result of the study showed that: (1) there was different long jump ability between students followed hurdles and alternate leg bound practice ($F_A = 10,53 > F_{tab, \alpha=5\%} = 3,96$, significant). (2) there was the effect of interaction between long leg practice model towards the long jump ability ($F_{AB} = 5,78 > F_{tab(\alpha=5\%)} = 3,96$, significant). (3) there was the different long jump ability between the students followed hurdles practice model and alternate leg bound practice model for students who had long leg ($Q_{hitung} = 1,83 > Q_{tabel} = 2,83$, don't significant). (4) there was the different long jump ability between students followed the hurdles practice and alternate leg bound practice model for students who had short leg ($Q_{hitung} = 4,21 > Q_{tabel} = 2,83$, significant)

Key words: the effect of hurdles practice towards the students long jump ability previewed from the long leg

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia. Didalam Pendidikan Jasmani terdapat 6 aspek materi yang dipelajari, yakni 1). Permainan dan olahraga, 2). Aktivitas Pengembangan, 3). Uji diri, 4). Aktivitas Ritmik, 5). Akuatik (Aktivitas Air), dan 6). Pendidikan Luar Kelas (Outdoor Education). Dari ke enam aspek materi tersebut, terdapat unsur-unsur yang merupakan tujuan dari pendidikan jasmani. Unsur-unsur tersebut adalah: Unsur Organik, motorik, emosional dan intelektual.

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses

pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, mahluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Pada kenyataannya, pendidikan jasmani adalah suatu bidang kajian yang sungguh luas. Titik perhatiannya adalah peningkatan gerak manusia. Lebih khusus lagi, pendidikan jasmani berkaitan dengan hubungan antara gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, hubungan dari perkembangan tubuh-fisik dengan pikiran dan jiwanya. Fokusnya pada pengaruh perkembangan fisik terhadap wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itulah yang menjadikannya unik. Tidak ada bidang tunggal lainnya seperti pendidikan jasmani yang berkepentingan dengan perkembangan total manusia.

Pendidikan jasmani diartikan dengan berbagai ungkapan dan kalimat. Namun esensinya sama, yang jika disimpulkan bermakna jelas, bahwa pendidikan jasmani memanfaatkan alat fisik untuk mengembangkan keutuhan manusia. Dalam kaitan ini diartikan bahwa

melalui fisik, aspek mental dan emosional pun turut berkembang, bahkan dengan penekanan yang cukup dalam. Berbeda dengan bidang lain, misalnya pendidikan moral, yang penekanannya benar-benar pada perkembangan moral, tetapi aspek fisik tidak turut berkembang, baik langsung maupun secara tidak langsung. Karena hasil-hasil kependidikan dari pendidikan jasmani tidak hanya terbatas pada manfaat penyempurnaan fisik atau tubuh semata, definisi penjas tidak hanya menunjuk pada pengertian tradisional dari aktivitas fisik. Kita harus melihat istilah pendidikan jasmani pada bidang yang lebih luas dan lebih abstrak, sebagai satu proses pembentukan kualitas pikiran dan juga tubuh. Pendidikan jasmani diharapkan dapat memberikan perbaikan dalam pikiran dan tubuh yang mempengaruhi seluruh aspek kehidupan harian seseorang. Pendekatan holistik tubuh dan jiwa ini termasuk pula penekanan pada ketiga domain kependidikan antara lain: afektif, kognitif, dan psikomotor. Dengan meminjam ungkapan Robert Gensemer, penjas diistilahkan sebagai proses menciptakan "tubuh yang baik bagi tempat pikiran atau jiwa." Artinya, dalam tubuh yang baik diharapkan pula terdapat jiwa yang sehat, sejalan dengan pepatah Romawi Kuno, *Men sana in corpore sano*.

Pendidikan jasmani yang merupakan bagian dari pendidikan nasional dalam pelaksanaannya sudah pasti terus mengalami perubahan sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Pendidikan jasmani yang diberikan di setiap lembaga pendidikan formal, dari tingkat SD, SMP, SMA, seperti yang tertuang dalam Undang-undang RI Nomor II Tahun 1989 tentang sistem pendidikan nasional, bahwa tujuan pendidikan termasuk di dalamnya pendidikan jasmani adalah untuk

pengembangan manusia Indonesia seutuhnya (Syarifuddin, 1997: 1). Pendidikan jasmani adalah suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, kecerdasan emosi (Depdiknas, 2007: 2). Menurut Syafuddin dan Muhadi (1993:4) pendidikan jasmani adalah suatu proses aktifitas jasmani, yang dirancang dan disusun secara sistematis, untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, meningkatkan kemampuan dan keterampilan jasmani, kecerdasan dan pembentukan watak, serta nilai dan sikap yang positif bagi setiap warga negara dalam rangka mencapai tujuan pendidikan.

Keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani pada ranah kognitif dan psikomotor dipengaruhi oleh kondisi afektif siswa. Siswa yang memiliki minat belajar dan sikap positif terhadap pelajaran akan merasa senang mempelajari mata pelajaran pendidikan jasmani, sehingga dapat mencapai hasil pembelajaran yang optimal. Walaupun para pendidik sadar akan hal ini, namun belum banyak tindakan yang dilakukan pendidik secara sistematis untuk meningkatkan minat siswa. Oleh karena itu untuk mencapai hasil belajar yang optimal, dalam merancang program dan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswa, pendidik harus memperhatikan karakteristik afektif siswa.

Disatu sisi pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktivitas jasmani/fisik yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif,

dan emosional, dalam kerangka sistem pendidikan nasional (Budaya Astra dkk 2010:4). Sesuai dengan pengertian tersebut karakter pembelajaran pendidikan jasmani terletak pada aktifitas fisik, yang tercermin dalam kompetensi dasarnya yaitu kemampuan terhadap suatu teknik/gerak lompat jauh. Dalam perkembangan dan pelaksanaannya pendidikan jasmani masih mengalami permasalahan yang harus diperbaiki. Kondisi rendahnya kualitas pendidikan jasmani di sekolah disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya kemampuan guru pendidikan jasmani dan terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk proses pengajaran (Toho Cholik dan Rusli Lutan, 1997:1-2). Belum efektifnya pengajaran jasmani di sekolah dikarenakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani pendekatan yang digunakan oleh guru cenderung tradisional. Pendekatan yang digunakan dalam materi praktek ditekankan pada kegiatan yang berpusat pada guru, dimana para siswa melakukan latihan fisik berdasarkan perintah yang ditentukan oleh guru. Latihan-latihan tersebut hampir tidak pernah dilakukan oleh siswa sesuai dengan inisiatif sendiri.

Guru pendidikan jasmani cenderung menggunakan pendekatan tradisional yang mendasar pada olahraga prestasi dalam pengajarannya. Dalam pendekatan ini, guru menentukan tugas-tugas bagi siswa melalui kegiatan fisik seperti latihan olahraga yang tujuan pengajarannya mengarah pada pencapaian prestasi. Pendekatan seperti menjadikan siswa kurang senang dan merasa terpaksa untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani. Sesuai dengan pengalaman dan hasil observasi awal penelitian di SMA Negeri 1 Semarang pada siswa kelas XI

IPA, dalam pembelajaran pendidikan jasmani menunjukkan bahwa banyak siswa yang kurang berminat untuk mengikuti proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh, hal ini disebabkan karena siswa merasa takut untuk melakukan lompatan karena harus sesuai dengan perintah guru, guru kurang memberikan penjelasan dan contoh gerakan yang benar, kurangnya sarana dan prasarana serta jam pelajaran yang terbatas sehingga siswa lebih banyak pasif saat berlangsungnya proses pembelajaran. Kondisi seperti ini jelas akan menghambat perolehan hasil, belajar yang maksimal.

Melihat kenyataan tersebut, peran guru sebagai tenaga pendidik perlu mendapatkan perhatian di dalam penerapan pendekatan pembelajaran yang tepat akan dapat mendorong semangat siswa dalam mengikuti proses pembelajaran dan membantu siswa untuk membuat relasi antara pengetahuan yang dimiliki dengan pengetahuan yang didapatkan di sekolah, sehingga siswa akan bersikap aktif dalam mengikuti pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh.

Untuk meningkatkan hasil belajar maka kualitas pembelajaran harus ditingkatkan pula, untuk meningkatkan kualitas pembelajaran diperlukan suatu pendekatan pembelajaran yang dapat membantu meningkatkan peran serta siswa dalam proses pembelajaran. Kegiatan dalam pembelajaran tidak lagi berpusat pada guru tetapi berpusat pada siswa, sehingga siswa mengalami sendiri apa yang mereka pelajari.

Berdasarkan uraian di atas penulis akan mencoba memberikan salah satu alternatif pemecahan

masalah yaitu dengan menerapkan metode latihan lari gawang dan lari kijang yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar dan peran serta siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh.

Masalah juga dikemukakan sebagai sesuatu yang menghambat, merintangi dan mempersulit orang didalam usaha mencapai suatu tujuan (Aryatmi, 2003: 148). Rumusan masalah adalah sangat penting karena merupakan pedoman bagi peneliti untuk mengambil langkah-langkah selanjutnya. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, dapat dikemukakan rumusan masalah penelitian sebagai berikut: 1. Apakah terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dengan siswa yang mengikuti latihan lari kijang? 2. Apakah terdapat pengaruh interaksi antara model latihan dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh? 3. Apakah terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang, pada siswa yang memiliki tungkai panjang? 4. Apakah terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang, pada siswa yang memiliki tungkai pendek?

Tujuan penelitian pada umumnya untuk menemukan, yang berarti berusaha mendapatkan sesuatu untuk mengisi kekosongan atau kekurangan, mengembangkan dan menggali lebih dalam lagi melalui beberapa referensi atau pengalaman apa yang sudah ada atau dimiliki. Menguji kebenaran adalah mengadakan suatu kegiatan eksperimen dan pengujian jika kebenaran itu telah ada. (Abdoelah, 2004. 128). Rasionalnya, setiap kegiatan atau aktivitas yang

dilakukan oleh seseorang atau kelompok orang dilandasi oleh tujuan tertentu, sebab melalui tujuan itulah akan dapat digunakan oleh yang bersangkutan didalam menjalankan aktivitasnya.

Adapun tujuan yang ingin dicapai dengan penerapan model latihan: 1) Untuk mengetahui perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dengan siswa yang mengikuti latihan lari kijang, 2) Untuk mengetahui pengaruh interaksi antara model latihan dan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh, 3) Untuk mengetahui perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang pada siswa yang memiliki tungkai panjang, 4) Untuk mengetahui perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dan lari kijang pada siswa yang memiliki tungkai pendek.

Metode Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Semarang. Pada dasarnya penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan Lari gawang dan lari Kijang terhadap kemampuan lompat jauh ditinjau dari panjang tungkai. Manipulasi atau latihan akan dilakukan terhadap variabel bebas yaitu Lari Gawang dan lari kijang sebagai variabel kontrol, serta yang menjadi variabel terikat adalah kemampuan lompat jauh dengan variabel moderator panjang tungkai yang mana panjang tungkai terdiri atas dua bagian yaitu tungkai panjang dan tungkai pendek. Berpegang pada prinsip-prinsip latihan, maka pemberian treatment lari gawang dan lari kijang akan dilakukan dengan jarak 20 meter dengan 5 repetisi, dalam 3 set dengan istirahat antar set 120 detik serta dengan durasi seminggu 3

kali, selama 2 minggu. Diukur panjang tungkai siswa kemudian diuji kesetaraan kelas menggunakan t-test untuk menentukannya kelas/kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta satu kali pertemuan untuk test pengambilan

Di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak satu kali yaitu sesudah eksperimen baik terhadap kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Rancangan analisis data yang digunakan adalah dengan factorial 2 X 2 atau anava dua jalan. Faktor pemilihan adalah variabel moderator panjang tungkai. Pemilihan dibagi dua tingkatan yaitu tungkai panjang dan tungkai pendek, nantinya dalam pelaksanaan eksperimen antara siswa yang memiliki tungkai panjang dan pendek tidak dipisahkan secara nyata. Dalam penelitian ini diambil empat kelas sampel, dua kelas ditugaskan sebagai kelompok eksperimen, dan dua kelas ditugaskan sebagai kelompok kontrol. Untuk menentukan kelas sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara random (acak). Sejalan dengan itu, suatu pendapat menyatakan bahwa random sampling (acak) adalah sebuah proses sampling yang dilakukan sedemikian rupa sehingga setiap satuan sampling yang ada dalam populasi mempunyai peluang yang sama untuk dipilih ke dalam sampel (Somantri, 2006: 71). Langkah-langkah yang ditempuh untuk menentukan kelas eksperimen dan kelas kontrol adalah sebagai berikut:

- 1) Masing-masing kelas diberi nomor urut sesuai jumlah kelas,
- 2) Masukkan nomor undian dalam suatu kotak,
- 3) Kemudian dikocok empat kelas yang pertama diambil sebagai sampel,
- 4) Dari empat kelas yang telah diambil diundi kembali, dua nomor yang diambil pertama akan ditentukan sebagai kelompok

kemampuan lompat jauh (post-test), Sehubungan dengan akan dilakukannya sebuah riset terhadap hal tersebut, jenis desain penelitian yang akan digunakan adalah eksperimen semu *posttest-only Control Group Design*.

eksperimen dan nomor yang tidak keluar atau sisanya digunakan sebagai kelas kontrol.

Dari random yang dilakukan, diperoleh kelas XI IPA2 dan XI IPA3 sebagai kelompok eksperimen sedangkan XI IPA4 dan XI IPA5 digunakan sebagai kelompok kontrol. Pada tahap berikutnya masing masing kelompok dipilah menjadi dua yaitu kelompok yang beranggotakan atas siswa yang memiliki tungkai panjang dan kelompok siswa yang memiliki tungkai pendek. Untuk mengetahui siswa yang memiliki tungkai panjang atau pendek maka semua siswa tungkainya diukur menggunakan meteran. Dari hasil pengukuran tungkai siswa dirangking dari kategori panjang ke pendek. Kemudian sebanyak 33% kelompok atas dinyatakan sebagai siswa yang memiliki tungkai panjang dan 33% kelompok bawah dinyatakan sebagai kelompok yang memiliki tungkai pendek. Pengambilan kelompok atas dan bawah sebesar 33% dengan pertimbangan bahwa kemampuan ini baik digunakan untuk membedakan dua kelompok yang dikontraskan. Karena jumlah sampel untuk kelompok eksperimen adalah 64, maka diambil 33 persennya maka jumlah sampel atas dan bawah yang nantinya diolah adalah masing 21,12. Untuk memudahkan dalam pengolahan data maka diambil 20 kelompok atas dan 20 kelompok bawah, begitupun dengan kelompok kontrol. Jadi jumlah data yang diolah nantinya baik untuk kelompok eksperimen maupun kelompok

kontrol masing- masing berjumlah 40.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah data kemampuan lompat jauh pada siswa yang mengikuti model latihan lari gawang dan lari kijang, data dianalisis dengan teknik pengujian normalitas dengan Kolmogrov Smirnov test dan uji homogenitas varians antar perlakuan menggunakan Leven's test, kemudian data dianalisis secara deskriptif dan statistik. Data kemampuan lompat jauh pada kelompok eksperimen dan kontrol diuji menggunakan uji ANAVA dua jalan dan dilanjutkan dengan uji tukey. Semua uji statistik dikerjakan menggunakan bantuan SPSS 13 for windows. Pengujian dilakukan dengan taraf signifikansi 5%.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain *posttest-only control group design* dan dengan desain faktorial 2×2 . Variabel bebas dalam penelitian ini adalah model latihan yang terdiri atas model latihan lari gawang yang dikenakan pada kelompok eksperimen, dan model latihan lari kijang pada kelompok kontrol. Panjang tungkai merupakan variabel moderator yang terdiri dari tungkai panjang dan tungkai pendek. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh.

Subjek penelitian adalah siswa kelas XI IPA SMA Negeri 1 Semarang. Sampel penelitian adalah sebanyak 80 orang yang dipilih dengan teknik *random sampling*. Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen pengumpulan data. Data terdiri atas pengukuran panjang tungkai, dan

kemampuan lompat jauh. Sebelum data kemampuan lompat jauh diolah secara statistik diuji normalitasnya terlebih dahulu. Setelah data diuji normalitasnya dan memenuhi syarat maka data akan diolah secara statistik. Untuk pengujian hipotesis menggunakan analisis anava dua jalan dan *tukey test*, sebelum data diuji secara hipotesis, terlebih dahulu data dikumpulkan dan dianalisis normalitas dan homogenitasnya.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah disajikan di atas, ada beberapa temuan dalam penelitian ini: (1) Hasil perhitungan ANAVA dua jalan menunjukkan bahwa, $F_{hitung} = 10,53 > F_{tab(\alpha=5\%)} = 3,96$ (signifikan) ini berarti hipotesis nol (H_0) yang menyatakan bahwa kemampuan lompat jauh pada siswa yang mengikuti model latihan lari gawang sama dengan siswa yang mengikuti model latihan lari kijang, ditolak, hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan bahwa kemampuan lompat jauh pada siswa yang mengikuti model latihan lari gawang tidak sama dengan kemampuan lompat jauh pada siswa yang mengikuti model latihan lari kijang, diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti latihan lari gawang dengan siswa yang mengikuti model latihan lari kijang. Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok siswa yang mengikuti model latihan lari gawang (Kelompok A1) rata-rata memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh siswa yang menggunakan latihan lari gawang 3,515 dengan lompatan maksimal 4,790 meter, sedangkan siswa yang mengikuti model latihan lari kijang (A2) rata-rata memiliki peningkatan kemampuan lompat jauh sebesar 3,033, dengan lompatan maksimal 4,090 meter. (2) Hasil perhitungan ANAVA dua jalan menunjukkan bahwa $F_{AB} = 5,78 >$

$F_{\text{tab}(\alpha=5\%)} = 3.96$ (signifikan) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat pengaruh interaksi antara model latihan dengan panjang tungkai terhadap kemampuan lompat jauh. (3) Hasil analisis menggunakan Anava yang dilanjutkan dengan uji Tukey menggunakan SPSS 13 diperoleh harga $Q_{\text{hitung}} = 1,83 > Q_{\text{tabel}} = 2,83$ (tidak signifikan), maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. maka tidak terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti model latihan lari gawang untuk siswa yang memiliki tungkai panjang dengan medel latihan lari kijang untuk siswa yang memiliki tungkai panjang. (4) Hasil analisis menggunakan Anava yang dilanjutkan dengan uji Tukey menggunakan SPSS 13 diperoleh harga $Q_{\text{hitung}} = 4,21 > Q_{\text{tabel}} = 2,83$ (signifikan) maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Jadi terdapat perbedaan kemampuan lompat jauh antara siswa yang mengikuti model latihan lari gawang dan model latihan lari kijang untuk siswa yang memiliki tungkai pendek.

Penutup

Penelitian ini didasari rendahnya kemampuan lompatan siswa khususnya terhadap kemampuan lompat jauh. Hasil kemampuan lompat jauh ini, tentunya tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung. Faktor utama yang dapat memacu perkembangan prestasi olahraga terutama adanya peningkatan kualitas latihan dan pembinaan olahraga. Peningkatan kualitas latihan dan pembinaan olahraga tersebut dapat dicapai dengan penerapan berbagai disiplin ilmu dan teknologi yang terkait dengan latihan dan pembinaan olahraga. Dalam

peningkatan kualitas jasmani maupun pretasi olahraga tidak terlepas dari proses pendidikan jasmani yang dilakukan secara dini, yaitu dari pendidikan anak usia dini maupun tingkat lanjut pada jenjang perguruan tinggi. Dalam pendidikan jasmani pendidik dituntut mampu mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik, dan strategi permainan dan olahraga sehingga siswa memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang menyenangkan, kreatif, inovatif, meningkatkan dan memelihara kebugaran serta pemahaman terhadap gerak manusia. Untuk dapat melompat dengan maksimal ada beberapa aspek biomotor yang harus dikembangkan melalui latihan, aspek-aspek tersebut adalah kekuatan, daya ledak/*explosif power*, kecepatan, daya tahan, kelentukan, dan koordinasi. Kecepatan merupakan komponen biomotorik yang sangat penting dibutuhkan dalam olahraga, sebab kebanyakan atlet lompat, beraksi atau berubah arah dengan cepat. Latihan daya ledak sangat penting untuk diberikan pada atlet lompat khususnya lompat jauh, karena untuk menjadi juara dalam lomba lompat jauh tersebut, diperlukan tolakan yang maksimal dalam melompat. Untuk dapat memperoleh hasil lompatan yang jauh didukung oleh program dan bentuk latihan yang tepat. Untuk dapat meningkatkan tenaga kaki (*power*) dan akselerasi lari, banyak sekali cara untuk melatihnya, antara lain; latihan dengan lari gawang, langkah melambung (lari kijang), lompat kelinci, lompat jauh, kombinasi lompat dan melambung melintasi rintangan rendah, berlari dengan lutut tinggi ke depan dan kebelakang, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh. Untuk melatih meningkatkan kemampuan lompat jauh peneliti

menerapkan latihan lari gawang dan lari kijang terhadap kemampuan lompat jauh ditinjau dari panjang tungkai. Dimana panjang tungkai dibagi menjadi dua yaitu tungkai panjang dan tungkai pendek.

Daftar Rujukan

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Budaya Astra, I Ketut. 2010. *Pengembangan Model dan Perangkat Pembelajaran Pendidikan Jasmani Berorientasi Gaya Afektif dan Keselamatan untuk Sekolah Menengah Pertama Provinsi Bali*. (Jurnal Penelitian) UNDIKSHA Singaraja
- Cholik Toho dan Rusli Lutan. 1997. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud Dirjen Dikti Bagian Pengembangan PGSD
- Dantes I Nyoman, 2012. *Metode Penelitian*, Yogyakarta. CV Andi Offset
- Departemen Pendidikan Nasional. Kurikulum 2001 SMA, Pendidikan Jasmani.
- Sayrifudin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Sugiyono. 2007. *“Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D”*. Bandung: Alfabeta.