

# PENGARUH PERMAINAN LOMPAT KOTAK TERHADAP KETERAMPILAN GERAK DASAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

1. Muhammad Chakam (muhammad\_chakam@student.upi.edu)

2. Herman Subarjah (hermansubarjah@upi.edu)

3. Dewi Susilawati (dewisusilawati@upi.edu)

Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani UPI Kampus Sumedang Jl. Mayor Abdurachman No. 211 Sumedang

## ABSTRAK

Pennelitian ini diangkat dari permasalahan yang ditemukan dalam materi lompat jauh gaya jongkok yang berkaitan dengan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang. Peneliti menggunakan metode pre eksperimen dengan teknik *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini menggunakan penelitian semu dengan teknik pengolahan data dengan pendekatan kuantitatif dan populasi 22 siswa. Analisis data uji rata-rata dengan menggunakan uji T yang menunjukkan hasil yang signifikan pada permainan lompat kotak terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang, yang telah terbukti dari hasil nilai  $T_{hitung} 20,03 > T_{tabel} 1,71714$  dengan taraf signifikan 0,05. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang positif permainan lompat kotak terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa ekstrakurikuler SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang.

**Kata kunci:** permainan lompat kotak, keterampilan, lompat jauh gaya jongkok.

## PENDAHULUAN

Keterampilan merupakan kemampuan menggunakan akal pikiran, juga kreativitas untuk mengerjakan, membuat ataupun merubah sesuatu agar memiliki makna untuk menghasilkan sebuah hasil nilai dari pekerjaan itu. Keterampilan harus dilatih dan kemudian dikembangkan agar bertambahnya kemampuan individu untuk dapat menjadi ahli atau profesional dalam bidang tertentu. Menurut Menurut Kaptal (Hotaman, 2008, p. 41) "*The skill is proficiency, ability, and the proficiency of doing something or the capability of doing a work or activity appropriately*". Keterampilan ini dijelaskan sebagai kemahiran, kemampuan melakukan sesuatu atau kemampuan melakukan pekerjaan atau kegiatan dengan tepat. Selaras dengan pernyataan diatas. Menurut Serefoglu dan Akbayir (Hotaman, 2008, p. 41) "*To put the skills into work, it is important that the individuals have certain tendencies. Because, the tendencies guide to the behaviors and skills, that is, it is the individual tendency of searching, looking for the certainty, taking intellectual risk and thinking critically in addition on the intellectual skills and abilities that make the individual a thoughtful person*". Untuk menerapkan keterampilan, penting bagi individu untuk memiliki kecenderungan tertentu. Karena, kecenderungan itu panduan untuk perilaku dan keterampilan, yaitu: kecenderungan individu untuk mencari, mencari kepastian, mengambil resiko intelektual dan berfikir kritis disamping keterampilan dan kemampuan intelektual yang membuat individu menjadi orang yang bijaksana.

Dalam menerapkan keterampilan, penting bagi individu untuk memiliki kecenderungan tertentu. Karena, kecenderungan itu panduan untuk perilaku dan keterampilan, yaitu: kecenderungan individu untuk mencari, mencari kepastian, mengambil resiko intelektual dan berfikir kritis disamping keterampilan dan kemampuan intelektual yang membuat individu menjadi orang yang bijaksana.

Menurut Wiarto (2013) "atletik berasal dari *athlon* atau *athlum* yang artinya pertandingan atau perlombaan, pergulatan atau perjuangan sedangkan orang yang melakukannya disebut *athleta*". Atletik dari jaman kuno dan sampai sekarang memiliki dasar gerakan yang sama yaitu berjalan, lari, melompat dan melempar yang mana gerakan atau ketangkasan yang ada dalam olahraga atletik secara umumnya dimiliki oleh setiap individu. Gerakan-gerakan atletik sering dilakukan pada kehidupan sehari-hari dan secara tidak sadar seperti jalan, berlari, melompat, dan melempar, gerakan tersebut merupakan sesuatu yang terdapat dalam nomor cabang atletik. Olahraga atletik juga salahsatu cabang yang sering dipertandingkan atau diperlombakan seperti pada nomor lari, lompat, dan lempar. Pada hakikatnya setiap ketangkasan yang ditunjukkan didalam olahraga atletik seperti lari, lempar, dan lompat merupakan suatu gerak dasar yang dimiliki oleh setiap manusia sejak lahir yang mana dalam lompat merupakan salah satu bagian dari berbagai gerakan dalam olahraga lain contohnya dalam olahraga bola voli.

Menurut Dedi (Ramadhan, Saptani, & Supriyadi, 2017, p. 64) mengemukakan bahwa lompat ialah suatu gerakan mengangkat semua tubuh atau perpindahan dari satu titik ketitik lainnya sehingga mencapai jarak yang lebih jauh ataupun lebih tinggi yang dimulai dari gerakan vertikal menjadi gerakan horizontal. Sebagai salah satu contoh lompat dalam permainan bola voli, pemain yang ingin melakukan sebuah smash keras dengan melompat vertikal untuk menjangkau bola. Menurut (Irawati, 2009) Lompat jauh ialah suatu bentuk gerakan atau bentuk rangkaian gerak melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam rangka untuk membawa titik berat badan selama mungkin diudara yang dilakukan dengan cepat dan dengan melakukan gerakan tolakan salah satu kaiki yang terkuat untuk mendapatkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Menurut Minassie, F. (2012, hlm.1) "*Long jump is a track and field event in which athletes combine speed, streng, and agility in an attempt to leap as for as possible from a take point*". Lompat jauh merupakan kegiatan trek dan lapangan gabungan dari kecepatan, kekuatan dan ketangkasan dalam usaha untuk melompat sejauh mungkin dari titik lepas landas. Lompat jauh merupakan salah satu materi ajar dari kurikulum pendidikan nasional sekolah dasar, yang perlu disampaikan atau diajarkan didalam pembelajaran. Lompat jauh tidak hanya disampaikan dalam pembelajaran melainkan dapat diterapkan dalam ekstrakurikuler. Karena olahraga atletik nomor lompat jauh ini sering diperlombakan atau dipertandingkan baik tingkat kecamatan sampai tingkat internasional. Maka dari itu pelatih/guru sering menyampaikan suatu materi lompat jauh yang dalam ekstrakurikuler akan tetapi siswa sekolah dasar yang mengikuti ekstrakurikuler banyak yang tidak menyukai lompat jauh dikarenakan tidak ada

inovasi atau tidak perubahan dalam menyampaikan materi lompat jauh. Pelatih/guru harus memberikan suatu perubahan agar para siswa tidak merasa bosan dan jenuh saat materi lompat jauh. Pelatih atau guru tidak bisa memanfaatkan suatu media yang ada padahal media tidak harus mewah atau mahal melainkan media yang sederhana juga bisa dimanfaatkan selagi media itu bisa membangkitkan semangat dan menghilangkan rasa bosan dan jenuh untuk para siswa dalam melakukan lompat jauh.

Dalam masalah yang dihadapi oleh siswa dalam keterampilan dasar lompat jauh gaya jongkok ada beberapa faktor yaitu faktor guru dalam memberikan materi lompat jauh tidak menarik sehingga siswa sering merasa bosan ketika lompat jauh. Dalam faktor alat-alat dan media, guru tersebut tidak memanfaatkan media yang tersedia, seharusnya guru itu harus memanfaatkan media yang tersedia walaupun dengan media yang sederhana akan tetapi dari media yang sederhana bisa meningkatkan semangat dan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok menurut Ambarsari and Hartono (2017, p. 3) Media pembelajaran berfungsi sebagai penyalur pesan antara peserta didik dengan materi yang disampaikan oleh guru. Selaras dengan pendapat diatas menurut (Mahnun, 2012) media pembelajaran bisa disebut juga dengan perantara yang menyalurkan informasi yang ingin disampaikan dari sumber pesan kepada sasaran atau penerima pesan agar membantu dalam proses pencapaian keberhasilan belajar. Selain itu, media pembelajaran sebagai pendukung pemahaman peserta didik terhadap materi ajar yang ingin dikuasai. Maka dari itu pelatih/guru harus bisa memanfaatkan dan mengemas alat-alat atau media dan yang terdapat disekitar. Media tidak perlu mahal yang penting media itu bisa membangkitkan suasana dalam latihan atau pembelajaran untuk para siswa agar bersemangat dalam melakukan lompat jauh. Menurut Maijum (2017, p. 576) "Tujuan lompat jauh adalah melompat dengan mengangkat seluruh anggota tubuh dari titik-titik tertentu ke titik lainnya dengan cara berlari secepat-cepatnya kemudian menolak ke depan, melayang di udara untuk mendarat". Menurut Palmizal (2018, p. 8) "landasan lari untuk lompat jauh ialah jarak tempuh pelompat dari awal sampai ke balok tumpuan 45 m, dan lebarnya 1,22 m serta harus bersih dari benda keras dan benda tajam. Secara teknik lompat jauh gaya jongkok ada empat unsur yang terdiri dari: awalan, tolakan, sikap badan di udara, serta mendarat. Menurut Lengkana (2016, pp. 75-80) yaitu "tahap awalan (*Approach-run*), tahap tolakan (*Take-off*), Sikap badan di udara (*Action in the air*), tahap mendarat (*Landing*)". Menurut Palmizal (2018, hlm.8 Vol.2 No.3) "Pada dasarnya keempat unsur itu tidak dapat dipisahkan satu persatu karena gerakannya adalah gerakan membentuk Ada beberapa gerakan atau rangkaian gerak lompat jauh yang tidak terputus." Dikarenakan lompat jauh itu membosankan dan monoton jadi para siswa enggan untuk dipelajari atau melatihnya. Oleh karena itu guru atau pelatih harus bisa membuat suatu inovasi, variasi, strategi dan pendekatan yang menarik agar para siswa senang dan tidak membuat anak menjadi cepat bosan. Inovasi yang harus dilakukan oleh guru atau pelatih ialah membuat suatu permainan yang

membuat siswa merasa senang akan tetapi guru juga harus membuat permainan yang sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai sehingga keterampilan gerakan lompat jauh para siswa pun menjadi maksimal. Dalam lompat jauh pada pembelajaran disekolah dasar harus berbeda dengan lompat jauh bagi orang dewasa. Karena lompat jauh pada pembelajaran di sekolah dasar itu untuk mengembangkan keterampilan gerak dasar yang dimiliki oleh para siswa yang pada hakikatnya anak-anak itu senang sekali dengan bermain, maka dari itu guru harus mengetahui dengan baik mengenai hal tersebut dan membuat suatu inovasi atau modifikasi seperti membuat permainan yang menarik akan tetapi guru atau pelatih sebelum membuat suatu permainan maka harus memikirkan permainan seperti apa yang cocok dan berkaitan dengan tujuan keterampilan gerak dasar lompat jauh sehingga ketika siswa sudah merasa senang saat melakukan permainan tersebut secara tidak sadar para siswa sedang melakukan gerakan-gerakan dasar lompat jauh.

Pengertian Permainan Menurut Saputra (2007) Permainan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan manusia. Setiap Individu sangat menyukai dan juga sering melakukan permainan, dalam permainan ini dapat membuat seseorang menjadi gembira sehingga dapat menghilangkan rasa jenuh. Pada umumnya anak-anak, remaja, maupun dewasa baik itu laki-laki ataupun perempuan sangat senang sekali dengan bermain. Permainan lompat kotak menurut Luluk Arifah (2014, p. 683) "Permainan lompat merupakan salah satu cara yang dibuat agar para siswa tertarik dengan materi lompat jauh".

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian *pre eksperimen* dengan jenisnya yang digunakan yaitu *one group pretes-postes design*. Metode ini digunakan karena adanya suatu permasalahan dalam suatu latihan ekstrakurikuler untuk selanjutnya dicarikan solusi agar terjadi peningkatan hasil latihan. Metode penelitian eksperimen ini bertujuan untuk mencoba sebuah inovasi dalam latihan. Dalam hal ini peneliti membuat sebuah inovasi dalam latihan agar dapat terjadi peningkatan dalam latihan. Menurut Maulana (2009, p. 26) menyatakan bahwa dalam penelitian khususnya eksperimen pengambilan sampel merupakan langkah yang sangat penting, karena hasil penelitian dan kesimpulan didasarkan pada sampel yang diambil. Selaras dengan pengertian diatas Menurut Sukmadinata (2015) mengatakan bahwa penelitian terhadap sampel lebih menguntungkan karena bisa lebih menghemat tenaga, waktu dan juga biaya. Peneliti Menggunakan teknik *sampling* menurut Maulana (2016, p. 5) teknik *sampling* adalah cara pengumpulan data dan jika hanya sebagian anggota populasi saja yang diteliti. memilih metode *Pre eksperimen* karena jumlah sampel 22 siswa. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling* jenuh karena itu peneliti memilih menggunakan teknik sampel jenuh karena jumlah populasi yang relatif kecil sehingga sampel yang digunakan pada

penelitian ini berjumlah 22 siswa. Metode ini bersifat *validation* atau menguji menurut Krathwohl (dalam Sukmadinata, 2015, hlm.57). *Pre Eksperimen (One Group Pretes-Postes design)*. Sugiyono (2015, pp. 110-111) bahwa disain penelitian ini terdapat *pretes* sebelum diberikan perlakuan dan *postes* sesudah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.



**Gambar 3. Desain Penelitian Pre Eksperimen (*One Group Pretes-Postes*)**

**Sumber: Sugiyono (2015)**

$O_1$  = Nilai *Pretes* (sebelum diberikan perlakuan)

X = Perlakuan

$O_2$  = Nilai *Postes* (setelah diberikan perlakuan)

Penelitian ini dilakukan di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang. Karena peneliti menemukan sebuah masalah mengenai lompat jauh dan pada SD tersebut mempunyai fasilitas yaitu lapangan lompat jauh. Partisipan di dalam penelitian ini diantaranya, guru pendidikan jasmani dan siswa SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang yang mana siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga atletik. Partisipan pada penelitian ini adalah partisipan berada pada rentang kelas atas yaitu kelas 4, 5 dan 6 sekolah dasar dengan jumlah partisipan 22 siswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Tabel 4.**

**Hasil Uji Normalitas Data *Pretest* dan *Posttest* Siswa Ekstrakurikuler Di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		pretest	posttest
N		22	22
Normal Parameters	Mean	54.45	81.91
	Std. Deviation	13.560	11.674
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.178
	Positive	.203	.178
	Negative	-.161	-.121
Kolmogorov-Smirnov Z		.953	.833
Asymp. Sig. (2-tailed)		.324	.492
a. Test distribution is Normal.			

- a. Data *pretest* memiliki nilai sig 0,953 > 0,05 maka data tersebut dikatakan normal karena nilai signifikan lebih besar dari pada 0,05.
- b. Data *posttest* memiliki nilai sig 0,833 > 0,05 maka data tersebut dikatakan normal karena nilai signifikan lebih besar dari pada 0,05.

**Tabel 4.**

**Hasil Uji Homogenitas Data *Pretes* dan *Postest* Siswa Ekstrakurikuler Di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang**

**Test of Homogeneity of Variances**

keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.854	1	42	.361

Dari tabel 4.6 diperoleh *P-value* sebesar 0,361. Hal tersebut menandakan bahwa *P-value*  $\geq$  0,05 maka yang menyatakan bahwa adanya perbedaan mengenai pretes dan postes dengan menggunakan permainan lompat kotak. Jadi dapat disimpulkan bahwa hasil data tersebut dikatakan homogen karena memiliki nilai signifikan 0,361 lebih besar dari pada 0,05.

**Tabel 4.**

**Hasil Uji Rata-Rata *Pretest* dan *Postest* Siswa Ekstrakurikuler di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang**

### One-Sample Test

	Test Value = 0					
	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
hasil keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok	24.203	43	.000	68.182	62.50	73.86

Dari tabel diatas 4.8 telah di uji pengaruh rata-rata antara pretes dengan postes sehingga menghasilkan nilai sig 2 Tailed (0,000) < 0,05 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_1$  diterima. Jadi dapat disimpulkan dari data di atas Terdapat pengaruh permainan lompat kotak terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok karena dari data yang di uji memiliki nilai sig 0,000 lebih kecil dari kriteria yang sudah ditentukan yaitu 0,05 maka data di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

### PEMBAHASAN

Hasil dari pengolahan data pada penelitian pre eksperimen mengenai keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok. Berdasarkan data uji normalitas yang telah dilakukan terhadap 22 orang siswa didapatkan data pretes berdistribusi normal memiliki nilai sign 0,953 karena lebih dari 0,05 maka artinya  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak begitupula pada data postes berdistribusi normal memiliki nilai 0,833 karena lebih dari 0,05 maka artinya  $H_0$  diterima  $H_1$  ditolak. Adapun untuk analisis data dilakukan dengan bantuan *software SPSS 16.0 for windows*. Artinya kedua data tersebut berdistribusi normal.

Adapun nilai hasil rata-rata keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok hasilnya diambil dari hasil pretes dan postes dengan menggunakan uji rata-rata (*one sample T test*) dengan memiliki taraf signifikan 0,05 didapatkan nilai *p-value (sig-2 tailed)* = 0,000. Hipotesis yang diajukan ini satu arah dan dari hasil perhitungan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa 0,000 < 0,05 dan itu artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Dengan demikian hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh permainan lompat kotak terhadap keterampilan gerak dasar gaya jongkok. Dilihat dari rata-rata nilai kemampuan awal siswa 54,96 sedangkan rata-rata nilai kemampuan akhir setelah diberikan perlakuan sebesar 82,23 dari jumlah seluruh siswa sebanyak 22 siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan permainan lompat kotak

memiliki pengaruh terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa ekstrakurikuler di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang.

Hasil dari penelitian ini nilai tertinggi pada *pretest* memperoleh nilai tertinggi 83,4 yang diperoleh 2 dari 22 siswa, sedangkan nilai terendahnya 41,7 diperoleh 7 dari 22 siswa yang melakukan *pretest* dan nilai pada *posttest* memperoleh nilai tertinggi 100 diperoleh 4 dari 22 siswa, sedangkan nilai terendahnya 66,7 diperoleh 4 dari 22 siswa. Nilai dari jumlah keseluruhan *pretest* ialah 1209,1 sedangkan jumlah nilai keseluruhan *posttest* ialah 1808,9 dan nilai rata-rata yang didapat dari nilai *pretest* ialah 54,95 sedangkan nilai rata-rata yang didapat dari *posttest* ialah 82,22. Dari uji normalitas menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* didapatkan nilai *sign pretest* ialah 0,953 dan nilai *sign posttest* ialah 0,833 hasilnya lebih besar dari 0,05 sehingga dapat dikatakan data tersebut dikatakan berdistribusi normal dan data tersebut di uji dengan uji *lilliefors* sehingga mendapatkan nilai  $L_o$  hitung *pretest* sebesar 0,799 dan nilai  $L_o$  hitung *posttest* sebesar 0,0661 baik nilai  $L_o$  hitung *pretest* maupun *posttest* hasilnya lebih kecil dari nilai  $L_t$  tabel 0,190 maka dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal. Data diatas juga telah diuji homogenitasnya dengan menggunakan uji *levene's* didapatkan nilai *sign* sebesar 0,361, nilai ini lebih besar dari pada taraf signifikan sebesar 0,05 maka dapat dikatakan data tersebut homogen dan data diatas juga di uji homogenitasnya dengan menggunakan uji dua *varians* (uji *f*) sehingga mendapatkan *f* hitung sebesar 1,37 nilai ini lebih kecil dari pada nilai *f* tabel yaitu 2,09 maka dapat dikatakan data tersebut homogen. Dan yang terakhir data diatas di uji dengan uji rata-rata dengan menggunakan uji *One sampel T test* sehingga mendapatkan nilai *sign pretest* dan *posttest* sebesar *2-tailed* 0,000 nilai ini lebih kecil dari pada taraf signifikan yaitu 0,05 dan data di atas telah di uji manual dengan uji gain sehingga mendapatkan nilai  $T_{hitung}$  sebesar 20,03 dan  $T_{tabel}$  sebesar 1,71714 maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh positif permainan lompat kotak terhadap keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok karena nilai  $T_{hitung}$  20,03 lebih besar dari  $T_{tabel}$  1,71714.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji satu arah rata-rata pada hasil pretes dan postes memiliki nilai lebih kecil dari nilai yang telah ditentukan yaitu dengan menggunakan uji *one sample T tes* dengan taraf signifikan  $< 0,05$  didapatkan nilai *P – Value (sign-2 tailed)* = 0,000. Maka dapat disimpulkan bahwa 0,000 lebih kecil dari pada 0,05 itu artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dengan demikian hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan permainan lompat kotak diketahui bahwa nilai rata-rata kemampuan awal. Siswa adalah 54,96 sedangkan nilai rata-rata kemampuan akhir siswa setelah diberikan perlakuan sebesar 82,33. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan permainan lompat kotak terdapat pengaruh yang positif terdapat

keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang. Artinya hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima bahwa permainan lompat kotak berpengaruh terhadap keterampilan lompat jauh gaya jongkok.

### **Implikasi**

Implikasi pada penelitian ini menjelaskan bahwa permainan lompat kotak dalam ekstrakurikuler atletik cabang lompat jauh berpengaruh pada keterampilan gerak dasar lompat jauh gaya jongkok telah terbukti bahwa dengan permainan lompat jauh siswa jadi lebih bersemangat dan sangat antusias sehingga semua perlakuan yang disampaikan mudah di mengerti dan mudah dipahami oleh siswa. Sejalan dengan itu, respon siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler atletik cabang lompat jauh mendapat respon yang positif dari para siswa maupun dari guru olahraga di SDN Sidaraja Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang.

### **Rekomendasi**

Siswa sangat perlu bimbingan dan sejak dini dalam aspek kognitif, affektif, dan psikomotornya agar siswa dapat meningkatkan potensi atau bakat yang dimiliki oleh. Karena dalam bidang olahraga kemampuan siswa harus diarahkan sehingga dapat berkembang dan berprestasi atas bakat yang telah dimilikinya. Sebaiknya guru mempersiapkan sarana, paranasarana, alat dan media yang akan digunakan dalam pelaksanaan pembelajaran agar pada saat pembelajaran berlangsung siswa merasa senang dan bersemangat. Kemungkinan hendaknya guru mempunyai keterampilan mengelola siswa di lapangan agar tercipta pembelajaran yang aktif, kreatif dan menyenangkan dengan menggunakan media yang telah dipersiapkan.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekolah untuk meningkatkan mutu isi pembelajaran di sekolah, juga untuk membantu tercapainya kompetensi dasar yang sudah diprogramkan oleh sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dalam rangka perbaikan pembelajaran khususnya bagi prodi pendidikan jasmani. Kemudian sebagai masukan dan bahan acuan dalam rangka menghasilkan tenaga pendidik yang unggul, memiliki kompetensi yang baik dan berdaya saing tinggi. Penulis menyeramkan untuk memilih desai penelitian yang lebih tinggi. Penulis menyarankan untuk memilih desain penelitian yang lebih tinggi validitasnya untuk menunjang dan membantu dalam proses penelitian.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Ambarsari, D. W., & Hartono, B. J. S. (2017). Pengembangan Media Pop Culture Up Rumah Adat Jawa Untuk Pembelajaran Menyusun Teks Deskripsi Pada Peserta Didik Smp Kelas Vii. 6(2), 1-10.

- Hotaman, D. J. I. J. O. I. (2008). The Examination Of The Basic Skill Levels Of The Students' In Accordance With The Perceptions Of Teachers, Parents And Students. 1(2).
- Irawati, T. M. D. R. (2009). Atletik. Bandung: Pgsd Penjas Upi Sumedang.
- Lengkana, A. S. (2016). Belajar Dan Berlatih Atletik. Bandung: Cgr Printing.
- Luluk Arifah, H. J. J. P. O. D. K. (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). 2(3).
- Mahnun, N. J. A.-N. (2012). Media Pembelajaran (Kajian Terhadap Langkah-Langkah Pemilihan Media Dan Implementasinya Dalam Pembelajaran). 37(1), 27-34.
- Maijum, M. J. S. G. (2017). Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Sekolah Dasar Melalui Strategi Modifikasi. 3(3).
- Maulana. (2009). Memahami Hakikat, Variabel Dan Instrumen Penelitian Pendidikan Dengan Benar. Bandung: Learn2live,N Live2learn.
- Maulana. (2016). Statistika Dalam Penelitian Pendidikan: Konsep Dasar Dan Kajian Praktis Sumedang: Upi Sumedang Press.
- Palmizal. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. Jurnal Prestasi, 2(3).
- Ramadhan, G., Saptani, E., & Supriyadi, T. J. S. (2017). Meningkatkan Rangkaian Gerak Lompat Tinggi Melalui Metode Jigsaw Dan Pembelajaran Yang Dikemas Dalam Bentuk Permainan. 2(1), 61-70.
- Saputra, R. S. D. Y. (2007). Pendidikan Jasmani Dan Olahraga. Bandung: Upi Press.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Dan Kualitatif. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2015). Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya Offset.
- Wiarso, G. (2013). Atletik. Yogyakarta: Graha Ilmu.