



PENGARUH LATIHAN *RUNNING ABC* TERHADAP HASIL LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA SISWA KELAS VIII SMPIT BINA ILMI PALEMBANG

Niku Saputra¹, Suparman² & Rais Firlando³

Universitas PGRI Silampari

nikusaputra@unpari.ac.id

Article Info

History Articles

Received:

15 Mei 2022

Accepted:

20 Mei 2022

Published:

14 Juli 2022

Keywords:

Lompat Jauh Gaya

Jongkok, Latihan

Running ABC

Abstract

Tujuan dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII cabang olahraga atletik SMPIT Bina Ilmi Palembang sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan. Jenis penelitian ini true eksperimen dengan design penelitian ini *pre-test* dan *post-test* kontrol. Dengan populasi seluruh siswa putra SMPIT Bina Ilmi Palembang yang berjumlah 60 orang atau 100% populasi, yang dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan *simple random sampling*. Seluruh sampel melakukan *pre-test* kemudian hasilnya di ranking dari yang terjauh sampai yang terdekat. Setelah di beri perlakuan selama 5 minggu bahwa ada Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang.

The purpose of this study is to determine the effect of Running ABC training on the results of long jump squatting style of grade VIII students of SMPIT Bina Ilmi Palembang athletics according to the schedule and training method that has been given. This type of research is true experimentation with the design of this study pre-test and post-test control. With a population of all male students of SMPIT Bina Ilmi Palembang amounting to 60 people or 100% of the population, which is divided into two groups using simple random sampling. All samples were pre-tested and then the results were ranked from farthest to closest. After being treated for 5 weeks that there was an Effect of ABC Running Training on the Results of Long Jump Squatting Style of Class VIII Students of SMPIT Bina Ilmi Palembang.

INTRODUCTION

Cabang olahraga atletik merupakan dari semua cabang olahraga dan termasuk olahraga tertua di dunia. Olahraga atletik adalah olahraga yang meliputi, jalan, lari, lompat dan lempar. Aktivitas jalan, lari, lempar dan lompat merupakan bentuk – bentuk keterampilan gerak dasar paling penting dan tidak ternilai artinya bagi manusia, serta bagi kehidupan manusia. Menurut Sukirno (2012:17) mengatakan, “Atletik berasal dari kata dalam bahasa Yunani yaitu *“althon”* yang berarti berlomba atau bertanding”. Sehubungan makna kata *“althon”* yang dikemukakan oleh Sukirno tersebut, menurut Djumidar (2001:1.3) mengatakan olahraga atletik terdiri dari gerakan – gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat, dan lempar.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diberikan pada jenjang pendidikan tersebut antara lain adalah cabang olahraga atletik. Bahagia (2011:5) mengatakan, “pada dasarnya cabang olahraga atletik dibagi menjadi 4 (empat) bagian yaitu : nomor jalan, nomor lari, nomor lompat, dan nomor lempar. Sedangkan untuk nomor lompat di bagi menjadi empat nomor yaitu lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi dan lompat galah”. Salah satu nomor lompat pada jenjang pendidikan terutama di SMP adalah nomor lompat jauh. Hal ini terbukti bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor pada cabang olahraga atletik yang masuk kurikulum sekolah. Nomor lompat jauh tersebut dimasukkan di dalam kurikulum sekolah dimaksudkan supaya siswa bisa mengenal cabang olahraga ini sejak usia dini atau awal usia sekolah. Sekolah atau lembaga pendidikan merupakan salah satu tempat yang efektif untuk menyalurkan minat serta bakat siswa. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal maka diperlukan suatu metode latihan yang berhubungan dengan kecepatan lari, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi gerakan.

Latihan *Running ABC* adalah metode latihan yang dinilai tepat untuk meningkatkan hasil lompat jauh. Karena didalam latihan *Running ABC* dapat melatih kekuatan otot dan sekaligus melatih koordinasi gerakan. Adapun bentuk latihannya yaitu, sepak pantat, angkat lutut, jingkat dan lari kijang. Dengan alasan bahwa latihan *Running ABC* adalah metode yang dapat meningkatkan hasil lompat dalam lompat jauh gaya jongkok, karena dari hasil pengamatan yang dilakukan masih banyak siswa kelas VIII dalam gerak kaki belum dapat melakukannya dengan baik, dan juga dalam langkah – langkah pada saat melakukan lompat jauh gaya jongkok siswa belum dapat melakukannya dengan tepat, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian yang berjudul *“Pengaruh Latihan Running ABC Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang”*.

METHODS

Metode Penelitian yang dilakukan ini menggunakan penelitian *True Eksperimental* dengan jenis *Pre-test, post-test control group design*, pada penelitian ini menggunakan dua kelompok yang dipilih secara *random* untuk menentukan kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol menurut Sugiyono (2015:112). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa Putra kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang sebanyak 30 siswa.

Menurut Suharsimi (2006:134) sampel adalah sebagian dari objek atau wakil populasi yang diteliti, dalam pengambilan sampel apabila subjeknya kurang dari 100 sebaiknya menggunakan penelitian populasi, akan tetapi jika subjeknya besar, dapat diambil kesimpulan sampel 10-15% atau 20-25% atau lebih. Dalam penelitian ini yang digunakan adalah teknik *simple random sampling* dengan sistem cara undian, yaitu menggunakan 60 siswa sebagai sampel penelitian, dengan pembagian 30 orang mendapat perlakuan di sebut kelompok eksperimen dan 30 orang tanpa perlakuan di sebut kelompok kontrol. Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen dikarenakan peneliti ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan *Running ABC* (variabel X) terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok (variabel Y).

(Suharsimi, 2006)



Keterangan :

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| PO : populasi | S : sampel |
| OP : ordinal pairing | K1 : kelompok eksperimen |
| P1 : post test | Pre : pre test |
| KO : kelompok control | Per : Perlakuan |

Teknik analisis data merupakan cara yang ditempuh untuk memperoleh atau menganalisis data. Analisis ini bertujuan untuk menguji penerimaan atau penolakan terhadap hipotesis yang dirumuskan. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji “t”.

Harga – Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel Dengan Menggunakan Tes Bartlett

Sampel	Derajat kebebasan (dk)	1/ dk	S ²	log S ²	(dk) log S ²
1	n ₁ - 1	1/ n ₁ - 1	S ₁ ²	log S ₁ ²	(n ₁ - 1) log S ₁ ²
2	n ₂ - 1	1 / n ₂ - 1	S ₂ ²	log S ₂ ²	(n ₂ - 1) log S ₂ ²
Σ	Σ(n _i - 1)	Σ (1/n _i - 1)	-	-	Σ (n _i - 1) log S _i ²

Sumber : (Sudjana,2002:262)

$X_{hitung}^2 < X_{tabel}^2$. Dalam sampel penelitian ini digunakan taraf nyata (a) = 0,05 dan dk = k-1 dan peluang (1 - a) kedua sampel dapat dikatakan berasal dari populasi yang homogen apabila

Bila data yang diperoleh berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan statistik uji t, dengan rumus :

$$t = \frac{M_x - M_y}{\sqrt{\left(\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{N_x + N_y - 2}\right)\left(\frac{1}{N_x} + \frac{1}{N_y}\right)}} \text{ (Sudjana,2002:265)}$$

Keterangan :

- M = mean dari perbedaan *pre test* dan *pos test* per kelompok
- N = banyak mean
- x = deviasi setiap nilai *x₂* dan *x₁*
- y = deviasi setiap nilai *y₂* dan *y₁*
- X = kelompok eksperimen
- Y = kelompok 73ontrol

Dengan :

$$\sum x^2 \text{ didapat dari } \frac{(\sum [x])^2}{n}$$

$$\sum y^2 \text{ didapat dari } \frac{(\sum [y])^2}{n}$$

Menggunakan taraf signifikansi (t tabel) 5 %

- Ho ditolak jika t hitung ≥ dari t table
- Ha diterima jika t hitung < dari t table

RESULTS AND DISCUSSION

Penelitian dengan metode *True Eksperimental* ini berjudul Pengaruh Latihan *Running ABC* Terhadap Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang yang berlokasi di Jln. Letjend. Alamsyah Ratu Prawira Negara No. 88 Bukit Baru III RT. 001/06

Kecamatan Ilir Barat I Palembang dan difokuskan pada siswa kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh Latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa putra kelas VIII. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *simple random sampling* dengan sistem undian yang berjumlah 15 siswa sebagai kelas eksperimen dan 15 siswa sebagai kelas kontrol. Kelas kontrol tidak diberi perlakuan sedangkan kelas eksperimen diberi perlakuan berupa latihan *Running ABC* selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Setelah 5 minggu dilakukan test kedua (*post-test*) terhadap kedua kelas, baik kelas kontrol maupun kelas eksperimen.

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan memberikan latihan *Running ABC* di peroleh bahwa hasil lompat jauh siswa yang diberi latihan *Running ABC* lebih tinggi dibandingkan dengan tes awal (*pre-test*) sebelum di beri latihan *Running ABC*. Dari hasil tes awal lompat jauh diketahui bahwa nilai tertinggi adalah 4,21 meter dan nilai terkecil adalah 1,50 meter sehingga di dapat rata – rata 2,813 meter. Sedangkan test akhir (*post-test*) setelah di beri latihan *Running ABC* selama 5 minggu dengan ferkuensi latihan 3 kali seminggu, nilai tertinggi adalah 4,98 meter dan nilai terkecil adalah 2,41 meter sehingga di dapat rata – rata 3,494 meter. Dan untuk kelompok kontrol diperoleh test awal (*pre-test*) bahwa nilai tertinggi 4,20 meter dan nilai terkecil 1,55 meter sehingga di dapat rata – rata 2,756 meter.

Uji homogenitas data dilakukan untuk mengetahui apakah sampel data berasal dari sampel yang homogen. Uji Bartlett digunakan dalam menentukan ke homogenitasan data.

Tabel 1. Harga – harga yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel

Sampel	Derajat kebebasan (n-1)	1/ dk	S _i ²	log S _i ²	(dk) log S _i ²
KE	29	0,0344	0,55	-0,259	-7,511
KK	29	0,0344	1,44	0,158	4,292
Σ	Σ(n _i -1)	0,1051	-	-	-2,929

Syarat homogen yaitu jika $x^2_{hitung} \leq x^2_{tabel}$, dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$, dan $dk = k - 1 = (2-1) = 1$, maka $x^2_{tabel(0,95)(1)} = 3,84$. Dengan $x^2_{hitung} = -17,362$, karena $-17,362 < 3,84$, berarti sampel berasal dari populasi yang homogen (sama).

Tabel 2. Daftar perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol.

Kelompok	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
Kelompok eksperimen	2,813	3,494	0,681
Kelompok kontrol	3,050	2,756	0,294
Selisih	0,237	0,738	0,387

Keterangan :

- Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen terdapat perbedaan yaitu, *pre-test* 2,813 dan *post-test* 3,494 dengan selisih sebesar 0,681 sehingga dapat diartikan teradinya peningkatan setelah diberi perlakuan berupa *Running ABC*.
- Pada *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol mengalami penurunan sebesar 0,294 dari hasil *pre-test* 3,050 dan *post-test* 2,756.
- Perbedaan *pre-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu sebesar 0,237

- Perbedaan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar 0,738
- Perbedaan selisih antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu sebesar 0,387

Sehingga $t_{hitung} = 7,565 > t_{0,95(38)} = 1,771$. Dengan demikian terima H_a yang menyatakan “Ada pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa kelas VIII SMPIT Bina Ilmi Palembang.

Selama 6 minggu siswa diberi latihan *Running ABC*. Dari hasil pengolahan data terlihat bahwa adanya peningkatan hasil lompat jauh. Dengan demikian dinyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Oleh karena itu dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan *Running ABC* terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok siswa putra SMPIT Bina Ilmi Palembang dapat meningkat dengan menggunakan metode latihan *Running ABC*.

CONCLUSION

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka penulis dapat menarik kesimpulan sebagai berikut, bahwa setelah diberi perlakuan berupa latihan *Running ABC* selama 5 minggu terhadap sampel ternyata berpengaruh terhadap peningkatan hasil lompatan dalam lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas VIII di SMPIT Bina Ilmi Palembang. Dimnan rata – rata jauh lompatan sebelum di beri perlakuan adalah 2,813 dan meningkat sebesar 0,681 sehingga rata – rata jauh lompatan sesudah di beri perlakuan menjadi 3,494.

REFERENCES

- Bahagia Yoyo. 2011. *Pembelajaran Atletik* : Jakarta
- Carr, Gerry A. 2003. *Atletik Untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Djumidar Mochamad. 2004. *Gerak – gerak dasar atletik dalam bermain*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- Harsono. 1988. *Coacing Dan Aspek – Aspek Psikologis Dalam Coacing*. Jakarta: Depdikbud.
- Hartati. *Atletik 1*
- Jarver, Jess. 2013. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Khomsin. 2011. *Atletik 1: buku petunjuk umum guru penjas, pelatih, siswa, mahasiswa dan atlit*. Semarang : UPT UNNES.
- Kurniawan Feri. 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta : Laskar Aksara
- Sidik Zafar Dikdik. 2010. *Mengajar dan Melatih atletik*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Sudjana. 2002. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sukirno. 2012. *Anatomi Manusia (Osteologie, arthologie, dan myologie)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Sukirno. 2012. *Dasar – dasar Atletik dan Latihan Fisik (Nomor Lari, Lompat, Lempar dan Tolak)*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Wiarso Giri. 2013. *Atletik*. Yogyakarta: Graha Ilmu.