

LONCAT NAIK TURUN TANGGA DAPAT MENINGKATKAN KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA PUTRA KELAS V SDI BORA

Maria Yunisia Sasi^a, Dixon E.M. Taek Bete^b, Martina Dewi Lengo^c

^{a,b,c} Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, email: yunitasasi96@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 3 Nov 2024
Direvisi: 10 Nov 2024
Disetujui: 15 Nov 2024

Keywords:

Naik Turun Tangga, Lompat Jauh

Abstrak

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlombaan harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan ketepatan dan koordinasi gerak, juga memahami dan melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu : untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku dapat meningkatkan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDI Bora. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian dilakukan di SDI Bora selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu. Teknik pengumpulan data menggunakan: Tes ketrampilan lompat jauh dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik kuantitatif dan diolah menggunakan rumus t-tes. Hasil analisis ditemukan bahwa tes awal= 71.33, tes akhir= 80.5 dan t-hitung= 3.97. Hasil penelitian selanjutnya dibandingkan $df=N-1(12-1)=11$ dalam tabel taraf signifikansi 1,79 (0,05) maka didapat t-hitung $3,97 > 1,79 (0,05)$. Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima sedangkan hipotesis nilai (H_o) ditolak, karena nilai hitung lebih besar dari t- tabel. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa loncat naik turun tangga dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SDI Bora yaitu sebesar 12,37 %.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan, bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang di rencanakan secara sistematis dalam rangka mencapai pendidikan nasional. (Deodiknas2014). Menurut Agus susworo DM dan Fitriani (2014) Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan dengan pegalaman belajar melalui aktivitas jasmani yang dilakukan secara sadar, sistematis, dan intensif guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, motorik, berfikir, emosional, sosial, dan moral. Olahraga adalah proses sistematis yang terdiri dari beberapa kegiatan yang dapat membantu perkembangan dan membina potensi jasmani serta rohaniah (Cholik Mutohir). Menurut Has Tandra, olahraga gerakan tubuh teratur dengan irama yang bertujuan untuk memperbaiki kebugaran tubuh, meningkatkan imunitas tubuh, dan menjaga kesehatan. Olahraga terdiri dari berbagai macam cabang olahraga salah satunya adalah cabang olahraga atletik.

Atletik dalam istilah orang Amerika di sebut track and field , yang artinya perlombaan yang di lakukan di lintasan lapangan. Atletik terbagi menjadi dua nomor yaitu nomor lintasan dan nomor lapangan yang masing-masing memiliki ciri khas yang berbeda. Menurut konstitusi IAAF pasal 1 tentang batasan lari atau defenisi mengenai atletik” adalah nomor- nomor lomba dari lintasan, nomor-nomor jalan, jalan cepat, lomba lari lintas alam, lompat dan lempar di lapangan.” jadi, atletik merupakan gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi jalan, lempar, dan lompat (AipSyarifudin2014).

Atletik merupakan cabang cabang olahraga yang diperlombakan pada olimpiade pertama tahun 776 SM. Karena olahraga atletik memiliki makna sebagai cabang olahraga yang meliputi jalan, lari, lempar dan lompat, yang semua gerakan itu hampir ada pada semua cabang olahraga lainnya, maka banyak orang menyebutnya sebagai mother of sport yaitu “ibu” bagi cabang olahraga lainnya.

Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlombaan harus memiliki kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan ketepatan dan koordinasi gerak, juga memahami dan melakukannya dengan cepat, tepat, luwes dan lancar. Teknik untuk lompat jauh yang benar perlu memperhatikan unsur-unsur: awalan, tolakan, sikap badan di udara (melayang) dan mendarat. Dari empat faktor ini yang pertama adalah awalan dibutuhkan unsur fisik yaitu kecepatan, dalam langkahmenolak dibutuhkan daya ledak yang terdiri dari kekuatan dan kecepatan sedangkan sikap di udara dibutuhkan unsure fisik yang berupa kelentukkan, dan sikap di mendaratdibutuhkan unsur fisik keseimbangan.

Untuk mencapai yang terbaik dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan diantaranya adalah: 1) unsure fisik yang lebih populer dengan kondisi fisik, 2) unsure tehnik, 3) unsure mental, 4) unsure kematangan juara. Dari empat unsur tersebut, ialah satu unsur yang merupakan faktor utama yaitu kondisi fisik. Dari beberapa komponen kondisi fisik tersebut komponen yang sangat besar pengaruhnya terhadap hasil

lompatan jauh adalah kekuatan otot tungkai yang meliputi: kecepatan pada awalan dan kekuatan tolakan. Kedua unsure fisik tersebut baik digunakan untuk meningkatkan daya ledak atau power. Power tungkai sangat penting sekali bagi perlompat jauh, hal ini sesuai dengan pengertian salah satu unsur kondisi fisik dalam lompat jauh yaitu daya ledak atau power.

Power otot tungkai sangat berperan penting dalam gerakan menumpu untuk menolak. Kemampuan mengerahkan power otot tungkai pada teknik yang benar, maka akan diperoleh lompatan tinggi dan sejauh mungkin (Suharno, 2016). Usaha untuk meningkatkan power dibutuhkan latihan yang sesuai dengan kemampuan atlet dari masing-masing cabang baik cabang yang sama dan bahkan dari cabang yang berbeda yang memiliki kemampuan yang berlainan (Ismaryati, 2011). Dengan demikian perlu dicari bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan power ototnya terutama pada kemampuan melompat. Meningkatkan tenaga pada waktu lompat, diperlukan latihan memperkuat otot. Oleh sebab itu pembinaan atlet lompat jauh harus memperhatikan beberapa faktor yang secara potensial ikut berperan dalam pencapaian lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Bentuk latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai yaitu latihan naik turun tangga. Latihan ini pada awalnya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan gerakan melambung tinggi. Gerakan loncat naik turun tangga adalah gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama (Lolly, 2015). Latihan tersebut diberikan pada anak dengan program latihan memakai beban berat badannya sendiri dan mudah untuk dilakukan. Latihan tersebut belum diketahui dengan pasti akan efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh. Untuk mengetahui bentuk latihan dapat memberikan pengaruh yang baik, maka perlu dilakukan penelitian.

Berdasarkan pengalaman peneliti pendahulu terdapat beberapa fakta bahwa sebagian besar siswa hasil lompat jauh tidak maksimal hal ini disebabkan oleh faktor fisik, taktik, dan mental yang tidak mendapatkan perhatian yang serius baik dari siswa maupun guru, sarana prasarana untuk menunjang prestasi lompat jauh masih kurang memenuhi standard. Maka peneliti ingin meningkatkan prestasi lompat jauh dengan menggunakan model-model latihan fisik yang dapat meningkatkan lompat jauh dapat dilakukan dengan latihan mengembangkan daya otot tungkai dapat dilakukan dengan latihan loncat katak, loncat naik turun tangga, latihan loncat anatar kotak bertingkat, lompat dengan rintangan dan lain-lain.

Sekian model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan lompat jauh terutama power tungkai, maka yang dipilih dalam penelitian ini yaitu loncat naik turun tangga. Alasan memilih model tersebut antara lain: (1) Minim terjadinya cedera, (2) Dapat dengan mudah dilakukan oleh siswa, (3) Alat dan bahan yang digunakan untuk melakukan penelitian tidak terlalu mahal dan dapat dibuat dengan sederhana.

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka masalah penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan naik turun tangga dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VSDI Bora?

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu: untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan naik turun bangku dapat meningkatkan lompat jauh pada siswa putra kelas V SDI Bora.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Penelitian dilakukan di SDI Bora selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan dalam seminggu.

Didalam penelitian ini yang menjadi variable bebasnya adalah Lompat naik turun tangga pada siswa siswa Kelas V SDI Bora dan yang akan menjadi variable terikatnya adalah lompat jauh pada siswa siswa Kelas V SDI Bora.

Teknik pengumpulan data menggunakan: Tes ketrampilan lompat jauh dan dokumentasi. Analisis data menggunakan teknik kuantitatif dan diolah menggunakan rumus t-tes.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tahap Pelaksanaan Tes Awal: Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian maka penelitian dapat dijalankan untuk mendapat data serta hasil tes awal. Tujuan dari tes awal adalah untuk mengetahui jauhnya lompat jauh pada sampel satu hari sebelum diberikan perlakuan latihan naik turun tangga. Tiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan melakukan lompatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes awal dan poin terbaik/tertinggi yang akan digunakan.

Tahap Perlakuan/Pelatihan: Pada tahap ini setiap sampel melakukan loncat naik turun tangga selama 1 menit. loncat naik turun tangga dilakukan satu hari setelah sampel melakukan tes awal. sampel melakukan loncat naik turun tangga selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan/latihan dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, sabtu, pukul 16.00 Wita sampai selesai.

Tahap Pelaksanaan Tes Akhir: Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian maka tes akhir dilakukan. Tujuan dari tes akhir adalah untuk mengetahui jauhnya lompat jauh pada sampel satu hari setelah di berikan perlakuan loncat naik turun tangga. Tiap sampel mendapatkan 3 kali kesempatan melakukan lompatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes akhir dan poin terbaik/tertinggi yang akan digunakan.

Analisis Data:

Tabel 1. Pengolah Data

| No | Nama siswa | Tes Awal | Tes Akhir | D | D ² |
|-----|---------------------------|----------|-----------|----|----------------|
| 1. | Agustinus Erjino Manek | 75 | 85 | 10 | 100 |
| 2.. | Carlos Ervangga Manek | 60 | 85 | 25 | 625 |
| 3. | Damaskus Yorim Bria | 65 | 86 | 21 | 441 |
| 4. | Fransiskus Xaverius Nurak | 72 | 80 | 8 | 64 |
| 5. | Grafinus Fian Bria | 80 | 85 | 5 | 25 |
| 6. | Ignasius Rijal Naimasu | 70 | 87 | 23 | 529 |
| 7. | Kornelis Hevendi Bria | 70 | 75 | 5 | 25 |
| 8. | Petrus Mui Molo | 75 | 80 | 5 | 25 |
| 9. | Vinsensius manek | 72 | 75 | 3 | 9 |
| 10 | Yohanes Elpijar B. Manek | 72 | 75 | 3 | 9 |
| 11. | Yosefat Desanro Moruk | 75 | 77 | 2 | 4 |

| | | | | | |
|-----|---------------------|-------|------|------|--------|
| 12. | Yohanes Viarey Molo | 70 | 76 | 6 | 36 |
| | Σ | 856 | 966 | 106 | 1.588 |
| | N | 71,33 | 80,5 | 8,83 | 132,33 |

Data yang terkumpul, selanjutnya diolah/dianalisis menggunakan rumus t-tes sampel sejenis dengan rumus :

$$t - \text{tes} = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}}$$

Keterangan:

D : Perbedaan setiap pasangan score tes awal dan tes akhir

N : Jumlah sampel penelitian.

Σ : Sigma

T: Test

Rumus :

$$\begin{aligned}
 &= \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \cdot \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N - 1}}} \\
 &= \frac{106}{\sqrt{\frac{12 \cdot 1.588 - (106)^2}{12 - 1}}} \\
 &= \frac{106}{\sqrt{\frac{19.056 - 11.236}{11}}} \\
 &= \frac{106}{\sqrt{\frac{7.820}{11}}} \\
 &= \frac{106}{\sqrt{710,9}} \\
 &= \frac{106}{26,66} = 3,97
 \end{aligned}$$

Interprestasi Data

Hasil penelitian selanjutnya dibandingkan $df=N-1(12-1)=11$ dalam tabel taraf signifikansi 1,79 (0,05) maka didapat t-hitung $3,97 > 1,79$ (0,05). Dengan demikian hipotesis alternative (H_a) diterima sedangkan hipotesis nilai (H_o) ditolak, karena nilai hitung lebih besar dari t- tabel. Untuk mengetahui presents peningkatan penilaian lompat jauh melalui latihan/ perlakuan loncat naik turun tangga selama 6 minggu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

$$P = \frac{MD}{Mpre} \times 100\%$$

$$P = \frac{8,83}{71,33} \times 100\%$$

$$P = 0,12 \times 100\%$$

$$P = 12,37 \%$$

Pembahasan

Data observasi penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kualitatif agar memudahkan dalam menganalisis Data observasi analisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat ketepatan siswa dalam melakukan lompat jauh pada saat dilapangan peneliti melihat pada jauhnya lompatan.

Setelah tindakan dan observasi dilakukan, maka evaluasi tentang hasil pengamatan, hal ini digunakan untuk melihat pada jauhnya lompatan.

Loncat naik turun tangga sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik, dan mental anak. Secara tidak langsung anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, kecerdasan keluasaan dengan wawasan melalui loncat naik turun tangga. Menurut Peneliti terdahulu (Wicaksono, 2019) latihan naik turun tangga terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil lompat jauh pada siswa putra.

Berdasarkan hasil di atas dapat memperjelas teori yang dikemukakan oleh (Sari dkk., 2019) bahwa latihan naik turun tangga adalah salah satu bentuk latihan menaik dan turun tangga secara berulang. Model latihan secara keseluruhan melibatkan kontraksi semua otot pada tungkai bawah, apakah melompat, bertumpu, mengangkat beban (beban diri sendiri) yang membutuhkan kekuatan, kecepatan maupun koordinasi. Artinya dengan di berikan perlakuan latihan naik turun tangga pada siswa putra kelas V SDI Bora maka menunjukkan peningkatan kemampuan lompat jauh dengan demikian hipotesis dalam penelitian terbukti yaitu ada pengaruh latihan naik turun tangga terhadap kemampuan lompat jauh.

Peningkatan yang signifikan tersebut di sebabkan karena pelatihan merupakan suatu gerakan fisik dan atau aktivitas gerak fisik secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama, dengan pembebanan yang semakin meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki system serta fungsi fisiologi dan psikologi tubuh sehingga pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal (Nala, 2011).

Penelitian ini pelatihan diberikan selama 3 kali seminggu selama 6 minggu. Penjelasan ini di perkuat lagi dengan hasil penelitian Hardovi (2019), bahwa pelatihan *split squat jump* dan pelatihan *depth jump* yang setelah diberikan 3 kali seminggu selama 2 bulan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai pada pemain bola voli SMPN 5 Jember. Penelitian yang relevan terkait dengan daya ledak otot tungkai juga dilakukan oleh (Susantika, 2016) melalui pelatihan *double leg bound*, Pelatihan meloncati rintangan setinggi 50 cm (Gunawan, 2016) Pelatihan lari jingkat melewati 10 rintangan (Tuans, 2019) dan pelatihan *Barrier jump* (Tirtayasa, 2020). Di mana kesemuanya itu sangat berperan dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa loncat naik turun tangga dapat meningkatkan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas V SDI Bora yaitu sebesar 12,37%

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut maka, ada beberapa hal yang perlu peneliti sarankan yaitu:
1). Guru hendaknya memberikan pembelajaran loncat naik turun tangga kepada siswa- siswa

kelas V SDI Bora agar siswa tidak terlalu jenuh, dalam mengikuti pelajaran PJOK. 2). Guru hendaknya memberikan motivasi kepa siswa untuk selalu mencoba dan melakukan latihan loncat naik turun tangga, serta lompat jauh secara terus menerus sehingga siswa mempunyai minat dalam kegiatan belajar mengajar. 3). Peneliti hendaknya bias bermotifasi dalam menerapkan materi loncat naik turun tangga terhadap hasil lompat jauh.

DAFTAR PUSTAKA

- Asma,Nur. 2017. Pengaruh Daya Ledak Tungkai,Kecepatan Lari dan Motivasi Terhadap Kemampuan *Lompat* Jauh Siswa SMP Muhammadiyah Limbung . *Skripsi*. FKIP: Universitas Negeri Makassar
- Bagaskara, A. B. 2018. Pengaruh Latihan naik turun tangga Terhadap *Kemampuan* Vertical Jump Pada Atlet Klub Bola Voli Putra Ganeo Usia 14-17. *Skripsi*. FIK UNY
- DM Susworo Agus dan Fitriani. 2014. *pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan*
- Dedi, Setiawan. 2013. Analisis Teknik Lompat Jauh Pada Atlet Lompat Jauh Putra Diy. *Skripsi*. FIK: UNY
- Destriani, 2018. Pengembangan Model Pembelajaran Tematik Integratif Penjasorkes Pada Mata Pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam Di Sekolah Dasar.*Sebatik* 1410-3737:168.
- H Hartati, AR Victorian, Dkk. 2018. Application of model development of soccer physical tests. *IOP Conference Series:Materials Science and Engineering*. 434 (1):1-5.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga*, Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset
- Hengki *Kumbara* dan Sukirno. 2017. Korelasi Kebutuhan Kalori, Power Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata Kaki Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Atlet Pelajar Sumatera Selatan: *Jurnal Physical Education, Health And Recreation*. Vol. 2. No. 1.
- Hermanto. 2015. Peningkatan Pembelajaran Lompat Tinggi Dengan Alat Bantu Karet Gelang Pada Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri Tegal Harjo Kecamatan Kalibawang Kabupaten Kulon Progo. *Skripsi*. FIK: UNY
- Heri Yusfi, Sukirno, dkk. 2018. Hubungan Power Otot Lengan Dan Kelentukan Togok Dengan Hasil Smash Open Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli. Palembang: *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan ALTIUS*. Vol. 7.No. 1.
- IAAF. 2000. *Pedoman Mengaja Lari, Lompat, Lempar, level1*. Jakarta: Development
- Kosasih, *Engkos*. 2005. *Program Olahraga Teknik dan Latihan*: Jakarta: CV Akademika Presindo
- Lolly, 2015. *Pes dan pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdiknas.
- Mayor, *pengertian Naik Turun Tangga.dinas kesehatan Daerah Istimewa Yogyakarta*. AAL RIGHTD RESERVE
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D* Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. 2015. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Syarifuddin Aip. 2014. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Tirtayasa, P.K.R., Santika, I.G.P.N.A., Subekti, M., Aditmika, I.P.G. dan Festiawan, R. 2020. Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *ACTIVE : Jurnal of physical Education, sport, Healt and Recretation*, 9(3), 173-177.
- Widya A. Djumindar Mochamad. 2004. *petunjuk Atletik* .Yogyakarta : FPOK IKP Yogyakarta.