



Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD

Yohana Bire^a, Dixon E.M. Taek Bete^b, Yoniel Y. Selan^c

^{1,2,3} Universitas Persatuan Guru 1945 NTT

bireyohana2@gmail.com

dixontaek45@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 September 2022

Direvisi: 5 September 2022

Disetujui: 20 September 2022

Keywords:

Lompat Tali, Lompat Jauh

Abstrak

Permainan merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Bagi anak-anak, bermain merupakan kegiatan utama seperti halnya makan dan minum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD GMT Tuapakas. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan desain yang digunakan adalah One Group Pretest-posttest design. Subyek dari penelitian ini adalah Siswi Kelas V SD GMT Tuapakas sebanyak 12 siswa baik saat pre test maupun post tes. Teknik pengumpulan data menggunakan tes ketrampilan dan dokumentasi. Teknis analisis data menggunakan analisis kuantitatif yang diolah menggunakan rumus t-tes. Hasil analisis data menunjukkan bahwa rerata tes awal = 64.58, rerata tes akhir = 75.83 dan t-hitung = 5.25. Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan $df=N-1(12-1)=11$ dalam tabel taraf signifikansi 2.201 (5%) maka didapat t- hitung 5.25 > 2.201 (5%). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nihil (H_o) ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel. Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD GMT Tuapakas yaitu sebesar 17,4 %.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2656-2359

e-ISSN: xxxx-xxxx

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani, bukan hanya mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berpikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui kegiatan aktivitas jasmani dan olahraga.

Tujuan pendidikan jasmani yaitu meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani. Membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama. Menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran pendidikan jasmani. Menyembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerja sama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani. Mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas ritmis, pendidikan luar kelas. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri dan orang lain. Mengetahui dan memahami konsep aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat. Mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif (Pauweni, 2012).

Permainan merupakan salah satu kegiatan yang memberikan kesenangan pada seseorang, terutama yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat. Bagi anak-anak, bermain merupakan kegiatan utama seperti halnya makan dan minum. Anak-anak berusaha untuk mencari dan menemukan sarana untuk bergerak bebas. Gerakan itu sendiri dalam suatu permainan merupakan dasar mengekspresikan diri, perasaan-perasaan dan tanggung jawab, tanggapan atau respon jika ada rangsangan yang datang dari diri anak dan yang datang dari luar.

Permainan tradisional adalah salah satu wujud atau bentuk kebudayaan. Menurut Mulyani (2016), permainan tradisional adalah suatu jenis permainan pada satu daerah tertentu yang berdasarkan pada kultur atau daerah tersebut. Permainan tradisional merupakan bentuk *folklore* lisan karena diperoleh melalui tradisi lisan, sifat atau ciri dari permainan tradisional anak sudah tua usianya, tidak diketahui asal usulnya, siapa penciptanya dan dari mana asalnya. Biasanya di sebar dari mulut ke mulut dan kadang-kadang mengalami perubahan atau bentuk meskipun pada dasar sama. Di Indonesia sendiri sulit diketahui secara pasti kapan dan dari mana permainan tradisional bermula, terkadang permainan tradisional ini memiliki persamaan konsep cuma mengalami perbedaan nama tiap daerah misalnya permainan lompat tali dengan nama Sempring yang berasal dari Sunda, permainan sapintrong dari Propinsi Jawa Barat, Permainan Gattah di Propinsi Kalimantan Timur, permainan pat Inju di propinsi Bengkulu Permainan lompat tali merdeka dari propinsi Riau, permainan Yeye dari daerah Kabupaten Kampar Riau. Walaupun nama permainan ini berbeda-beda tiap daerah pada dasarnya sama yaitu melompat tali karet yang tersimpul. Jadi permainan tradisional merupakan unsur budaya universal yang tidak lepas dari kehidupan manusia dimana mereka tinggal, khususnya berhubungan dengan dunia anak-anak.

Permainan lompat tali mengandung unsur kompetisi, masing-masing kelompok atau team akan bersaing, bekerjasama, membentuk anggota team menjadi lebih aktif dan harus mentaati peraturan bermain untuk mencapai tujuan kelompok. Unsur kompetisi dalam permainan lompat tali karet ini merangsang anak untuk siap bertindak, yaitu setiap pemain berani mengambil peran dan cepat

menjalankan peran yang telah ditentukan sebelum permainan dimulai, misalnya seorang ketua kelompok mengkoordinirkan anggotanya untuk patuh pada aturan bermain, merancang strategi untuk mengalahkan lawan dan memutuskan langkah-langkah yang harus dilakukan agar memenangkan permainan.

Disadari atau tidak disadari bahwa permainan tradisional lompat tali karet dimanapun ia berada, dipandang sebagai media sarana menumbuhkan kemampuan sosialisasi dan daya ledak pada siswa. Bermain memungkinkan anak untuk berinteraksi dengan lingkungan sosialnya yang dapat mengajarkan siswa untuk belajar berkomunikasi dan berorganisasi. Selain itu permainan tradisional memiliki nilai-nilai luhur dan pesan-pesan moral (*moral value*) tertentu seperti gotong royong, kebersamaan, kejujuran, *sportif*, tanggung jawab, sikap lapang dada, dorongan prestasi, dan taat pada aturan.

Penulis sempat melakukan prapenelitian pada siswa SD GMT Tuapakas Kelas V pada tanggal 18-21 September 2021 mengenai kemampuan hasil lompat jauh pada siswa yang masih kurang, siswa tidak bersemangat mengikuti pembelajaran lompat jauh, serta hubungan sosial siswa saat melakukan praktek pembelajaran.

Salah satu bentuk kegiatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hasil lompat jauh, semangat siswa dan hubungan sosial siswa yaitu dengan permainan tradisional lompat tali. Oleh karena itu lompat tali adalah salah satu cara yang praktis yang bisa dilakukan untuk mengawali latihan serta guna memperkuat daya ledak pada bagian tubuh tertentu.

Pengaruh permainan tradisional lompat tali karet terhadap hasil lompat jauh pada siswa inilah yang menyebabkan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian. Peneliti ingin menggali lebih dalam tentang bagaimana permainan lompat tali tersebut dapat meningkatkan hasil lompat jauh siswa.

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan diatas maka yang akan diteliti adalah **Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali terhadap Hasil Lompat Jauh pada Siswa Kelas V SD GMT Tuapakas.**

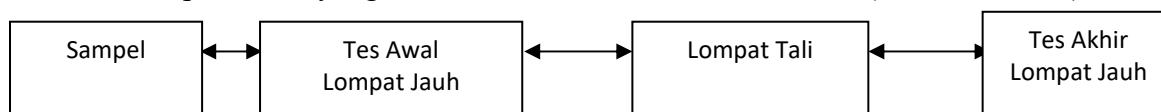
Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini, yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD GMT Tuapakas?

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: Untuk mengetahui Apakah ada Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD GMT Tuapakas.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Sugiyono (2015), dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode eksperimen. Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu (Arikunto, 2010).



Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian dilakukan di SD GMIT Tuapakas Kecamatan Kualin Kabupaten Timor Tengah Selatan. Waktu Penelitian melakukan penelitian adalah 2 bulan.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, Sugiyono (2015), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Siswa SD GMIT Tuapakas.

Sugiyono (2015), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan dijadikan bahan penelitian. Sugiyono (2015), bahwa untuk menentukan besarnya sampel yang akan diteliti, peneliti menggunakan sampel sejenis (perempuan) yang dimana untuk menentukan jumlah sampel berdasarkan jumlah kuota yang diinginkan sesuai kriteria tertentu. Maka peneliti mengambil sampel sebanyak 12 siswi Kelas V SD GMIT Tuapakas dari populasi yang ada.

Kriteria inklusi adalah kriteria yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2010). Ada beberapa kriteria inklusi antara lain: Sehat jasmani dan rohani, Siap mengikuti tes awal dan tes akhir, Sampel yang digunakan adalah siswa jenis kelamin perempuan dan Berusia 9-10 tahun.

Kriteria eklusi adalah ciri-ciri anggota populasi yang tidak diambil sampel. Ada beberapa kriteria eklusi antara lain: Siswa dalam keadaan sakit, Siswa yang tidak mengikuti tes awal dan tes akhir, Sampel berjenis kelamin laki-laki dan Usia masih kurang dari 9-10 tahun.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdiri dari 2 variabel yaitu: Variabel bebas merupakan faktor yang menjadi pokok permasalahan yang akan diteliti. Didalam penelitian ini yang menjadi variable bebasnya (X) adalah Lompat Tali pada siswa siswa Kelas V SD GMIT Tuapakas.

Variabel terikat disebut juga variable criteria yaitu variable yang besarnya tergantung dari variabel yang diberikan dan diukur untuk menentuksn ada atau tidak adanya pengaruh. Dalam penelitian ini yang akan menjadi variabel terikatnya (Y) adalah lompat jauh gaya jongkok pada siswa siswa Kelas V SD GMIT Tuapakas.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik Pengumpulan data yang digunakan adalah:

Dokumentasi. Dokumentasi merupakan metode yang sangat mendukung peneliti dalam melakukan penelitian karena dengan ini peneliti dapat melihat bukti-bukti yang menjadi pokok pengerian atau persoalan yang diangkat oleh peneliti. Adapun pengertian dokumentasi menurut Wirya, Dkk (2010), adalah sebagai salah satu sumber, semua rekaman atau catatan sekunder lainnya seperti susunan surat, buku-buku, brosur, foto, berita, majalah dan sebagainya.

Tes. Bentuk tes yang digunakan dalam peneliti ini adalah sesuai dengan yang diteliti yaitu lompat jauh gaya jongkok maka dilakukan pre-test (tes awal), dengan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan tiga kali dalam kesempatan melompat. Selanjutnya diberikan *treatmen* (perlakuan) bagi sampel yaitu latihan lompat tali. Sedangkan Post-test (tes akhir) dilihat dari pengukuran (cm) jauhnya lompatan pada siswa dari tiga kali kesempatan melompat.

Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini terdiri dari dua yaitu:

Hipotesis Alternatif (H_a) yaitu ada pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD GMIT Tuapakas.

Hipotesis Nol (H_o) yaitu tidak ada pengaruh permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD GMIT Tuapakas.

Teknik Analisis Data

Sesuai dengan tujuan penelitian yang telah dirumuskan diatas, yaitu: untuk mengetahui Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD GMTU Tuapakas, maka setelah data diperoleh dari hasil pengukuran selanjutnya dianalisis dengan menggunakan rumus t-tes sampel sejenis dimana N=12 dengan mendasarkan dari pada selisih deviasinya, maka rumus yang dipakai adalah:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \sum D^2 - (\sum D)^2}{N-1}}}$$

Keterangan :

- D : Perbedaan setiap pasangan score tes awal dan tes akhir
- N : Jumlah sampel Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian dengan judul “ Pengaruh Permainan Tradisional Lompat Tali Terhadap Hasil Lompat Jauh Pada Siswa Kelas V SD GMTU TUAPAKAS” menggunakan metode kuantitatif. Telah dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan mei 2022 di SD GMTU Tuapakas. Sebanyak 12 sampel telah memenuhi kriteria inklusi dan eklusi penelitian. Data yang diperoleh adalah data prime. Data hasil peningkatan lompat jauh gaya jongkok ini dapat di analisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel, kemudian di analisis secara statistic dengan menggunakan uji beda. Analisis dan hasil penelitian dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel masing-masing T-tes. Data hasil penelitian disajikan dalam tabel.

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 gaya jongkok pada sampel satu hari sebelum diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali. Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan melakukan lompatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes awal dan poin terbaik/tertinggi yang akan digunakan. Hasil tes awal dapat dilihat pada tabel sbb:

Tabel 1 Data Tes Awal Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Nama Siswa	Kesempatan			Hasil Terbaik
		I	II	III	
1.	Agripa Boikope	80	70	65	80
2.	Delista Dael	50	55	60	60
3.	Dona E. Boimau	45	50	55	55
4.	Elta Ta'ek	60	45	50	60
5.	Jili Hautias	45	40	50	50
6.	Jilja Taenahak	50	55	50	55
7.	Marce Tefbana	60	55	45	60
8.	Mikela Lasboi	80	75	50	80
9.	Shelarina Bire	90	79	65	90
10.	Sena Leo	70	65	45	70
11.	Sarlina Bana	45	50	45	50
12.	Yohana Tefbana	65	54	55	65

Tahap Perlakuan/Pelatihan

Pada tahap ini setiap sampel melakukan permainan tradisional lompat tali selama 1 menit. Permainan tradisional lompat tali dilakukan satu hari setelah sampel melakukan tes awal. sampel

melakukan permainan tradisional lompat tali selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan/latihan dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, dan jumat, pukul 16.00 Wita sampai selesai.

Tahap Pelaksanaan Tes Akhir

Setelah mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian maka tes akhir lakukan. Tujuan dari tes akhir adalah untuk mengetahui jauhnya lompat jauh gaya jongkok pada sampel satu hari setelah diberikan perlakuan permainan tradisional lompat tali. Tiap sampel mendapat 3 kali kesempatan melakukan lompatan. Poin yang didapat dicatat sebagai hasil tes akhir dan poin terbaik/tertinggi yang akan digunakan. Hasil tes akhir dapat dilihat pada tabel sbb:

Tabel 2 Data Tes Akhir Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Nama Siwa	Kesempatan			Hasil Terbaik
		I	II	III	
1.	Agripa Boikope	70	65	85	85
2.	Dona E. Boimau	60	50	75	75
3.	Delista Dael	50	66	75	75
4.	Elta Taek	65	50	70	70
5.	Jili Hauteas	55	50	60	60
6.	Jilja Taenahak	55	55	60	60
7.	Marce Tefbana	65	50	50	65
8.	Mikela Lasboi	75	80	90	90
9.	Shelarina Bire	70	90	100	100
10.	Sena Leo	50	60	75	75
11.	Sarlina Bana	60	78	80	80
12.	Yohana Tefbana	70	50	75	75

Tabel 3. Pengolahan Data

No.	Nama Siswa	Tes Awal	Tes Akhir	D	D ²
1.	Agripa Boikope	80	85	5	25
2.	Dona E. Boimau	60	75	15	225
3.	Delista Dael	55	75	20	400
4.	Elta Taek	60	70	10	100
5.	Jili Hauteas	50	60	10	100
6.	Jilja Taenahak	55	60	5	25
7.	Marce Tefbana	60	65	5	25
8.	Mikela Lasboi	80	90	10	100
9.	Shelarina Bire	90	100	10	100
10.	Sena Leo	70	75	5	25
11.	Sarlina Bana	50	80	30	900
12.	Yohana Tefbana	65	75	10	100
	Σ	775	910	135	2125
	M	64,58	75,83	11,25	177,08

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

$$T\text{-tes} = \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}}$$

Dimana

D= Perbedaan score tes awal dan tes akhir

N= Jumlah Sampel

Rumus:

$$\begin{aligned}
 T &= \frac{\sum D}{\frac{\sqrt{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}}{N-1}} \\
 &= \frac{135}{\frac{\sqrt{12 \cdot 2125 - (135)^2}}{12-1}} \\
 &= \frac{135}{\frac{\sqrt{25,500 - 18.225}}{11}} \\
 &= \frac{135}{\frac{\sqrt{7.275}}{11}} \\
 &= \frac{135}{\frac{85,26}{11}} \\
 &= \frac{135}{7,75} = 5,25
 \end{aligned}$$

Interpretasi Data

Hasil perhitungan selanjutnya dibandingkan $df=N-1(12-1)=11$ dalam tabel taraf signifikansi 2.201 (5%) maka didapat t- hitung 5.25 > 2.201 (5%). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_a) diterima sedangkan hipotesis nihil (H_o) ditolak, karena nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel.

Untuk mengetahui presentase peningkatan lompat jauh gaya jongkok melalui latihan/perlakuan permainan tradisional lompat tali selama 6 minggu dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

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

$$P = \frac{11,25}{64,58} \times 100 \%$$

$$P = 0,174 \times 100 \%$$

$$P = 17,4 \%$$

Artinya setelah melakukan latihan lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD GMT Tuapakas meningkat secara signifikan yaitu besar 17,4 % .

Pembahasan

Data observasi dalam penelitian ini yang ditransformasikan menjadi data kuantitatif agar memudahkan dalam menganalisis. Data observasi analisis dengan deskriptif kuantitatif. Untuk menentukan dan melihat ketepatan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok 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 gaya jongkok. Dalam menggunakan cara paling efektif.

Permainan tradisional sebenarnya sangat baik untuk melatih fisik, dan mental anak. Secara tidak langsung, anak akan dirangsang kreatifitas, ketangkasan, jiwa pemimpin, kecerdasan keluasaan wawasannya melalui permainan tradisional. Andriani (2012), menjelaskan bahwa dengan permainan tradisional anak-anak bisa melatih konsentrasi, pengetahuan sikap, keterampilan dan ketangkasan yang secara murni dilakukan oleh otak dan tubuh manusia . Selain itu permainan tradisional bisa juga dapat mengembangkan aspek pengembangan moral, nilai agama, sosial, bahasa, dan fungsi motorik.

Psikologi, menilai bahwa sesungguhnya permainan tradisional mampu membentuk motorik anak baik kasar maupun halus. Salah satu permainan yang mampu membentuk motorik anak adalah permainan lompat tali (Anggraeni, 2018).

Permainan tradisional juga dapat melatih kemampuan sosial para pemainya. Inilah yang membedakan permainan tradisional dengan modern. Pada umumnya permainan tradisional adalah permainan yang membutuhkan lebih dari satu pemain. Hal ini sangat berbeda dengan pola permainan modern. Lompat jauh gaya jongkok adalah sebuah metode latihan dimana berkonsentrasi pada satu aspek keterampilan saja dan dilakukan berulang-ulang karena dapat mengasah kecerdasan kinestetik pada anak, melatih motorik kasar serta menghindarkan anak dari resiko obesitas melalui lompatan-lompatan yang dilakukan anak, serta melatih keberanian anak dan mengasah kemampuannya untuk mengambil keputusan (Rosalia, 2011).

Hubungan fisik permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok dapat meningkatkan kebugaran jasmani, serta dapat meningkatkan daya ledak otot.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan lompat jauh gaya jongkok, hal ini disebabkan karena diberikan pelatihan selama enam minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian Pramod & Divya (2019), yaitu hasil penelitian menunjukkan kelompok eksperimen menjalani program pelatihan selama 6 minggu telah meningkat secara signifikan.

Patandianan, menjelaskan bahwa permainan tradisional lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok tidak semuanya mengalami perubahan pada tingkat yang sama, namun perubahan yang lebih besar adalah yang menyebabkan meningkatnya kecepatan kontraksi otot (Patandianan et al, 2015). Kualitas kemampuan otot ditentukan oleh beban yang diberikan terhadap otot tersebut. Peningkatan berat beban yang diberikan, maka otot pun akan berkontraksi/bekerja mengimbangnya. Jika pemberian beban dilakukan berulang-ulang, maka volume otot akan semakin bertambah, oleh karena itu latihan lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu metode latihan peningkatan volume otot bagi cabang olahraga yang menggunakan kinerja otot (Akhmad, 2015). Latihan/berolahraga dapat merubah badan, karena selama olahraga yang dilakukan terdapat kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk membentuk energi (Puspa, 2009).

Pelatihan olahraga yang diberikan dengan dosis/takaran yang benar akan dapat memberikan perubahan yaitu kenaikan kapasitas otot-otot rangka dalam membakar glukosa dan lemak untuk energi selama olahraga (Anggriawan, 2015). Olahraga dapat menyebabkan lemak tubuh berkurang dan menaikkan massa otot, jaringan nonlemak juga akan mengalami peningkatan (Ayu et al., 2019).

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional lompat tali meningkatkan hasil lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SD GMT Tuapakas yaitu sebesar 17,4 %.

Saran

Terdapat beberapa saran yang peneliti ajukan antara lain: Guru hendaknya memberikan pembelajaran lompat tali kepada siswa-siswi kelas V SD GMT Tuapakas agar siswa tidak terlalu jenuh, dalam mengikuti pelajaran PJOK, Guru hendaknya memberikan motivasi kepada siswa-siswi untuk selalu mencoba dan melakukan permainan lompat tali, serta lompat jauh gaya jongkok secara terus menerus sehingga siswa mempunyai minat dalam kegiatan belajar mengajar, dan Peneliti hendaknya bisa berinovatif dalam menerapkan materi permainan lompat tali terhadap hasil lompat jauh gaya jongkok.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Ayu, I. D., Diah, A., Muliarta, I. M., Dinata, I. M. K., F. (2019). Perbedaan Physical Fitness Pada Berbagai Frekuensi Olahraga Dan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Kedokteran Universitas Udayana Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran *Universitas Udayana Departemen Ilmu Faal Fakultas K.* 8(11).
- Arikunto, S. (2010). *Metode peneltian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aprilia, K. N., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2018). Analisis penerapan prinsip-prinsip latihan terhadap peningkatan kondisi fisik atlet bulu tangkis PLOP Jawa Tengah tahun 2017/2018. *Journal power of sports*, 1(1), 55.
- Mukhlisin, I. Z. (2017). Prestasi belajar pada mata pelajaran pendidikan agama islam (PAI) anak keluarga pengepul barang bekas usia Sekolah Menengah Pertama (SMP) Di Desa Lemahtambah Kecamatan Pangurangan Kabupaten Cirebon. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(1).
- Mulyani, N. (2016). *Super asyik permainan tradisional anak Indonesia*. Bandung: Indonesia Diva Press.
- Pauweni, M. (2012). Pengembangan model permainan bola basket taki sebagai media pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswa sekolah dasar kelas atas di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1).
- Pramod, R., & Divya, K. (2019). The effects of ladder training on speed of Egyptian high school boys student ' s The effects of ladder training on speed of Egyptian high school boys student ' s in Qatar. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 6(January), 18–22.
- Puspa, L. (2009). *Hubungan Fisiologi dengan Prestasi Olahraga*. <https://docplayer.info/92309342-Hubungan-fisiologi-dengan-prestasi-olahragaoleh-liliani-puspa-staf-pengajar-stok-bina-guna-medan-kata-kunci-fisiologiprestasi-olahraga.html>
- Sugiyono, D. R. (2015). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Wirya, A. Dkk, (2014). Di Ujung Palu Hakim: Dokumentasi Vonis Rehabilitasi di Jabodetabek.