

Hubungan Panjang Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Pada Materi Atletik Kids Kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus

Abdullah Efendi¹,

¹Pendidikan Guru Sekolah Dasar, abdullahefendi@unisnu.ac.id

Abstrak

The formulation of the problem in this study is how is the relationship between leg length and long jump results in the athletic material of the fifth grade kids at SD Negeri 1 Kalioso Kudus Regency? The research method used in this research is descriptive correlational method. The research sample was taken using a total sampling technique, namely the total number of students in grade V SD Negeri 1 Kalioso Kudus Regency, totaling 12 people. The instruments used were the leg length measurement method and the long jump test on the athletic material of the kids. From the research results obtained $t_{count} = 0.363$ at a significant level $\alpha = 0.05$ and $n = 12$, then $dk = 12 - 2 = 10$ so that $t_{table} = 0.352$, the result is $t_{count} \geq t_{table}$ or $0.363 \geq 0.352$, then H_0 is rejected, meaning that there is a relationship significant between the leg length variable and the long jump result. Thus it can be argued that the hypothesis that the author formulated, namely "There is a significant relationship between leg length and long jump results in the athletic material of the fifth grade kids at SD Negeri 1 Kalioso Kudus Regency, for the academic year 2021/2022.

Kata Kunci:

Keywords: Relationship, Limb Length, Long Jump, Kids Athletics.

PENDAHULUAN

Salah satu pembelajaran keterampilan gerak yang dapat diterapkan dalam usaha meningkatkan teknik lompat jauh adalah dengan cara pembelajaran kids atletik. Pembelajaran ini didesain sedemikian rupa untuk siswa sekolah dasar, dibuat agar lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk sebuah permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam melakukannya (Fahrozi, 2016).

Panjang tungkai merupakan salah satu anggota gerak bawah memiliki peran penting dalam unjuk kerja olahraga. Sebagai anggota gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas, serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat maupun menendang. Panjang tungkai yaitu jarak vertikal antara telapak kaki sampai dengan pangkal paha yang diukur dengan cara berdiri tegak. Panjang tungkai sebagai bagian dari postur tubuh memiliki hubungan yang sangat erat dalam kaitannya sebagai pengungkit disaat melompat, menurut Hermawan dan Tarsono (2017).

Yudha (2021:47) menyatakan bahwa lompat jauh adalah keterampilan gerak dasar dari suatu tempat ke tempat lain dengan satu kali tolakan kemudian ke depan sejauh mungkin. Sedangkan menurut Nurfauzan (2018:256) Lompat jauh ialah suatu gerakan melompat kedepan atas dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang di lakukan dengan cepat dan dengan jalan melakukan tolakan pada dua kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas V SD Negeri 01 Kalioso Kabupaten Kudus terhadap pembelajaran atletik antara lain: kurangnya minat siswa terhadap pembelajaran atletik. Hal ini dikarenakan proses pembelajaran masih monoton dan kurang menyenangkan, sehingga motivasi siswa sangat kurang dalam pembelajaran atletik. dan masih banyak siswa yang bermain sendiri serta tidak memperhatikan guru ketika poses pembelajaran atletik. Selain itu juga prestasi atletik di SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten

Kudus sangat jauh dari harapan. Hal ini menjadi perhatian guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan sekaligus sebagai tantangan agar siswa SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus mendapatkan hasil yang terbaik dalam cabang atletik.

Guru pengampu pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah tersebut sudah berupaya untuk meningkatkan hasil pada cabang atletik. Upaya tersebut diantaranya dengan memodifikasi pembelajaran atletik dengan atletik kids. Selain itu, belum adanya pendataan tentang panjang tungkai para peserta didik di sekolah tersebut sehingga belum ditemukan data tentang korelasi antar panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids di SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus.

Dalam musim semi 2001, kelompok kerja "IAAF Kids' Athletics" mengambil inisiatif dengan mengembangkan suatu konsep kegiatan untuk anak-anak yang menggambarkan suatu permulaan atletik dari model orang dewasa. dimaksudkan untuk membawa kegembiraan ke dalam bermain atletik. Kegiatan baru dan organisasi inovatif akan memungkinkan anak-anak untuk menemukan aktivitas dasar diantaranya adalah lari jarak pendek, daya tahan, melompat, melempar di tempat manapun (stadion, tempat bermain, ruang olahraga, area olahraga manapun tersedia, dll) (IAAF, 2009).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Panjang Tungkai dengan Hasil Lompat Jauh pada Materi Atletik Kids Kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus.

METODOLOGI

Penelitian jenis ini termasuk penelitian korelasional. Penelitian korelasi ialah Penelitian yang bertujuan untuk membuktikan sumbangan antara panjang tungkai (X) dengan kemampuan lompat jauh (Y). Maka penelitian ini termasuk jenis penelitian korelasional. "Penelitian korelasi yaitu penelitian yang bertujuan untuk menemukan ada tidaknya

hubungan dan apabila ada, seberapa erat hubungan serta berarti atau tidaknya sumbangan itu” (Arikunto, 2013).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* yaitu pengambilan sampel secara keseluruhan jumlah siswa yaitu berjumlah 12 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan ialah observasi dengan instrument penelitian berupa lembar Penilaian pencatat hasil.

Menurut Sugiyono (2016). Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis korelasi. Statistik korelasi adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara menghubungkan data yang telah terkumpul dengan maksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Penentuan Perhitungan korelasi dengan menggunakan product moment dari pearson yang dikemukakan oleh Sudjana (2013) sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{n\sum X^2 - (\sum X)^2\} \{n\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

r : Korelasi yang dicari
N : Banyaknya sampel penelitian (orang)
 $\sum XY$: Jumlah nilai X kali Y
 $\sum Y$: Nilai variabel Y

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yang terdiri dari variabel bebas yaitu panjang tungkai dan satu variabel terikat yaitu kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Agar penelitian lebih mudah mengerjakannya, maka variabel tersebut dilanbangkan dalam X untuk panjang tungkai, dan Y untuk kemampuan lompat jauh gaya jongkok. Berikut ini adalah diskripsi data yang diperoleh dari subjek penelitian

Hasil perhitungan nilai rata-rata dan standar deviasi untuk panjang tungkai siswa kelas V SD 1 Kalioso Kabupaten Kudus diperoleh nilai rata rata 64,23 dan standar

deviasi 0,24. Nilai rata-rata dan standar deviasi untuk hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD 1 Kalioso Kabupaten Kudus diperoleh nilai rata rata 3,07 dan standar deviasi 0,126. Koefisien korelasi antara panjang tungkai dan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD 1 Kalioso Kabupaten Kudus adalah sebesar 0,114

Hipotesis statistik yang akan diuji ialah:

H₀: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus

H₁: Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus

Kriteria Pengujian:

- Jika $T_{hitung} \geq T_{tabel}$, maka H₀ ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan
- Jika $T_{hitung} \leq T_{tabel}$, maka H₀ diterima artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan

Berdasarkan perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 0,363$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $dk = n-2$ atau $dk = 12 - 2 = 10$ sehingga diperoleh $t_{tabel} = 0,352$, Hasilnya $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $0,363 \geq 0,352$, maka H₀ ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids. Dengan demikian dapat di kemukakan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan ialah “Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD 1 Kalioso Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2021/2022” dapat diterima kebenarannya.

Pembahasan

Sebagai anggota tubuh gerak bawah, panjang tungkai berfungsi sebagai penopang gerak anggota tubuh bagian atas serta penentu gerakan baik dalam berjalan, berlari, melompat, maupun menendang.

Membangun awalan yang secepat-cepatnya dan melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya ke arah depan - atas dengan satu kaki untuk meraih ketinggian yang optimal saat melayang sehingga

menghasilkan jarak yang sejauh – jauhnya merupakan prinsip dasar lompat jauh. Untuk mendapatkan hasil lompatan yang optimal tersebut, diperlukan kondisi fisik dan teknik yang memadai. Menurut Mardiana dkk, (2011). Pengaruh kondisi fisik akan terlihat pada kecepatan pelompat ketika melakukan awalan, kekuatan dan daya ledak tungkai ketika melakukan tolakan pada lompat jauh.

Kids athletics sendiri merupakan ketrampilan dasar yang berkaitan erat dengan aktivitas jasmani. Oleh karena itu aktivitas jasmani sebagai sarana penting untuk meningkatkan keterampilan *kids athletics*. Permainan atletik dapat membekali anak-anak dengan kesempatan untuk memanfaatkan praktik yang berguna (Calik, et.al, 2018). Menurut Hermawan dan Tarsono (2017) Aktifitas latihan yang dilakukan dalam *kids athletic* bervariasi, seru dan menyenangkan. Karenanya dilakukan dengan senang dan gembira seperti sedang bermain, bukan seperti program- program latihan berat yang dilakukan atlet pada umumnya. Pembelajaran ini didesain untuk peserta didik sekolah dasar, dan dibuat lebih mudah karena diaplikasikan dalam bentuk permainan dan pertandingan dalam nomor beregu sehingga siswa tidak akan merasa bosan dalam pelaksanaannya (Sobarna, dkk, 2020)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang diperoleh, maka dapat diambil kesimpulan adalah diperoleh $t_{hitung} = 0,363$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$, maka $dk = n-2$ atau $dk = 12 - 2 = 10$ sehingga diperoleh $t_{tabel} = 0,352$, Hasilnya $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ atau $0,363 \geq 0,352$, maka H_0 ditolak artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel panjang tungkai dengan hasil lompat jauh. Dengan data tersebut dapat dikemukakan bahwa hipotesis yang penulis rumuskan ialah “ Terdapat hubungan yang signifikan antara panjang tungkai dengan hasil lompat jauh pada materi atletik kids kelas V SD Negeri 1 Kalioso Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2020/2021 dapat diterima kebenarannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ababei, C. (2017). Study Regarding The Introduction Of The Concept” Iaaf Kids' Athletics” In The Primary School In Physical Education Lessons. *Gymnasium*, 18(1): 1-14
- Arikunto, Suharsimi (2013). *Prosedur Penelitian.Yogyakarta*: Rineka Cipta
- Çalik, S. U., Pekel, H. A., & Aydos, L. (2018). A Study of Effects of Kids' Athletics Exercises on Academic Achievement and Self-Esteem. *Universal Journal of Educational Research*, 6(8), 1667-1674.
- Fahrozi, M. A. (2016). *Optimalisasi Pembelajaran Lari Gawang Melalui Permainan Kids Atletik Kangas Escape Bagi Siswa Kelas IV SDN 02 Petukangan Wiradesa Pekalongan Tahun Ajaran 2015/2016*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang
- Hermawan, I & Tarsono. (2017). *Hubungan Bentuk Telapak Kaki, Panjang Tungkai Dengan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Atlet Kids Athletics Putri 11-14 Tahun Rawamangun*. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 10(1):25-34
- Mardiana, Ade., Purwadi dan Wira Indra Satya. (2011). *Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurfauzan, P. (2018). Pengaruh Model Quantum Learning Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Lompat Jauh Siswa Pada Pembelajaran Atletik di Sekolah Dasar. *JMIE (Journal Of Madrasah Ibtidaiyah Education)*, 2(2), 254–264.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.32934/jmie.v2i2.77Muhajir>. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung :Erlangga.

Sudjana, Nana. (2015). *Teknik Analisis Regresi dan Korelasi bagi Para Peneliti*. Bandung: Sinar Baru Algesindo

Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta

Yudha M. Saputra. (2021). *Teori Bermain*. Jakarta. Depdiknas.