

PENGARUH AWALAN LARI 10 M DAN 20 M TERHADAP HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK (Studi Pada Siswa Kelas V SDN Sidomulyo II Krian, Sidoarjo)

Ainul Yaqin

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya,
no21_07@yahoo.com

Sasminta Christina Yuli Hartati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan antara afektif, kognitif, dan psikomotor harus seimbang agar tujuan pembelajaran tercapai dengan sempurna. Selama ini telah terjadi proses pembelajaran pendidikan jasmani yang banyak cenderung ke aspek psikomotor saja. Berdasarkan pengalaman dalam proses pembelajaran, melihat fisik mereka sebenarnya siswa mampu melakukan materi gerak tersebut dengan baik dan mendapatkan hasil belajar yang maksimal. Dan juga harus disertai dengan sarana dan prasarana yang cukup. Pada materi lompat jauh, terkadang hanya disediakan bak lompat saja. Tetapi tidak memperhitungkan lintasan lari yang digunakan sebagai awalan. Sehingga awalan lari terkadang tidak diperhatikan. Padahal awalan lari juga termasuk aspek dalam lompat jauh, dan juga dapat mempengaruhi hasil belajar lompat jauh secara keseluruhan. Dari pengamatan penulis di SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo, kegiatan pembelajaran lompat jauh khususnya pada tahap awalan belum memenuhi syarat.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang: (1) Pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II, (2) Besarnya perbedaan pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II. Sasaran penelitian ini adalah siswa kelas V SDN Sidomulyo II yang diambil sebanyak 35 siswa kelas V A dan 35 siswa kelas V B, Metode dalam analisis data ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif, sedangkan proses pengambilan data dilakukan dengan melakukan tes lompat jauh gaya jongkok dengan aspek kegiatan yang diamati meliputi: awalan, tumpuan, melayang dan mendarat.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut: Dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* pada awalan lari 10 meter dan 20 meter menunjukkan adanya peningkatan, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa awalan lari 10 meter dan 20 meter ada pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II. Dengan perhitungan uji t dengan mengkorelasikan taraf signifikan 0,05%, maka hasil uji beda antar kelompok menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 0,195 < t_{tabel} 2,000$. Maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo.

Kata Kunci: Awalan Lari, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Hasil Belajar, Sekolah Dasar

Abstract

In teaching physical education and health among affective, cognitive and psychomotor must be balanced in order to achieve the learning objectives perfectly. So far, there has been physical education learning process that only tends to psychomotor aspects. Based on the experience in learning process, the students are physically capable to do moving on well and get the maximum learning result. And it also must be accompanied by sufficient facilities. On the long jump matter, they were sometimes only provided dauntless jump course without counting running track used as starting. Therefore, prefix run was uncontrolled. Even though the prefix run is also one of the aspects in long jump, and can affects the learning result of long jump as whole. From the researcher's observation in SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo, the activity of learning long jump, especially on a stage of start is not qualified yet.

The purpose of this study is to find out: (1) the influence of starting run 10 meters and 20 meters towards the study result of long jump squat style of 5th graders in Sidomulyo II Elementary Shcool Krian Sidoarjo, (2) how big is the differences on the influence between starting run 10 meters and 20 meters towards the study result of long jump squat style of 5th graders Sidomulyo II Elementary Shcool Krian Sidoarjo. The objectives of this study were the students of class V Sidomulyo II elementary shcool Krian Sidoarjo taken for 35 students of class V A and 35 students of class V B. The methods of the analysis of this data was quantitative descriptive approach, while the data collection was done by testing the forward long jump squat style with the aspects of the observation include: starting, footstooling, jumping, and landing.

The conclusion of this study are as follows: In accordance with the result of pretest and post test on the starting run 10 meters and 20 meters it showed an increase. Therefore, it can be concluded that there was an

influence between starting run 10 meters and 20 meters towards the result of jumping squat style of 5th graders in Sidomulyo II Elementary School Krian Sidoarjo. By calculation correlation t test with significance level 0.05%, In the results of the different test between groups showed that $t_{test} 0.195 < 2.000 t_{table}$. It can be concluded that there was no difference between influence starting run 10 meters and 20 meters towards the study result of the long jump squat style of 5th graders Sidomulyo II Elementary School Krian Sidoarjo

Keywords : the starting run, the long jump squat style, the study result, elementary school.

PENDAHULUAN

Salah satu bagian dari pendidikan di lembaga formal adalah pendidikan gerak dan olah jasmani yang secara khusus merupakan pendekatan ke salah satu cabang olahraga tertentu berdasarkan kurikulum yang berlaku. Diantaranya adalah pembelajaran mengenai cabang olahraga atletik. Atletik merupakan aktivitas jasmani yang efektif untuk mengoptimalkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Gerakan-gerakan atletik sangat sesuai untuk mengisi program pendidikan jasmani, seperti lari, lompat, berjalan dan melempar.

Dari beberapa nomor lompat yang telah disebutkan di atas peneliti mengambil lompat jauh. Lompat jauh adalah salah satu nomor lompat dari cabang olahraga atletik. Dalam perlombaan lompat jauh seorang pelompat akan bertumpu pada balok tumpuan sekuat-kuatnya dan untuk mendarat di bak lompat sejauh-jauhnya. Gaya lompat jauh yang paling sederhana untuk diajarkan pada pemula seperti siswa di SD adalah lompat jauh gaya jongkok. Teknik lompat jauh gaya jongkok termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain. Untuk mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan.

Awalan dalam teknik lompat jauh umumnya diberikan dalam pembelajaran lompat jauh di sekolah dasar dengan berdasarkan kemampuan fisik siswa atau kondisi lapangan atau prasarana yang dimiliki oleh sekolah, misalnya halaman sekolah yang sempit tetapi digunakan sebagai lokasi pelaksanaan lompat jauh. Keterbatasan sarana dan prasarana dalam proses pembelajaran lompat jauh ini harus digabungkan dengan teknik pemilihan awalan yang tepat agar dapat memberikan hasil lompatan yang maksimal. Selain itu dalam pelaksanaan belajar mengajar pada siswa sekolah dasar, jarak awalan dalam lompat jauh hendaknya disesuaikan dengan kemampuan fisiknya, misalnya antara 20 sampai 25 meter saja.

Dengan adanya keterbatasan lahan yang ada di sekolah-sekolah terutama di daerah perkotaan, maka peneliti ingin melihat bagaimanakah perbedaan pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Apakah perbedaan

pengaruhnya sangat jauh sehingga suatu jarak awalan lari sebelum melompat harus sesuai dengan yang dituliskan oleh *Jess Jarver* yaitu antara 20 sampai 25 meter.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengadakan penelitian dengan judul : “Pengaruh Awalan Lari 10 meter dan 20 meter Terhadap Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Kelas V SDN Sidomulyo II Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo”.

Awalan lari 10 meter dan 20 meter merupakan awalan lari yang dilakukan oleh seseorang sebelum lompat jauh, dipilih jarak 10 meter dan 20 meter didasari oleh lingkungan sekolah yang semakin dipenuhi dengan gedung, sedangkan lahan untuk kegiatan olahraga semakin sempit. Dalam hal ini materi lompat jauh, yang membutuhkan lahan lebih panjang. Jarak 10 meter dipilih karena dilapangan terjadi atau ada yang seperti itu, sedangkan jarak 20 meter dipilih berdasarkan sumber yang mengatakan, seorang pemula sebaiknya jarak lari cukup 20 - 25 meter saja, sedangkan untuk yang sudah berpengalaman maka jarak lari tersebut dapat ditingkatkan hingga sejauh 30 - 45 meter tergantung pada kemampuan yang bersangkutan dalam menambah kecepatan (Jarver, 2007:25).

Hasil belajar yaitu suatu hasil yang diperoleh siswa dari proses pengajaran yang nampak dalam bentuk perubahan tingkah laku, dalam hal ini pada psikomotorik. Karena pada lompat jauh gaya jongkok yang ditinjau atau dinilai adalah ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok. Penilaian dari awalan, tumpuan, saat diudara, mendarat dan jauhnya lompatan.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel-variabel. Karena dalam penelitian ini terdapat perlakuan (*treatment*) yang diberikan kepada subjek penelitian (Maksum, 2006: 10). Dalam penelitian eksperimen tersebut juga menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Desain dalam penelitian ini adalah *Randomized Group Pretest-Posttest Design*. Dalam kelompok ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara *Random*,

kemudian diberikan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal dari kedua kelompok tersebut.

R	T ₁	X ₁	T ₂
R	T ₁	X ₂	T ₂

Keterangan :

- R = *Random*
- T₁ = *Pre-test*
- X₁ = *Treatment / Perlakuan (awalan lari 10 meter)*
- X₂ = *Treatment / Perlakuan (awalan lari 20 meter)*
- T₂ = *Post-test*

(Maksum, 2006 : 40)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Dalam penelitian ini populasi yang digunakan adalah siswa kelas V SDN Sidomulyo II Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun Pelajaran 2012/2013 yang terdiri dari 2 kelas dan jumlah seluruhnya 70 siswa yang setiap kelas masing-masing terdiri dari 35 siswa.

Dalam penelitian ini digunakan *Random Cluster* dalam penentuan sampelnya. Dari jumlah populasi yang ada dibagi menjadi 2 kelompok menurut kelas masing-masing. Setelah itu dengan *Random Sampling* dari dua kelompok tersebut didapatkan yaitu kelas V A sebagai kelompok dengan Awalan Lari 10 meter dan kelas V B sebagai kelompok Awalan Lari 20 meter yang telah di undi dengan menggunakan kertas.

Instrumen penelitian merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian (Maksum, 2006: 47). Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan dalam persiapan penelitian ini adalah : Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada Bab I, maka dapat diuraikan dengan deskripsi data hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan kelompok pertama dengan jumlah 35 siswa menggunakan awalan lari 10 meter dan kelompok kedua dengan jumlah 35 siswa menggunakan awalan lari 20 meter.

Berdasarkan hasil perhitungan manual dan dengan menggunakan program SPSS *for windows 20.0*, selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan lebih lanjut sebagai berikut:

- a. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelompok 10 meter

Penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan lari 10 meter dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Nilai Hasil Belajar Pada Kelompok 10 m

Deskripsi	Mean	Std	Varian	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	80,00	12,32	151,71	100	61
<i>Post-Test</i>	83,67	9,55	91,13	96	64
Perubahan (Beda)	3,67	9,1	82,81	4	3
Peningkatan (%)	4,59%				

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa:

1. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada *pre-test* kelompok awalan lari 10 m diperoleh rata-rata sebesar 80,00; standar deviasi sebesar ± 12,32; varian sebesar 151,71; nilai maksimal sebesar 100; minimal sebesar 61.
2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada *post-test* kelompok awalan lari 10 m diperoleh rata-rata sebesar 83,67; standar deviasi sebesar ± 9,55; varian sebesar 91,13; nilai maksimal sebesar 96; nilai minimal sebesar 64.
3. Perubahan skor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada *pre-test* dan *post-test* kelompok awalan lari 10 m diperoleh rata-rata sebesar 3,67; standar deviasi sebesar ± 9,1; varian sebesar 82,81; nilai maksimal sebesar 4; nilai minimal sebesar 3.
4. Persentase perubahan skor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada kelompok awalan lari 10 m diperoleh rata-rata sebesar 4,59%. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian awalan lari jarak 10 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 4,59%.

- b. Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Kelompok 20 meter

Penilaian hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan awalan lari 20 meter dapat dideskripsikan sebagai berikut:

Deskripsi Nilai Hasil Belajar Pada Kelompok 20 m

Deskripsi	Mean	Std	Varian	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	77,86	10,92	119,15	96	50
<i>Post-Test</i>	82,04	8,22	67,71	96	71
Perubahan (Beda)	4,17	11,61	134,76	0	21
Peningkatan (%)	5,37%				

Dari tabel dapat diketahui bahwa:

1. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada *pre-test* kelompok awalan lari 20 m diperoleh rata-rata sebesar 77,86; standar deviasi sebesar ± 10,92; varian sebesar 119,15; nilai maksimal sebesar 96; minimal sebesar 50.

2. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada *post-test* kelompok awalan lari 20 m diperoleh rata-rata sebesar 82,04; standar deviasi sebesar $\pm 8,22$; varian sebesar 67,71; nilai maksimal sebesar 96; nilai minimal sebesar 71.
3. Perubahan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada *pre-test* dan *post-test* kelompok 20 meter diperoleh rata-rata sebesar 4,17; standar deviasi sebesar $\pm 11,61$; varian sebesar 134,76; nilai maksimal sebesar 0; nilai minimal sebesar 21.
4. Persentase perubahan skor hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan jumlah 35 siswa pada kelompok awalan lari 20 meter yaitu sebesar 5,37%. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian awalan lari 20 meter dapat meningkatkan hasil belajar siswa sebesar 5,37%.

c. Perbedaan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada kelompok awalan lari 10 m dan 20 m

Hasil perhitungan mengenai hasil belajar siswa dapat dilihat pada tabel berikut:

Deskripsi Nilai Hasil Belajar Pada Kelompok Awalan Lari 10 m dan Kelompok Awalan Lari 20 m

Deskripsi	Kelompok Awalan Lari 10 meter	Kelompok Awalan Lari 20 meter
Rata-rata <i>pre-test</i>	80,00	77,86
Rata-rata <i>Post-test</i>	83,67	82,04
Perubahan	3,67	4,17
Peningkatan (%)	4,59%	5,37%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pembelajaran dengan awalan lari 10 meter memberikan peningkatan hasil belajar siswa sebesar 4,59%, sedangkan pada kelompok awalan lari 20 meter memberikan peningkatan hasil belajar siswa 5,37%.

Syarat Uji Hipotesis

Hal – hal yang diperlukan untuk mengetahui uji hipotesis dalam analisis penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak, dan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, maka dapat diuji dengan model *Kolmogorov Smirnov*.

Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi normal atau tidak yaitu jika nilai signifikansi lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan Program SPSS *Windows 20.0*. diperoleh hasil:

Hasil Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Post-Test		Keterangan
	Awalan lari 10 m	Awalan lari 20 m	
N	35	35	
Kolmogorov-Smirnov Z	0,891	1,057	Normal
Asymp. Sig (2-tailed)	0,406	0,214	Normal

a. *Test distribution is Normal*

b. *Calculated from data*

Berdasarkan pada tabel di atas menunjukkan bahwa:

- 1) Besarnya nilai *Asmp. Sig. (2-tailed)* data *post-test* kelompok awalan lari 10 meter sebesar 0,406 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.
- 2) Besarnya nilai *Asmp. Sig. (2-tailed)* data *post-test* kelompok awalan lari 20 meter sebesar 0,214 lebih besar 0,05. Sesuai kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogen atau tidak, maka dapat diketahui dengan cara membandingkan harga F_{hitung} dengan harga F_{tabel} . Dengan kriteria pengujian adalah jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka berarti data tersebut diterima dan merupakan data yang homogen. Dan jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka berarti data tersebut ditolak dan merupakan data yang tidak homogen. Berdasarkan hasil perhitungan nilai F_{hitung} yang ada dilampiran maka dapat dibuat tabel sebagai berikut:

Hasil Uji Homogenitas

Data Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Awalan Lari 10 m dan 20 m	1,627	1,765	Homogen

Hasil tabel 4.5 di atas memberikan informasi bahwa harga F_{hitung} (1,627 < F_{tabel} (1,765), sesuai dengan kriteria dapat dikatakan bahwa data kelompok awalan lari 10 meter dan kelompok awalan lari 20 meter merupakan data yang homogen.

Analisis Data

- a. Uji *Paired Sample t Test* (uji beda rata-rata untuk berpasangan), beda rata-rata hasil belajar siswa sebelum (*pre-test*) menerima pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan awalan lari 10 meter dan 20 meter :

1. Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan pembelajaran.

$H_0 : \mu \neq 0$, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) kegiatan pembelajaran.

2. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas pembagi (df) = $n - 1 = 35 - 1 = 34$

Nilai $t_{tabel} = 2,031$

3. Nilai statistik t (t_{hitung})

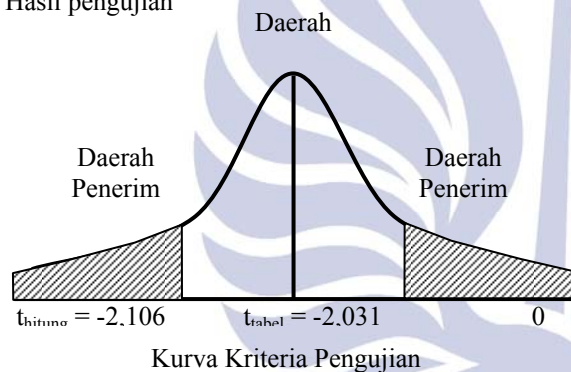
Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 2,106

Kriteria pengujian:

H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

4. Hasil pengujian



Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tolak H_0 karena nilai $t_{hitung} 2,106 >$ nilai $t_{tabel} 2,032$. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar lompat jauh gaya jongkok sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan kegiatan pembelajaran. Hal ini dapat dikatakan hipotesis yang menyatakan bahwa ada pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo, terbukti ada pengaruh.

b. Uji Independent Sample t Test (uji beda rata-rata antar kelompok) nilai *pre-test* kelompok awalan lari 10 meter dan 20 meter.

1. Merumuskan hipotesis statistik

$H_0 : \mu = 0$, berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar siswa kelompok awalan lari 10 meter dan kelompok awalan lari 20 meter terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

$H_0 : \mu \neq 0$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil belajar siswa kelompok awalan

lari 10 meter dan kelompok awalan lari 20 meter terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

2. Menentukan nilai kritis (t_{tabel})

Dipilih *level of significant* : 0,05 (5%)

Derajat bebas (dk) = $n_1 + n_2 - 2 = 35 + 35 - 2 = 68$

Nilai $t_{tabel} = 2,0$

3. Nilai statistik t (t_{hitung})

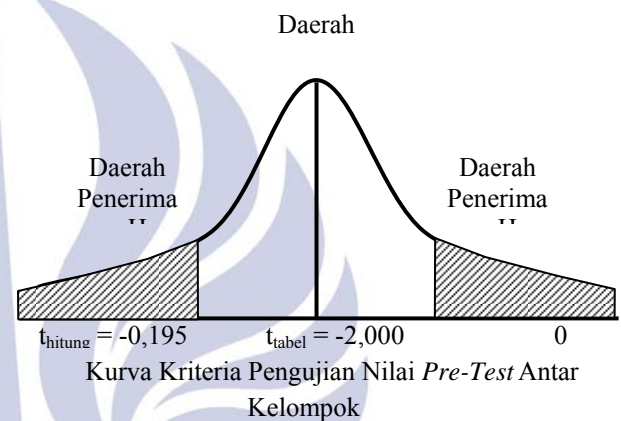
Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *independent sample t-test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,195.

Kriteria pengujian:

H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

4. Hasil pengujian



Dengan mengkonsultasikan nilai t_{hitung} dan nilai t_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tolak H_0 karena nilai $t_{hitung} 0,195 <$ nilai $t_{tabel} 2,000$. Dengan kata lain bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil belajar siswa kelompok awalan lari 10 meter dan kelompok awalan lari 20 meter terhadap pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Hal ini dapat dikatakan, perbedaan pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo adalah tidak ada perbedaan pengaruh.

Pembahasan

Dengan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok akan mengajarkan para siswa untuk benar-benar belajar pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan dimulai dari memahami apa yang diberikan oleh guru. Setelah memahami apa yang disampaikan tersebut siswa akan berpikir apa yang harus dilakukan dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok dan pada saat melakukan gerakan yang diperintahkan lebih percaya diri dan mendapatkan hasil gerak yang benar.

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo, didapatkan:

Hasil Uji Beda Rata-Rata Untuk Antar Kelompok

Kelompok		Mean	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Awalan lari 10 m	Pre-test	80,00	2,678	2,031	Signifikan
	Post-test	83,67			
Awalan lari 20 m	Pre-test	77,86	2,133	2,031	Signifikan
	Post-test	82,04			
Antar Kelompok	MD ₁	3,686	0,195	2,000	Tidak Signifikan
	MD ₂	4,171			

Dari Tabel diatas diketahui bahwa hasil uji t menunjukkan nilai $t_{hitung} 0,195 < t_{tabel} 2,000$. Dengan kata lain bahwa awalan lari 10 meter dan 20 meter tidak ada perbedaan pengaruh terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo.

Hasil penelitian di atas dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi para penyelenggara pendidikan khususnya pada pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Bahwa penerapan pembelajaran lompat jauh dengan awalan 10 meter efektif sebagai alternatif kegiatan pembelajaran apabila lahan sekolah kurang memadai. Sehingga tidak menjadi alasan apabila lahan sempit kegiatan pembelajaran materi atletik khususnya lompat jauh gaya jongkok tidak dilaksanakan.

PENUTUP**Simpulan**

Hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian Sidoarjo, dapat disimpulkan yaitu:

1. Ada pengaruh pada awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian, Sidoarjo. Dengan peningkatan hasil belajar pada kelompok awalan 10 meter sebesar 4,59% dan pada kelompok awalan lari 20 meter sebesar 5,37%.
2. Besar pengaruh dari masing-masing kelompok menunjukkan pengaruh yang signifikan, dapat dilihat dari uji beda rata-rata menunjukkan pada kelompok awalan lari 10 meter yaitu $t_{hitung} 2,678 > t_{tabel} 2,031$. Sedangkan uji beda rata-rata pada kelompok awalan lari 20 meter yaitu $t_{hitung} 2,133 > t_{tabel} 2,031$.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari awalan lari 10 meter dan 20 meter terhadap hasil belajar siswa kelas V SDN Sidomulyo II Krian, Sidoarjo. Hasil uji beda rata-rata antar kelompok menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} 0,195 < t_{tabel} 2,000$.

Saran

1. Bagi para guru, sebagai informasi bahwa dengan awalan lari 10 meter. Kegiatan pembelajaran pada materi lompat jauh gaya jongkok tetap bisa dilaksanakan. Sehingga tidak perlu khawatir apabila tidak sesuai dengan aturan yang sebenarnya. Tetapi tetap diingat juga bahwa jarak 10 meter ini peneliti gunakan dalam hal pembelajaran bukan untuk prestasi. Yang dimaksud prestasi disini adalah dalam mengikuti perlombaan atau kejuaraan. Karena pada perlombaan atau kejuaraan yang dilihat hanyalah hasil lompatan saja.
2. Bagi Siswa, hendaknya lebih aktif dalam mengikuti setiap pembelajaran yang diberikan khususnya pada pendidikan jasmani materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Apapun yang disampaikan oleh guru yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar selayaknya untuk diikuti dan dipatuhi. Sehingga mendapatkan hasil belajar yang maksimal.
3. Bagi peneliti, hendaknya dapat melanjutkan penelitian ini dengan melibatkan model pembelajaran yang lain, sehingga dapat lebih berpengaruh dan meningkatkan hasil belajar siswa didik yang mencakup aspek afektif, kognitif, psikomotor.

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Kharisma dan Joe. 2008. *Atletik Lari-Lempar-Lompat*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Jarver, Jess. 2007. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: CV Pionir Jaya.
- Maksum, Ali. 2006. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit.