

**PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAIH BOLA TERHADAP
PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER
DI SMP N 1 KRETEK BANTUL TAHUN 2015**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Nurshodiq
NIM 12601241048

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
PENDIDIKAN OLAHRAGA REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2016**

PENGARUH PENGGUNAAN METODE BERMAIN MERAH BOLA TERHADAP PRESTASI LOMPAT JAUH PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMP N 1 KRETEK BANTUL TAHUN 2015

EFFECT OF USING REACHING THE BALL PLAYING METHOD TOWARDS LONG JUMP ACHIEVEMENT OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS OF SMP NEGERI 1 KRETEK BANTUL IN 2015

Oleh: Nurshodiq

Shodiqn73@yahoo.com

Abstrak

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah Ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh di SMP Negeri 1 Kretek Bantul tahun ajaran 2015/2016 belum mempunyai prestasi di O2SN. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan metode bermain merah bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian *pre-test and post-test*. Subjek dari penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik tahun 2016 berjumlah 19 siswa. Adapun syaratnya sebagai berikut: Masih mengikuti ekstrakurikuler atletik, Aktif terus selama penelitian, Maksimal 3 kali off tidak hadir, Siswa diberikan perlakuan dengan metode bermain merah bola, perlakuan (*treatment*) dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan, dan pengambilan pengukuran *pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan tes lompat jauh dengan satuan meter (m). Instrumen pengambilan data menggunakan tes lompat jauh gaya jongkok. Teknik analisis data menggunakan uji-t, maka diperlukan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Berdasarkan analisis hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan metode bermain merah bola terhadap prestasi lompat jauh dengan t hitung $7,625 > t$ tabel $1,734$. Rerata kenaikan prestasi lompat jauh siswa yang telah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain merah bola sebesar 0,16 m. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa metode bermain merah bola dapat meningkatkan prestasi lompat jauh.

Kata kunci : *peningkatan prestasi lompat jauh*

Abstract

The implementation background of this study is that the athletics extracurricular participants, especially for long jump of SMP Negeri 1 Kretek Bantul academic year 2015/2016 do not have any achievement in O2SN. This study aims to find out the effect of using reaching the ball playing method towards long jump achievement of extracurricular participants of SMP Negeri 1 Kretek Bantul in 2015. This study was experimental research with pre-test and post-test research design. The subjects of this study were the students who joined athletic extracurricular activities in SMP Negeri 1 Kretek, Bantul. The samples in this study were the students who took athletics extracurricular in 2016 for 19 students. The condition was as follows: still joined athletics extracurricular, were consistently active during the study, maximum of 3 times absent, the students were given the treatment by playing reaching the ball, the treatment was given in total 16 sessions, and taking pre-test and post-test long jump test measurements was done by units of meters (m). The data collection instruments were using the squat long jump style. The data were analysed by using t-test, thus it was necessary to test for normality using the Kolmogorov-Smirnov. Based on the analysis of the results, it shows that there is a significant influence of reaching the ball playing method on the performance of the long jump with a 7.625 t count $>$ t table $1,734$. The progress mean in long jump achievement of students who have received treatment with the method of reaching the ball playing method 0.16 m. It can be concluded that the method of reaching the ball playing method can improve the long jump achievement.

Keywords: *long jump achievement improvement*

PENDAHULUAN

Olahraga atletik adalah olahraga yang cenderung menggunakan kekuatan olah tubuh. Cabang olahraga atletik sudah dikenal sejak zaman dulu sampai sekarang. Olahraga jenis ini masih tetap eksis dan disukai oleh banyak orang. Olahraga atletik merupakan bahan ajar wajib yang harus diberikan mulai dari tingkat sekolah dasar sampai jenjang perguruan tinggi, karena olahraga atletik yang kita ketahui saat ini, merupakan dasar dan bisa dikatakan induk segala cabang olahraga. Karena dalam olahraga atletik semua sistem gerak didasarkan dari kemampuan gerak dasar manusia itu sendiri. Seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar. Semua gerakan-gerakan tersebut merupakan yang hampir ada pada semua cabang olahraga. Pada cabang olahraga atletik terdapat beberapa nomor yang diperlombakan diantaranya lempar, lari, dan lompat.

Pada jenjang SMP perlombaan atletik dilombakan pada event seperti PORSENI, OOSN, dan POPDA salah satu yang diperlombakan adalah nomor lompat jauh. Nomor lompat jauh merupakan salah satu nomor teknik dalam atletik. Dimana dalam nomor lompat jauh terdapat 4 teknik utama yaitu lari awalan, tolakan, melayang dan mendarat. Empat teknik tersebut merupakan salah satu kunci keberhasilan jauhnya lompatan. Jadi seorang guru atau pelatih harus mempunyai pemahaman mengenai teknik lompat jauh agar siswa mampu memahami teknik lompat jauh. Karena apabila guru yang tidak memahami teknik lompat jauh dengan baik dan benar, gerakan teknik siswa tidak optimal dan siswa akan rentan cidera dalam pelaksanaannya.

Dalam proses kegiatan ekstrakurikuler atletik terutama nomor lompat jauh guru dituntut untuk mampu memodifikasi program latihan sehingga siswa dapat merasa nyaman dan siswa tertarik untuk mempelajari materi yang diberikan. Semakin siswa tertarik belajar lompat jauh, maka siswa akan semakin mudah memahami teknik yang benar yang diberikan oleh guru, sehingga nantinya prestasi lompatan setiap siswa dapat dioptimalkan. Keberhasilan prestasi lompat jauh selain faktor teknik juga sangat dipengaruhi faktor fisik salah satunya kekuatan power otot

tungkai. Seorang guru yang baik harus bisa memodifikasi latihan sehingga suasana menjenuhkan bisa menjadi menarik. Untuk melatih kekuatan otot tungkai biasanya diberikan latihan *plyometric* namun dalam hal ini untuk anak seusia sekolah menengah pertama belum boleh diberikan latihan *plyometric* karena dapat mempengaruhi proses pertumbuhan anak. Jadi untuk mengantisipasi hal tersebut maka anak diberikan latihan *multiple jump*, yang dimodifikasi dengan permainan meraih bola sehingga anak-anak merasa tertarik tanpa mengesampingkan dari tujuan latihan tersebut yaitu kekuatan power otot tungkai.

Dari observasi yang dilakukan peneliti di SMP Negeri 1 Kretek Kabupaten Bantul kendala yang sering dialami siswa pada ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh. Pada tahun ajaran 2015/2016 siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul dalam mengikuti ekstrakurikuler atletik khususnya lompat jauh sangat kurang, karena guru mengajarkan lompat jauh tanpa menggunakan modifikasi latihan yang menarik dan terkesan monoton sehingga cenderung siswa menjadi bosan. Sehingga, siswa merasa jenuh dan mudah untuk berhenti berlatih. Oleh karena itu, berdasarkan permasalahan itulah yang menjadikan penulis lebih termotivasi untuk mengembangkan metode permainan meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh. Berdasarkan pengamatan dan beberapa pengalaman pembelajaran lompat jauh selama ini, siswa melakukan kesalahan saat tolakan dan kurang adanya power saat tolakan.

Latihan kekuatan dan power adalah faktor yang meningkatkan power atlet (Bompa, 1999: 3). Power merupakan salah satu komponen penting dalam setiap cabang olahraga termasuk atletik khususnya lompat jauh. Power sangat mempengaruhi prestasi lompat jauh khususnya power otot tungkai, salah satu bentuk latihan yang bisa meningkatkan power adalah latihan beban (*weight training*) dan latihan pliometrik (*plyometric*). Dimana latihan pliometrik merupakan penggabungan antara latihan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan yang bersifat eksplosif yaitu cepat dan

kuat. Bertolak dari hal tersebut, peneliti akan mencoba menggunakan permainan meraih bola dalam pembelajaran atau latihan lompat jauh untuk mengganti latihan pliometrik, permainan ini dirasa menyenangkan dan mudah untuk dipelajari. Tujuan metode bermain meraih bola ini agar dapat lebih efisien karena siswa akan lebih antusias dalam meningkatkan prestasi lompat jauh dan siswa dapat melakukan lompat jauh dengan gaya jongkok secara benar, khususnya siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul. Maka dalam metode bermain meraih bola siswa akan berusaha melompat untuk meraih bola dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengoreksi kesalahan dalam melakukan tolakan dalam lompat jauh.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti bermaksud mengambil judul yang kaitannya dengan metode mengajar bermain dan prestasi belajar lompat jauh. Maka judul penelitian ini adalah "Pengaruh penggunaan metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul tahun 2015"

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimental. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan bentuk *One Group Pretest and Posttest Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok. Treatment yang dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali per minggu. Data prestasi lompat jauh diambil dua kali, yaitu data pre-test dan post-test. Saat *pre-test* dan *post-test* siswa melakukan test lompat jauh sebanyak 3 kali kemudian diambil prestasi yang terbaik.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai tanggal 02 Maret sampai 06 April 2016, pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada tanggal 02 Maret 2016 dan *posttest* dilaksanakan pada tanggal 06 April 2016, sedangkan treatment dilaksanakan setiap hari Senin, Rabu, dan Sabtu mulai pukul 15.30-17.00 WIB. Lokasi Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang beralamatkan di Greges, Donotirto, Kretek, Bantul.

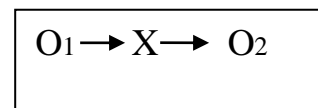
Subjek Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Kretek Kabupaten Bantul yang beralamat di Greges, Donotirto, Kretek Bantul. Subjek penelitian ini adalah 19 siswa kelas yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

Prosedur

Dalam penelitian ini adalah penelitian pura-pura (*quasi exsperiment*) dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan "*pre-test dan post-test design*". Teknik pengumpulan datanya menggunakan tes dan pengukuran.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada skema dibawah ini:



Gambar 1. Skema Model Eksperimen (Suharsimi Arikunto, 1995: 508)

Keterangan:

O1 = *Pre-test*

X = Perlakuan

O2 = *Post-test*

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Intrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti di dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2006: 160). Instrumen pengumpulan data dapat berupa alat evaluasi. Secara garis besar alat evaluasi digolongkan menjadi 2 macam yaitu tes dan non tes. Untuk itu dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah instrumen tes.

Sesuai dengan variabel yang diteliti ada 1 macam data yang harus dikumpulkan, yaitu prestasi lompat jauh. Untuk memperoleh data prestasi lompat jauh, digunakan tes dan pengukuran.

Pengambilan data prestasi lompat jauh dilakukan pada awal dan akhir perlakuan untuk mengetahui peningkatannya. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes prestasi lompat jauh gaya jongkok.

Teknik Analisis Data

1. Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 2000: 317) yaitu untuk mengetahui distribusi datanya menyimpang atau tidak dari distribusi normal. Penghitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS.

2. Teknik Analisis Uji-t

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis *pre-test* dan *post-test one group* dengan bantuan SPSS. Untuk menguji efektivitasnya atau *testing* signifikasinya menurut Arikunto (2010:349) menggunakan *t-test* dengan rumus:

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md: Mean dari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*

Xd: Perbedaan deviasi dengan mean deviasi

N : Banyaknya subyek

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan model *one group pre-test post-test design*. Subjek dalam penelitian ini ialah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMP Negeri Kretek Bantul sebanyak 21 siswa, namun dalam teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yang artinya pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Oleh karena itu, sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 19 siswa karena 2 siswa tidak memenuhi syarat yang digunakan dalam pengambilan sampel penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes dan pengukuran lompat jauh gaya jongkok. Setelah data penelitian terkumpul dilakukan analisis menggunakan analisis *pre-test and post-test one group* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini akan dideskripsikan sebagai berikut:

1. Deskripsi Data Prestasi Lompat Jauh Saat *Pretest* dan *Posttest*

a. Data Prestasi Lompat Jauh

Pengambilan data *pretest* pada hari Rabu, 02 Maret 2016 pukul 15.00-17.00 WIB sedangkan untuk *posttest* pada hari Senin, 06 April 2016 pukul 15.00-17.00 WIB. Latihan dilaksanakan sebanyak 14 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu. Hasil *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul, disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Lompat jauh (meter)

No	Nama	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih
1	Dalhari	2.80	2.93	0.13
2	Adib	2.95	3.10	0.15
3	Alif	3.08	3.19	0.11
4	Akbar	3.30	3.64	0.34
5	Adehtra	3.15	3.30	0.15
6	Arlan	3.15	3.24	0.09
7	Damar	2.73	2.85	0.12
8	Kuncoro	3.18	3.31	0.13
9	Gugum	3.55	3.57	0.02
10	Dewi	2.55	2.67	0.12
11	Yunika	2.58	2.93	0.35
12	Winda	2.65	2.97	0.32
13	Ibnu	3.64	3.94	0.30
14	Yusuf	3.90	4.05	0.15
15	Riyan	3.22	3.27	0.05
16	Antonius	3.00	3.20	0.20
17	Mutiara	2.35	2.48	0.13
18	Melina	2.40	2.52	0.12
19	Risma	2.42	2.59	0.17

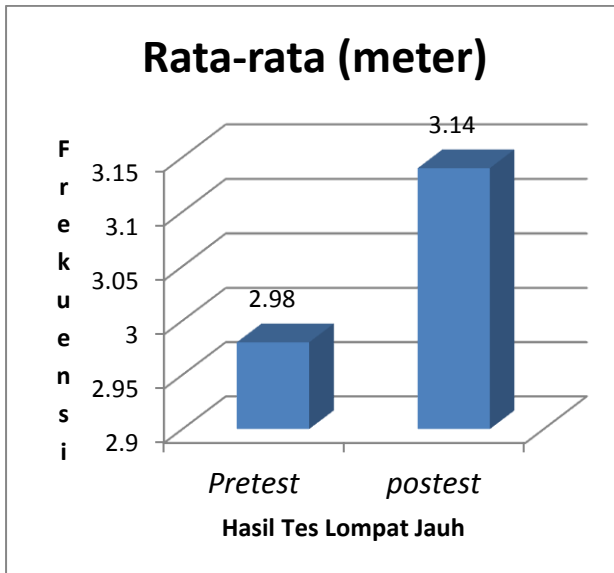
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek , didapat nilai minimal = 2,35 nilai maksimal = 3,90, rata-rata = 2,98, nilai

tengah 3,00, dengan standar deviasi = 0,43, sedangkan *posttest* didapat nilai minimal = 2,48, nilai maksimal = 4,05, rata-rata = 3,14, nilai tengah 3,19, dengan standar deviasi= 0,44. Hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest* Lompat Jauh

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	19	19
<i>Mean</i>	2,98	3,14
<i>Median</i>	3,00	3,19
<i>Std, Deviantion</i>	0,43	0,44
<i>Minimum</i>	2,35	2,48
<i>Maximum</i>	3,90	4,05

Berdasarkan tabel 2 di atas, *pretest* dan *posttest* prestasi lompat jauh pada peserta ekstrakurikuler atletik di SMP Negeri 1 Kretek disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Prestasi Lompat Jauh pada Peserta Ekstrakurikuler Atletik di SMP Negeri 1 Kretek Bantul

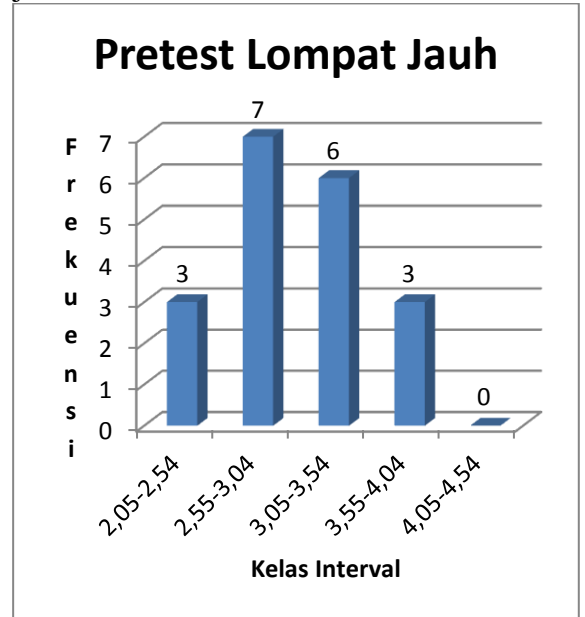
1. *Pretest* lompat jauh

Data prestasi lompat jauh *pretest* dengan metode bermain meraih bola mendapatkan nilai minimum 2,35, nilai maksimum 3,90, rerata 2,98, median 3,00, dan standar deviasi 0,43. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pretest*

No	Kelas interval	F	%
1	2,05-2,54	3	15,8
2	2,55-3,04	7	36,9
3	3,05-3,54	6	31,5
4	3,55-4,04	3	15,8
5	4,04-4,54	0	0
	Total	19	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk *pretest* lompat jauh:



Gambar 3. *Pretest* Lompat Jauh

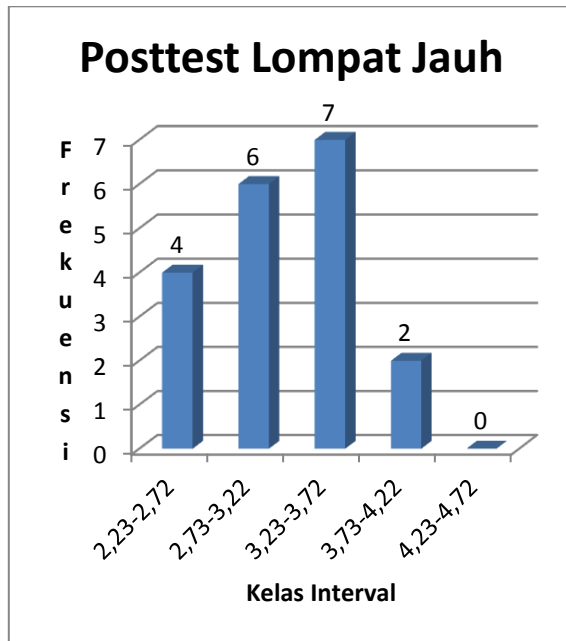
2. *Posttest* lompat jauh

Setelah mendapatkan perlakuan yang berupa metode bermain meraih bola maka, prestasi lompat jauh *posttest* memiliki nilai minimum 2,48, nilai maksimum 4,05, rerata 3,14, median 3,19, dan standar deviasi 0,44. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Posttest* Lompat Jauh

No	Kelas interval	F	%
1	2,23-2,72	4	21,1
2	2,73-3,22	6	31,5
3	2,23-3,72	7	36,9
4	3,73-4,22	2	10,5
5	4,23-4,72	0	0
	Total	21	100

Untuk memperjelas deskripsi data, berikut histogram untuk post-test lompat jauh:



Gambar 5. Posttest Lompat Jauh

B. Analisis Data

1. Uji Prasyarat Normalitas

Tujuan dari normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari hasil tes sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov*.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnova		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	,089	19	,200*
Posttest	,114	19	,200*

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa nilai signifikansi keduanya lebih besar dari 0,05 ($0,200 > 0,05$ dan $0,200 > 0,05$), artinya bahwa kedua data tersebut dari populasi yang menyebar normal. Dengan demikian, uji-t dapat diterapkan.

2. Hasil Uji-t

Untuk mengetahui ada atau tidak adanya pengaruh signifikansi dari perlakuan serta untuk mengetahui ada atau tidak adanya perbedaan keefektifan metode bermain

meraih bola, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 6. Uji-t

Kelas	Rata-rata	t hitung	df
Pretest-Posttest Lompat Jauh	165.789	7,625	18

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis bertujuan untuk membuktikan diterima atau tidaknya hipotesis yang secara statistik dijelaskan sebagai berikut: Hipotesis Nol (H_0) mengatakan bahwa tidak ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Hipotesis Alternatif (H_a) mengatakan bahwa ada pengaruh metode bermain meraih bola terhadap prestasi lompat jauh peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler atletik. Berdasarkan hasil analisis terlihat bahwa uji-t dalam metode bermain memiliki nilai t hitung 7,625 dan nilai tabel dengan $df=20$ pada taraf signifikansi 0,05 sebesar 1,734. Nilai t hitung $>$ t tabel, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti ada pengaruh metode bermain bola terhadap prestasi lompat jauh ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

C. PEMBAHASAN

Siswa yang diberi metode bermain meraih bola lebih senang dan antusias dalam mengikuti latihan. Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa waktu sampai siswa tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu (Bompa, 1994: 3).

Menurut Sukadiyanto (2005: 14) Pengertian prinsip adalah landasan konseptual yang merupakan suatu acuan. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sadar, sistematis dan memiliki tujuan tertentu. Menurut Harsono yang dikutip oleh Trimanto

(2010: 15), menyatakan bahwa agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah diterima secara universal. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktik mala-latihan (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai. Setelah diberikan latihan selama 14 kali dengan menggunakan prinsip-prinsip latihan seperti, persiapan, adaptasi, beban berlebih, progresif, spesifikasi, variasi, pemanasan, pendinginan, dan sistematis, maka keterampilan lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul semakin meningkat sebelum diberikan latihan power dengan metode bermain meraih bola, sebagian besar prestasi lompat jauh siswa SMP Negeri 1 Kretek Bantul yang mengikuti ekstrakurikuler berada pada rerata 2,98 m dengan standar deviasi 0,43. Hal ini disebabkan oleh kurangnya intensitas latihan baik dengan metode bermain meraih bola. Kondisi ini membuat prestasi lompat jauh siswa khususnya yang mengikuti ekstrakurikuler atletik kurang baik.

Setelah mendapatkan perlakuan berupa metode bermain meraih bola, ternyata kemampuan mereka mengalami peningkatan signifikan. Hal ini terlihat dari rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,14 m dengan standar deviasi 0,44. Rerata peningkatan prestasi lompat jauh dari semua siswa adalah 0,16 m. Hal ini menunjukkan bahwa metode bermain meraih bola memberikan perubahan terhadap prestasi lompat jauh siswa.

Siswa yang mendapatkan perlakuan dengan metode bermain tersebut seluruhnya mengalami peningkatan pada prestasi lompat jauh. Pada latihan pilometrik otot akan selalu berkontraksi baik pada saat memanjang (*eccentric*) maupun saat memendek (*concentric*). Metode latihan bermain meraih bola membantu meningkatkan reaksi syaraf otot, kekecemasan, kecepatan dan kemampuan untuk membangkitkan gaya (tenaga) ke arah tertentu. Setelah melakukan metode tersebut power siswa saat melakukan take off meningkat dikarenakan otot tungkai pada kaki yang melakukan tolakan (*take off*) bertambah kuat dan eksplosif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Sebelum diberikan latihan dengan metode meraih bola, prestasi lompat jauh bisa berada pada rerata 2,98 m. Kemudian setelah mendapatkan perlakuan dengan metode bermain meraih bola, rerata prestasi lompat jauh menjadi 3,14 m. Sehingga peningkatan prestasi lompat jauh semua siswa sebesar 0,16 m. Berdasarkan analisis hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa metode bermain meraih bola mempunyai pengaruh terhadap peningkatan prestasi lompat jauh peserta didik SMP Negeri 1 Kretek Bantul.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu :

1. Bagi Guru atau Pelatih pada umumnya agar menggunakan metode bermain meraih bola untuk meningkatkan prestasi lompat jauh.
2. Bagi Guru atau Pelatih agar meningkatkan latihan power terkuat peserta didik saat melakukan tolakan (*take off*) dengan menggunakan metode bermain meraih bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Dubuque lowe: Kendal/Hunt Publishing Company.
- _____. (1999). *Periodization: Theory and Methodology Of training, 4th Edition*, York Universitu: Human Kinetics.
- Suharsimi Arikunto. (1995). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Renika Cipta.
- _____. (2006). *Dasar – Dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. (2000). *Metode Statistika*. Yogyakarta. Andi offset.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Yogyakarta.

PERSETUJUAN

Artikel *E-Journal* yang berjudul “Pengaruh Penggunaan Metode Bermain Meraih Bola terhadap Prestasi Lompat Jauh Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Kretek Bantul Tahun 2015” yang disusun oleh Nurshodiq, NIM 12601241048 ini telah disetujui oleh Pembimbing dan Reviewer.

Dosen Pembimbing



Drs. Sriawan, M.Kes
NIP. 19580830 198703 1 003

Yogyakarta, Juni 2016
Reviewer



Hari Yulianto, M.Kes
NIP. 19670701 199412 1 001

