

**PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA
DIDIK SDN KAUMAN 1**

ARTIKEL



Oleh:

YUDA IGAR MAHENDRA
NIM. 178107

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA JOMBANG
PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
2023**

**PENGARUH PERMAINAN KECIL TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT
JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA
DIDIK SDN KAUMAN 1**

¹Yuda Igar Mahendra, ²Guntum Budi Prasetyo, M.Pd
Email : yudaigar96@gmail.com
Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang

ABSTRACT

Physical education is one of the subjects taught in schools which aims to develop physical fitness, movement skills, critical thinking skills, social skills, moral action, emotional stability, aspects of a healthy lifestyle, and the introduction of a clean living environment through physical activity.

From the results of this study it is hoped that it can provide additional information for schools in an effort to improve student achievement in physical education lessons, especially in long jump sports by providing small games such as pocong jumps, sack races and frog jumps. The form of research used in this research is included in the correlation design/correlational method, this method is carried out to get clarity about whether there is a relationship between variables and the characteristics of respondents as it exists in the context of this research, to determine the relationship between one variable and another and use these relationships to make predictions. The purpose of this study was to determine the effect of small games on the long jump ability in the squat style of students at SDN Kauman 1 Ngoro Jombang. The data collection was carried out by interviews, observation, and documentation which was given to students by means of the Purposive Sampling Technique, namely determining the sample with certain considerations. The population in this study were grades I to VI for the 2022-2023 academic year, totaling 151 students. In this study, the students sampled in this study were class V, totaling 19.

From the small game data on the long jump ability in the squat style, after being analyzed using the Paired Sample Test, the sig. (2-tailed) is $0.008 < 0.05$. So it can be concluded that there is an average difference between the results of the pre-test and post-test, which means that there is a small game effect on the long jump squatting ability of students at SDN Kauman I Ngoro Jombang.

Keywords: *Small Game, Squat Style Long Jump*

ABSTRAK

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan disekolah yang didalamnya bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan social, tindakan moral, stabilitas emosional, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup bersih melalui aktivitas jasmani.

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi sekolah dalam usaha untuk meningkatkan prestasi siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani khususnya pada olahraga lompat jauh dengan cara memberikan permainan kecil seperti lompat pocong, balap karung dan lompat katak. Adapun bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah termasuk kedalam *desain korelasi/ metode korelasional*, metode ini dilakukan untuk mendapatkan kejelasan tentang ada tidaknya hubungan antara variabel dan karakteristik responden seperti yang ada dalam konteks penelitian ini, untuk menentukan hubungan antara variabel yang satu dengan lainnya serta menggunakan hubungan tersebut dalam membuat prediksi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SDN Kauman 1 Ngoro Jombang. Adapun pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi yang diberikan kepada siswa dengan cara *Teknik Purposive Sampling* yakni penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas I sampai dengan VI tahun ajaran 2022-2023 yang berjumlah 151 siswa, adapun dalam penelitian ini siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian ini adalah kelas V yang berjumlah 19.

Dari data Permainan Kecil Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok setelah di analisa dengan menggunakan *Paired Sampel Test*, didapatkan nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,008 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test dan post test yang artinya ada pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman I Ngoro Jombang.

Kata Kunci : Permainan Kecil, Lompat Jauh Gaya Jongkok

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari program Pendidikan umum yang memberikan kontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak secara menyeluruh. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang diajarkan disekolah memiliki peranan yang sangat penting, yaitu memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang terpilih dan dilakukan secara terstruktur (Suherman, 2000:1).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan mata pelajaran yang memiliki kontribusi untuk mendukung pencapaian tujuan Pendidikan secara keseluruhan. Tujuan Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dapat tercapai apabila materi-materi dalam Pendidikan jasmani diajarkan dengan baik dan benar. Berhasil tidaknya kegiatan belajar mengajar Pendidikan jasmani ditentukan oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal. Dari faktor internal antara lain adalah kualitas guru, siswa, dan sarpras yang ada disekolah tersebut. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi dukungan orang tua, lingkungan dan masyarakat. Dalam pembelajaran Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan terdapat berbagai macam mata pelajaran yang diajarkan, salah satunya adalah cabang atletik.

Dalam olahraga atletik terdapat nomor-nomor yang perlu diberikan kepada para siswa khususnya ditingkat sekolah dasar. Pihak sekolah memiliki tanggung jawab untuk dapat memfasilitasi siswa dalam mempelajari setiap nomor pada atletik seperti nomor lompat yang meliputi lompat jauh, lompat tinggi, lompat galah, dan jangkit, nomor lempar yang meliputi lepar lembing, tolak peluru, lempar cakram dan lontar martil. Ini membuktikan bahwa lompat jauh merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang harus diberikan pada pelajaran Pendidikan jasmani, olahraga, dan Kesehatan (Sobarna, 2020:73).

Lompat jauh adalah gerakan yang pelaksanaannya membutuhkan kecepatan, tenaga lompat dan tujuan yang diarahkan kepada keterampilan gerak yang benar dalam melakukan gerakan dan jauhnya lompatan (Sobana, 2020:73). Yang menjadi tujuan lompat jauh adalah mencapai jarak lompatan yang sejauh-jauhnya, dan untuk mendapatkan hasil lompatan yang baik siswa melewati beberapa tahapan gerak yang perlu diperhatikan sebelum melakukan lompatan yaitu awalan, tolakan, melayang diudara dan mendarat. Tentunya agar hasil lompatan mendapatkan hasil yang maksimal, maka setiap tahapan gerak tersebut harus dikuasai dengan baik dan benar oleh siswa.

Menurut (Hartati, 2012:27) permainan kecil adalah suatu bentuk permainan yang tidak mempunyai peraturan baku, baik mengenai peraturan permainannya, alat-alat yang digunakan, ukuran lapangan maupun lama permainannya. Hal ini dapat disesuaikan dengan kondisi atau situasi. Dengan mengguakan permainan kecil, nantinya bukan hanya meningkatkan motivasi belajar siswa dalam mengikuti pembelajaran PJOK saja, namun juga mampu meningkatkan hasil belajar siswa. Permainan kecil memiliki manfaat dalam meningkatkan keterampilan gerak siswa. Keterampilan gerak adalah suatu kemampuan yang penting dalam pembelajaran PJOK.

Berdasarkan dari beberapa paparan sumber diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh permainan kecil terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman 1. Alasan peneliti mengambil penelitian di SDN Kauman 1 adalah karena peneliti ingin mengkaji atau mengelaborasi kembali secara struktural dan tersistematis antara bidang olahraga atletik (lompat jauh) dengan permainan kecil agar mampu mengetahui hasil peserta didik dari pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas V SDN Kauman 1. Peneliti mengambil sampel pada kelas V SD Negeri kauman 1 alasanya adalah karena pembelajaran atletik lompat jauh tersebut sudah diajarkan disemester genap ini sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian.

Peneliti mengambil pembahasan tentang pengaruh dari permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok diharapkan mampu memberikan kebaharuan terhadap objektivitas bidang atletik lompat jauh dengan memberikan unsur permainan kecil yang identik dengan permainan bersifat statis yakni mampu disesuaikan dengan keadaan, situasi, dan kondisi yang ada pada saat berlangsungnya kegiatan bermain. Peneliti mampu membangun trust atau kepercayaan antara peneliti dan peserta didik untuk mampu mengimplementasikan dan untuk mengetahui apakah ada pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman 1. Berdasarkan dari uraian diatas, disini penulis tertarik untuk mengambil penelitian yang berjudul “Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SDN Kauman 1”.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable. Salah satu ciri utama dari penelitian eksperimen adalah adanya perlakuan (treatment) yang dikenakan kepada subjek atau objek penelitian (Maksum, 2018:79). Penelitian ini menggunakan metode Pre Experiment Design menggunakan model One Grup Pretest-Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok control, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui secara pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (Maksum, 2018:116).

Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variable bebas dalam penelitian ini adalah permainan kecil yang akan digunakan peneliti yaitu, lompat pocong dan balap karung.
2. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman 1.

Populasi dan Sampel

Menurut (Maksum, 2018:63) populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksudkan untuk diteliti. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas V SDN Kauman 1 yang berjumlah 19, Adapun rinciannya sebagai berikut :

Tabel 3.1 Populasi

No	Jenis Kelamin	Jumlah
1.	Laki-laki	10
2.	Perempuan	9
Jumlah		19

Teknik sampling yang dipakai dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Purposive sampling atau sampel bertujuan adalah sebuah Teknik pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya. Kriteria sampel ditentukan oleh peneliti sendiri sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2018:71).

ANALIS DATA

Teknik analisis data yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini adalah teknik analisa data kuantitatif. Artinya teknik untuk sebuah penelitian yang datanya dapat diukur secara skoring atau dinumerikkan. Data yang didapatkan diolah melalui metode statistik dan komputerisasi. Perlu diketahui bahwa dalam analisis kuantitatif, statistika sangatlah lekat karena hampir semua proses pengolahan data dilakukan menggunakan disiplin ilmu statistika. Secara hitungan matematis, hasil teknik kuantitatif ini lebih objektif, masuk akal dan tidak ada bias di dalamnya. Karena hasil data didapatkan dari hitungan matematika. Selain itu juga dianggap merepresentasikan populasi karena sampelnya diambil dari beberapa populasi. Di dalam teknik ini ada beberapa jenis seperti analisis deskriptif, statistik inferensial dan diskriminan.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Berikut hasil data yang diperoleh dari lapangan dengan judul pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman 1 Ngoro Jombang.

Sekolah Dasar Negeri Kauman 1 adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang sekolah dasar di Kauman desa Ngoro, Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang Jawa Timur. Dalam menjalankan kegiatannya, SD Negeri Kauman 1 berada di bawah naungan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. SD Negeri Kauman 1 beralamat di Jl, Kawi 17, Kauman, Kecamatan Ngoro Kabupaten Jombang Jawa Timur, dengan kode pos 61473. Untuk jumlah tenaga pendidik di SD Negeri Kauman 1 adalah 13.

PEMBAHASAN

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak. Uji Normalitas berguna untuk menentukan data yang telah dikumpulkan berdistribusi normal atau diambil dari populasi normal. Metode klasik dalam pengujian normalitas suatu data tidak begitu rumit. Berdasarkan pengalaman empiris beberapa pakar statistik, data yang banyaknya lebih dari 50 angka ($n = > 50$), maka sudah dapat diasumsikan berdistribusi normal. Biasa dikatakan sebagai sampel besar.

Namun untuk memberikan kepastian, data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak, sebaiknya digunakan uji normalitas. Karena belum tentu data yang lebih dari 30 bisa dipastikan berdistribusi normal, demikian sebaliknya data yang banyaknya kurang dari 50 ($n < 50$) belum tentu tidak berdistribusi normal. Karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini berskala kecil maka untuk menguji normalitas data ini peneliti menggunakan metode *Shapiro Wilk*. Uji Shapiro Wilk adalah sebuah metode atau rumus perhitungan sebaran data yang dibuat oleh Shapiro dan Wilk. Metode Shapiro Wilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil. Dalam penerapannya, untuk menguji data ini peneliti menggunakan bantuan software analisa statistika SPSS.20 (*Statistical Package for the Social Sciences*)

Dari uji statistik yang dilakukan peneliti dengan menggunakan metode *Shapiro Wilk* dihasilkan data sebagai berikut :

Tests of Normality

	Kelompok		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
			Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Lompat Jauh	Pretest		.214	19	.022	.920	19	.111
	Posttest		.181	18	.122	.922	18	.140

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan table output “Test of Normality” pada bagian uji *Shapiro wilk* diketahui nilai sig. untuk nilai pre test sebesar 0,111, dan nilai post test sebesar 0,140. Karena nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai pre test dan nilai post test berdistribusi normal. Dengan demikian maka persyaratan atau asumsi normalitas dan uji *paired sample t test* sudah terpenuhi.

1. Uji Homogenitas

Uji homogenitas adalah prosedur uji statistik yang bertujuan untuk menunjukkan bahwa dua atau lebih kelompok sampel data diambil dari populasi yang memiliki varians yang sama. Uji homogenitas bertujuan untuk membandingkan dua kelompok atau lebih. Uji ini pada umumnya berfungsi sebagai syarat dalam melakukan uji komparatif seperti uji independent sampel test dan uji Anova. Seperti pada uji statistic lainnya, uji homogenitas digunakan sebagai bahan acuan untuk menentukan keputusan uji statistic berikutnya.

Adapun dasar atau pedoman pengambilan keputusan dalam uji homogenitas adalah sebagai berikut :

1. Jika nilai signifikansi atau sig. $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama (tidak homogen)
2. Jika nilai signifikansi atau sig. $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varians dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama (homogen)

Dari uji homogenitas yang dilakukan peneliti dihasilkan data sebagai berikut :

Test of Homogeneity of Variances
Hasil Lompat Jauh

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.412	1	17	.082

Berdasarkan table output “Test of Homogenitas of Variances” diatas diketahui bahwa nilai signifikasi (sig) variable hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B adalah sebesar 0,082. karena nilai sig. $0,082 > 0,05$, maka dalam uji homogenies diatas dapat disimpulkan bahwa varians data hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B adalah sama atau homogen.

Untuk lebih meyakinkan peneliti dalam menguji homogenitas data hasil lompat jauh pada siswa kelas V di SDN Kauman I Ngoro Jombang peneliti melakukan lagi uji homogenitas dengan menggunakan uji statistic dskriptif. dari hasil uji statistic dskriptif yang dilakukan peneliti didapatkan hasil sebagai berikut :

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Lompat Jauh	Based on Mean	3.412	1	17	.082
	Based on Median	3.337	1	17	.085
	Based on Median and with adjusted df	3.337	1	15.972	.086
	Based on trimmed mean	3.453	1	17	.081

Berdasarkan table output diatas, dapat kita ketahui nilai sig. based on mean untuk variable hasil lompat jauh adalah sebesar 0,082 (nilai ini sama seperti uji homogenitas yang pertama. Karena Sig. $0,082 > 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B adalah homogen atau sama.

2. Uji T (Uji Paired T Test)

Uji paired sampel t test merupakan bagian dari uji hipotesis komparaif atau uji perbandingan. dimana data yang digunakan dalam uji paired sampel t test berupa data berskala interval atau rasio (data kuantitatif). Uji paired sampel t test bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan rata-rata dua sampel (dua kelompok) yang saling berhubungan, menurut Singgih Santoso (2014: 265), pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) hasil output *SPSS*, adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H0 ditolak dan H1 diterima.
- 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H0 diterima dan H1 ditolak.

Dari hasil uji paired t test yang dilakukan peneliti dapat kita lihat pada table di bawah ini :

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	197.00	19	36.765	8.434
	Post_Test	218.79	19	33.770	7.747

Pada table output di atas dapat kita ketahui hasil analisis deskriptif dari kedua sampel yang diteliti yaitu pre test dan post test. Untuk pre test diperoleh mean atau rata-rata hasil lompat jauh kelas V SDN Kauman I Ngoro Jombang sejauh 197.00 cm. Sedangkan untuk post test diperoleh mean atau rata-rata hasil lompat jauh sejauh 218,79 cm. Jumlah responden atau siswa yang dijadikan sampel dalam penelitian adalah sebanyak 19 siswa. Untuk nilai Std. Deviation (standar deviasi) pada pre test sebesar 36.765 dan post test sebesar 33.770. Terakhir adalah nilai Std. Error Mean untuk Pre test lompat jauh sebesar 8.434 dan untuk post test lompat jauh sebesar 7.747. Karena nilai rata-rata hasil lompat jauh pada pre test 197.00 cm < post test 218,79 cm, maka artinya secara deskriptif ada perbedaan rata-rata hasil lompat jauh antara pre test dengan post test. Selanjutnya untuk membuktikan apakah perbedaan tersebut benar-benar nyata (signifikan) atau tidak, selanjutnya kita akan melihat hasil uji paired sampel t test.

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	-21.789	23.517	5.395	-33.124	-10.454	-4.039	18	.001

Berdasarkan table output paired sampel test di atas, kita ketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,008 < 0,05$. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test dan post test yang artinya ada pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman I Ngoro Jombang.

Dari table output paired sampel test di atas juga dapat kita lihat bahwa nilai "Mean Paired Test" adalah sebesar -21.789. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil lompat jauh pada pre test dengan rata-rata hasil lompat jauh pada post test atau $197.00 - 218.79 = -21.789$ dan selisih perbedaan tersebut antara -33.124 sampai dengan -10.454 (95% Confidence Interval of The Difference Lower dan Upper).

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang Pengaruh Permainan Kecil Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik SDN Kauman 1 kecamatan Ngoro kabupaten Jombang maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan output Test of Normality pada bagian uji Shapiro wilk diketahui nilai sig. untuk nilai pre test sebesar 0,111, nilai post test sebesar 0,140. karena nilai tersebut lebih besar dari nilai 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa nilai pre test dan nilai post test berdistribusi normal.
2. Berdasarkan output Test of Homogeneity of Variance nilai sig. based on mean untuk variable hasil lompat jauh adalah sebesar 0,082 (nilai ini sama seperti uji homogenitas yang pertama). Karena Sig. $0.082 > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa varians data hasil lompat jauh pada kelompok A dan kelompok B adalah homogen atau sama
3. Berdasarkan Output Paired Sampel Test diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,008 < 0,05$. maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil pre test dan post test yang artinya ada pengaruh permainan kecil terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik SDN Kauman I Ngoro. Hal ini berdasarkan pedoman pengambilan keputusan dalam uji *paired sample t-test* berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) bahwa :
 - 1) Jika nilai Sig. (2-tailed) $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
 - 2) Jika nilai Sig. (2-tailed) $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_1 ditolak

Dari table output paired sampel test di atas juga dapat kita lihat bahwa nilai "Mean Paired Test" adalah sebesar -21.789. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil lompat jauh pada pre test dengan rata-rata hasil lompat jauh pada post test atau $197.00 - 218.79 = -21.789$ dan selisih perbedaan tersebut antara -33.124 sampai dengan -10.454 (*95% Confidence Interval of The Difference Lower dan Upper*)

DAFTAR PUSTAKA

- Hartati, S. C. (2017). *Penerapan Permainan Kecil Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan. 5(1), 110-116.*
- Imam Abdul Hafidz, Muhammad Mury Syafei, R. A. (2021). *Survei Pengetahuan Siswa Terhadap Pembelajaran Atletik Nomor Lompat Jauh di SMAN 1 Rengasdengklok. Jurnal Literasi Olahraga, 2(April), 104–109.*
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga (Edisi Kedua). Surabaya: UNESA University Press.*
- Singgih, S. (2014). *Pengambilan Keputusan Dalam Uji Paired Sample T-Test. Jakarta: Gramedia.*
- Sobarna, A., Tinggi, S., & Pendidikan, I. (2020). *Meningkatkan keterampilan lompat jauh gaya jongkok siswa SD melalui pembelajaran Kids atletik. Jurnal Pendidikan Dasar Dan Pembelajaran, 10(March), 72–80.*
- Suherman, Adang. (2000). *Dasar-Dasar Penjasakes. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III.*