



**PENGARUH PENERAPAN SPORT EDUCATION MODEL (SEM) TERHADAP
HASIL BELAJAR ATLETIK KIDS**

Dedi Johan¹⁾, Bobby Agustan²⁾
STKIP Muhammadiyah Kuningan
email: bobyagustan@upmk.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah pengaruh latihan naik turun bangku dan lari kijang terhadap squat frog jump dalam pembelajaran Atletik Kids bagi siswa kelas v di sd negeri kalimati tahun pelajaran 2015/2016. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. jumlah populasi ini sebanyak 25 siswa dengan jumlah sampel sebanyak 20 dengan menggunakan bantuan alat peraga latihan olahraga atletik kids. pemilihan sampel menggunakan teknik probability sampling jenis simple random sampling. data dikumpulkan dengan menggunakan metode tes psikomotorik dan dokumentasi. uji persyaratan analisis menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji validitas. metode analisis yang digunakan adalah uji T-tes eksperimen dan kontrol. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang signifikan dengan menggunakan uji beda standar deviasi kedua kelompok = 2,6 t-hitung = -3,6271 < dari t table (11,07). (2) bahwa siswa kelas V dengan rentang usia 11-13 tahun sudah siap untuk di berikan latihan menggunakan kemampuan otot untuk mengatasi beban (Squat Frog Jump atau Lompat Katak). (3) terdapat pengaruh yang sangat baik dari latihan naik turun bangku dan latihan lari kijang yang sangat menunjang terhadap latihan squat frog jump dengan berdasarkan hasil uji validitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu 0,999 dan 0,998 dan homogenitasnya 7,77 dan 5,42 dari f-hitung tabel 1,43.

Kata kunci : Lompatan squat frog jump, Hasil belajar siswa, Atletik kids.

Abstract

This study aims to find out how the exercise of going up and down the bench and deer running against the squat frog jump in Athletics Kids learning for fifth-grade students in the country in 2015 / 2016. academic year. This research is a quantitative study. the total population is 25 students with a total sample of 20 using the help of kids athletic exercise training aids. sample selection using the probability sampling technique of simple random sampling. data was collected using psychomotor tests and documentation. analysis requirements test using a normality test, linearity test and validity test. The analytical method used is experimental and control T-test. The results of this study indicate that: (1) there is a significant effect using a different standard deviation test for both groups = 2.6 t-

count = -3,6271 <from t table (11.07). (2) that class V students with an age range of 11-13 years are ready to be given training using the ability of the muscles to overcome the burden (Squat Frog Jump or Frog Jump). (3) there is a very good influence from the practice of going up and down the bench and deer running exercises that are very supportive of the squat from jump with the results of the validity results between the experimental group and the control group namely 0.999 and 0.998 and homogeneity of 7.77 and 5.42 f-count table 1.43.

Keywords: Leap squat frog jump, student learning outcomes, Athletics kids.

© 2017 STKIP Muhammadiyah Kuningan

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan manusia. Dengan berolahraga kesegaran jasmani atau kondisi fisik seseorang dapat ditingkatkan sehingga untuk melaksanakan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Melalui kegiatan olahraga dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan memiliki watak disiplin serta sportif yang pada akhirnya akan membentuk manusia yang berkualitas. Perkembangan olahraga di Indonesia saat ini terasa semakin maju, hal ini tidak terlepas dari peran masyarakat yang semakin sadar akan arti penting dan fungsi olahraga itu sendiri.

Dalam melaksanakan olahraga manusia mempunyai tujuan yang berbeda tergantung dengan keinginannya. Menurut M. Sajoto (1995: 1) ada 4 dasar yang menjadi tujuan seseorang melakukan kegiatan olahraga, yaitu (1) mereka yang melakukan olahraga untuk rekreasi, yaitu olahraga pengisi waktu luang, (2) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan penyembuhan penyakit atau pemulihan sakit, (4) mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan prestasi setinggi-tingginya.

Seperti pembinaan olahraga pada umumnya, pembinaan cabang olahraga atletik juga diperlukan pembinaan yang teratur, terprogram dan terencana. Disamping itu harus memperhatikan faktor-faktor pendukung dalam pencapaian prestasi. Setiap prestasi muncul karena dukungan dari berbagai faktor. Dalam atletik faktor pendukung tersebut antara lain sebagai berikut: (1) bakat, (2) bentuk gerakan dan latihan,

(3) tingkat perkembangan faktor prestasi dan sifatsifat yang berdaya gerak (tenaga, stamina, kecepatan, kelincuhan, dan keterampilan), (4) niat dan kemauan (Gunter Benhard, 1993: 10) Salah satu unsur kondisi fisik yaitu latihan power atau daya ledak. Sedangkan latihan yang dapat meningkatkan explosive power (kekuatan daya ledak) antara lain: 1) melompat memantul jauh ke depan atas (bounds), 2) loncatloncat vertikal (hops), 3) melompat (jump), 4) lompat berjingkat (leaps). Loncat naik turun bangku merupakan bagian dalam latihan daya ledak otot tungkai (M. Sajoto, 1995: 17). Kecepatan dan tenaga lompat adalah faktor dalam menentukan jaraklompatan. Untuk meningkatkan tenaga pada waktu melompat, diperlukan latihan memperkuat otot (Jess Jarver, 2008 : 24). Salah satu cara untuk melatih kekuatan otot yaitu dengan cara latihan naik turun bangku. Gerakan naik turun bangku merupakan gerakan meloncat ke atas bangku dan turun kembali ke bawah dengan kedua tungkai bersama-sama.

Ada beberapa jenis latihan untuk melatih power tungkai, salah satunya adalah latihan naik turun bangku dan lari kijang untuk dapat meningkatkan power tungkai yang kuat khususnya bagi siswa kelas V di SD Negeri kalimati, saya akan meneliti latihan power tungkai dengan cara latihan naik turun bangku dan lari kijang. Permasalahannya adalah bahwa kemampuan power tungkai siswa SD Negeri Kalimati masih sangat kurang, siswa mengalami kesulitan dalam mengembangkan peningkatan olahraga pada cabang olahraga atletik kids di karenakan kemampuan power tungkai sangat mempengaruhi pada saat melakukan lompatan pada squat frog jump atau lompat kodok pada cabang olahraga Atletik Kids pergerakannya kurang lentur

dalam melakukan lompatan di karenakan tungkai nya masih sangat lemah sehingga akan mempengaruhi pada saat melakukan lompatan.

Dari latar belakang permasalahan tersebut, maka penulis megajukan judul dalam penelitian nya yaitu” Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku dan Lari Kijang terhadap *squat frog jump* dalam pembelajaran Ateltik Kids bagi siswa kelas V SD Negeri Kalimati Tahun pelajaran 2015-2016 “.

METODE PENELITIAN

Metode merupakan cara utama yang dipergunakan untuk mencapai suatu tujuan, misalkan untuk menguji serangkaian hipotesis, dengan mempergunakan teknik serta alat- alat tertentu. Cara utama itu dipergunakan setelah penyelidikan memperhitungkan kewajarannya ditinjau dari tujuan penyelidikan serta dari situasi penyelidikan.Karena, pengertian metode penyelidikan adalah pengertian yang luas, yang biasanya perlu dijelaskan lebih eksplisit didalam setiap penyelidikan.

Jenis pendekatan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang memiliki alat ukur dan alat hitung secara statistik. Menurut Sugiyono (2010:37) penelitian kuantitatif adalah penelitian yang

memiliki wawasan yang luas dan mendalam tentang bidang yang akan diteliti, mampu melakukan analisis masalah secara akurat, sehingga dapat ditemukan masalah penelitian pendidikan yang betul-betul menjadi masalah, dan mampu menggunakan teori pendidikan yang tepat sehingga dapat digunakan untuk memperjelas masalah yang diteliti, dan merumuskan hipotesis penelitian.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh penelitian dengan menggelimir atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu. Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk meneliti akibat dari suatu perlakuan. Dengan metode ini, diharapkan dapat mengukur pengaruh Latihan Naik turun bangku terhadap *squat frog jump* dalam pembelajaran Atletik Kids bagi siswa kelas V SD Negeri Kalimati. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun dalam eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest design*” atau *control group* tidak menerima perlakuan. Menurut Sugiyono desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1 One Group Pretest-Posttest Design

<i>One Group Pretest-Posttest Design</i>		
Pre test	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Keterangan :

A = Kelompok eksperimen

O₁ = Tes awal diberikan pada kelompok eksperimen

O₂ = Tes Akhir diberikan pada kelompok eksperimen

X = Perlakuan tes Squat Frog Jump (*direct instruction*)

Pengertian dari populasi adalah sebagai seluruh objek penelitian. Menurut Hadi (2006:47) "Populasi sebagai kelompok subyek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi diartikan sebagai keseluruhan atau sebagian obyek penelitian yang dipilih dengan pertimbangan-pertimbangan tertentu".

Menurut Nasir(2013:63) "Populasi adalah totalitas dari semua hasil pengukuran kualitatif, kuantitatif, dan karakteristik tertentu mengenai sekumpulan objek yang lengkap dan jelas yang akan menjadi sumber pengambilan sampel". Menurut Sugiyono(2010:53) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian dibuat kesimpulannya". Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas V di SD Negeri Kalimati yang berjumlah 205 Siswa.

Sampel adalah hasil penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi yang ditentukan. Menurut Sugiyono (2013:118) menjelaskan: "Sampel adalah penarikan sebagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi". Arikunto (2013:68)

mengemukakan bahwa "sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil dengan cara tertentu pada populasi yang hendak diteliti dan hasilnya digeneralisasikan untuk populasi penelitian tersebut". "Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Teknik ini digunakan dengan pemilihan sampel secara acak". Teknik pengambilan sampel yang dipergunakan yaitu *random sampling* sehingga diperoleh sampel penelitian yaitu siswa kelas V di SD Negeri Kalimati yang berjumlah 25.

Hakekat Latihan Loncat Kodok Loncat yaitu dengan kedua atau keempat kaki bersama-sama seperti kodok atau kelinci. Loncat kodok yaitu lompat dengan kedua kaki bersama-sama seperti kodok (Dep P dan K 1989:531). Menurut Syaifuddin (1992:101) untuk latihan gerakan lompat dapat dilakukan dengan menirukan gerakan melompat berbagai binatang seperti kodok, kanguru, kelinci.

Latihan loncat kodok menggunakan beban bertujuan untuk meningkatkan lompatan siswa, agar lompatan yang dihasilkan dapat dilakukan dengan maksimal atau lebih jauh dari biasanya. Loncat kodok (*frog leaps*) merupakan salah satu bentuk latihan pliometrik untuk power tungkai (KONI, 2000:28). Dalam penelitian ini peneliti mengambil latihan loncat kodok menggunakan beban deker untuk melatih kekuatan tungkai. Latihan loncat kodok menggunakan beban deker bermanfaat untuk meningkatkan power otot tungkai siswa agar lompatan yang dihasilkan dapat dilakukan dengan sejauh-jauhnya. Loncat kodok dapat dilakukan dengan mempersiapkan kedua kaki bersama-sama. Adapun uraiannya adalah sebagai berikut:

Sikap awal dapat dilakukan dengan berdiri rileks, kemudian jongkok menggunakan beban deker dengan dua

kaki, lutut ditekuk dan kedua tangan kedepan lutut untuk keseimbangan pada saat meloncat. Gerakan dari sikap awal, yaitu jongkok menggunakan beban kemudian kedua kaki meloncat kedepan secara bersama-sama, layaknya kodok yang sedang meloncat. Gerakan meloncat kedepan dilakukan secara berulang-ulang (repetisi) sesuai dengan yang diharapkan. Pendaratan dari sikap meloncat kedepan dapat pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersama-sama dengan posisi jongkok agar pada saat meloncat dan mendarat tidak terjatuh maka perlu menggunakan tangan sebagai keseimbangan.

Beban dalam latihan loncat kodok ini penambahan beban secara meningkat sesuai dengan program latihan. Pelaksanaannya memperhatikan repetisi, set dan interval diantara set. Irama gerakan loncatan adalah 1 detik. Otot tungkai pada waktu menekuk fleksi dan pada saat menolak secara serentak atau meluruskan ekstensi. Bila kita analisis dari gerakan loncat kodok kita melihat adanya kerja otot dua tungkai dalam satu set. Gerak “lompat” dan “loncat” sebenarnya mempunyai kesamaan arti yang sama. Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (1989:531) Lompat yaitu bergerak dengan mengangkat kaki kedepan, kebawah atau keatas dan dengan cepat mengangkat kaki kedepan, kebawah atau keatas dan dengan cepat menurunkannya lagi keseberang, sedangkan loncat yaitu lompat dengan kedua atau keempat kaki bersama-sama (seperti kodok, kelinci).

Penggunaan kata “**Lompat**” lebih cenderung bersifat secara umum atau menyeluruh, bisa digunakan untuk Manusia atau Binatang. Sedangkan kata “Loncat” lebih cenderung bersifat secara khusus (untuk binatang). Jadi, loncat kodok yaitu lompat dengan kedua kaki bersama-sama

seperti katak (Dep P dan K 1989:531). Dengan latihan diharapkan pelompat setelah bertumpu akan menghasilkan lompatan yang maksimal sehingga diarahkan menghasilkan lompatan yang jauh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *two-group pretest-posttest* yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari *treatment* yang dikenakan pada sampel penelitian. *Treatment* yang akan dikenakan pada sampel penelitian ada dua macam, yaitu *Naik turun bangku* dan *lari lompat kijang*. Selanjutnya sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan metode *ordinal pairing*, yaitu kelompok yang akan diberi *treatment naik turun bangku* dan *treatment lompat kijang*, dan kelompok kontrol (tidak diberi latihan).

Untuk memperjelas alur pengambilan data dalam penelitian ini, berikut adalah urutan langkah-langkah yang telah dilakukan:

1. *Pretest* kemampuan squat frog jump atau lompat katak .
2. pembagian kelompok menjadi duadengan menggunakan *ordinal pairing*,
3. pemberian *treatment* pada masing-masingkelompok, yaitu *naik turun bangku dan lompat kijang* pada kelompok eksperimen dan kelompok *kontrol* (tidak diberikan *treatment*)
4. *posttest* kemampuan frog jump atau lompat katak.

Berdasarkan hasil table diatas didapat harga Chi kuadrat hitung (f hitung) sebesar **13.436**. Sedangkan dilihat dari harga table **Chi kuadrat table** pada $\alpha = 0,05$ dengan dk $5-1 = 4$ sebesar **11,07**. Dengan demikian $13.346 < 11,07$ (f hitung lebih kecil dari pada f table). Hasil ini dapat disimpulkan bahwa sampel diatas berasal dari distribusi normal, **dapat diterima**, artinya distribusi data normal.

Dari perhitungan, diperoleh F hitung **1,43** dan dari data grafik F dengan dk pembilang $10-1 = 9$, dk penyebut $10-1 = 9$. Dan $\alpha = 0,05$ dan F table **11,07**. Tampak F hitung $< F$ table hal ini berarti variabel X dan Y homogen. Uji beda dikenal juga dengan nama uji-t (t-test). Konsep dari uji beda rata-rata adalah membandingkan nilai rata-rata beserta selang kepercayaan tertentu (confidence interval) dari dua populasi. Prinsip pengujian dua rata-rata adalah melihat perbedaan variasi kedua kelompok data. Oleh karena itu dalam pengujian ini diperlukan informasi apakah

varian kedua kelompok yang diuji sama atau tidak.

Varian kedua kelompok data akan berpengaruh pada nilai standar error yang akhirnya akan membedakan rumus pengujiannya. Dalam menggunakan uji-t ada beberapa syarat yang harus dipenuhi. Syarat/asumsi utama yang harus dipenuhi dalam menggunakan uji-t adalah data harus berdistribusi normal. Jika data tidak berdistribusi normal, maka harus dilakukan transformasi data terlebih dahulu untuk menormalkan distribusinya. Jika transformasi yang dilakukan tidak mampu menormalkan distribusi data tersebut, maka uji-t tidak valid untuk dipakai, sehingga disarankan untuk melakukan uji non-parametrik seperti Wilcoxon (data berpasangan) atau Mann-Whitney U (data independen). Berdasarkan karakteristik datanya maka uji beda dua rata-rata dibagi dalam dua kelompok, yaitu: uji beda rata-rata independen dan uji beda rata-rata berpasangan

Tabel 1 hasil *tes squat frog jump* kelompok *control* (X) dan kelompok *eksperimen* (Y)

X	Y	D= x-y	D²
6,00	8,50 m	-25	625
5,80	7,35 m	-1,55	2,4025
5,70	7,30 m	-1,6	2,56
5,15	6,80 m	-1,65	2,7225
5,10	6,79 m	-1,69	28.561
4,85	6,70 m	-1,85	3,4225
4,75	6,69 m	1,94	3,7636
4,74	6,65 m	-1.91	3,6481
4,60	6,50 m	-1,9	3,61
4,56	6,45 m	1,89	3,5721

Tujuan dari "squat frog jump yang baik merupakan salah satu jenis permainan olahraga yang menyenangkan dan biasanya dilakukan oleh anak sekolah. Olahraga ini dilakukan dengan bimbingan dari guru olahraga untuk mendapatkan gerakan yang benar bagi para murid yang baru pertama kali melakukannya. Gerakan lompat katak merupakan gerakan meloncat dengan kedua kaki bersama-sama, menyerupai lompatan yang dilakukan oleh katak. Gerakan lompat katak diawali dengan berdiri, tangan berada di belakang badan saat akan melakukan lompatan. Setelah jongkok dengan kedua kaki ditekan dan kedua tangan ke depan lutut keseimbangan saat melompat. Secara rinci cara melakukan lompat katak yaitu dengan cara:

1. Sikap awal – sikap awal untuk melakukan gerakan lompat katak yaitu dengan berdiri rileks atau berdiri santai dengan tangan berada di belakang badan.
Setelah berdiri lalu jongkok terlebih dahulu dengan lutut ditekan dan kedua tangan berada di depan lutut. Ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan saat melompat.
2. Gerakan- gerakan dilakukan dengan melompat kedepan dengan menggunakan kedua kaki secara bersama-sama. Gerakan ini seperti gerakan katak yang sedang melompat, jadi takan heran kalau di sebut lompat katak. Gerakan kedepan dilakukan berulang-ulang jadi tdak hanya sekali saja.
3. Pendaratan- gerakan mendarat juga serupa dengan mendarat yang

dilakukan oleh katak yaitu dengan menggunakan kedua kaki serta menggunakan tangan sebagai tumpuan keseimbangan.

Lompat katak merupakan salah satu jenis olahraga dengan gerakan melompat lompat katak baik bagi kesehatan tubuh , secara rinci beberapa manfaat dari lompat katak yaitu :

1. Meningkatkan kekuatan , lompat katak yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kekuatan otot. Kebiasaan melompat dapat meningkatkan standar kekuatan yang dimiliki.
2. Meningkatkan daya tahan, saat tubuh kuat maka daya tahan kuat juga ikut meningkat.
3. Meningkatkan kelincahan, gerakan melompat membutuhkan kelincahan apalagi di lakukan secara berulang-ulang. Jika rutin melakukan gerakan lompat katak ini maka kelincahan tubuh juga akan ikut meningkat karena terbiasa.
4. Meningkatkan kecepatan, gerakan lompat katak membutuhkan kecepatan .
5. Meningkatkan ketangkasan, ketangkasan juga dapat terasah dengan melukan permainan lompat katak.

Latihan adalah proses sistematis untuk menyempurnakan kualitas kinerja atlet berupa: kebugaran, keterampilan, dan kapasitas energi. Materi latihan dirancang

dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain:

1. Pembukaan/pengantar latihan.
2. Pemanasan (*warming up*).
3. Latihan inti.
4. Latihan tambahan (suplemen), dan
5. *cooling down*.

Pada cabang olahraga Atletik kids ada beberapa faktor yang sangat mendukung terwujudnya kemampuan olahraga atletik kids yang bagus, baik itu faktor fisik, teknik maupun faktor taktik. Pada faktor fisik, salah satu pendukung akan tercapainya olahraga atletik kids yang akan menumbuhkan prestasi adalah kelincahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan maupun ketangkasan khususnya pada atlet usia 11-13 tahun. Siswa yang mempunyai karakteristik jasmani, salah satunya adalah siswa SD yang mempunyai kelincahan, kekuatan, kecepatan dan kekuatan sehingga dapat dikembangkan disalurkan ke olahraga yang sukai sehingga menghasilkan prestasi. Maka dapat disimpulkan bahwa dalam cabang olahraga atletik kids tersebut hal yang mendukung yaitu kecepatan, kelincahan, kekuatan dan ketangkasan. Dalam hal ini pada cabang atletik kids squat frog jump atau lompat katak membutuhkan kekuatan otot dan daya ledak yang kuat sehingga akan menentukan lompatan yang maksimal.

Kekuatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengatasi beban atau tekanan. Pada olahraga atletik kids merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki sehingga akan berprestasi di dalam pertandingan akan menghasilkan prestasi. Tujuan dari latihan naik turun bangku dan latihan lari kijang yakni untuk memperkuat otot power tungkai sehingga dalam lompatan akan menghasilkan gerakan yang maksimal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian berupa *two group pretest-posttest design* dengan menggunakan dua kelompok yakni kelompok *eksperimen* (*naik turun bangku dan latihan lari kijang*). Dan kelompok B sebagai kelompok kontrol.

Sebelum masing - masing kelompok diberi *treatment*, terlebih dahulu dilakukan *pretest* untuk mengukur kekuatan otot kemampuan squat frog jump atau lompat katak. Setelah diberi *treatment*, diadakan *posttest* untuk mengukur kekuatan otot kemampuan squat frog jump atau lompat katak atlet setelah diberi *treatment*. Penelitian ini mengkaji tentang pengaruh penerapan model pembelajaran (SEM) Sport Education Modeling terhadap hasil belajar siswa tentang Atletik Kids pada siswa kelas v SDN Kalimati Tahun pelajaran 2015-2016, yang terdiri dari 25 siswa dan dibagi menjadi dua kelompok dengan metode ordinal pairing, yaitu kelompok naik turun bangku dan latihan lari kijang.

SIMPULAN

Maka dapat disimpulkan bahwa atlet Atletik kids usia 11-13 tahun sudah siap untuk diberikan latihan kekuatan khususnya pada power tungkai sehingga sudah siap dalam upaya meningkatkan kekuatan gerak atau posisi kaki (Squat Frog Jump atau Lompat Katak). Kekuatan adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk mengatasi beban atau tekanan pada olahraga atletik kids merupakan kemampuan dasar yang harus dimiliki sehingga akan berprestasi di dalam pertandingan akan menghasilkan prestasi. Tujuan dari latihan naik turun bangku dan latihan lari kijang yakni untuk memperkuat otot power tungkai sehingga dalam lompatan akan menghasilkan gerakan yang maksimal. Dari pembahasan diatas maka dapat dijelaskan bahwa:

Terdapat pengaruh latihan naik turun bangku dan lari kijang terhadap squat frog jump dalam Atletik kids siswa kelas V di SD Negeri Kalimat. Kecamatan japara. Kabupaten kuningan. Yaitu dengan cara menguji validitas dengan secor untuk kelompok eksperimen sebesar 0,999, dan kelompok kontrol sebesar 0,998, serta dengan menguji homogen dengan secor untuk kelompok eksperimen sebesar 7,77, dan kelompok kontrol sebesar 5,42. Dan didapat F hitung 1,43 dan dari data grafik F dengan dk pembilang 12-1 = 11, dk penyebut 12-1 = 11. Dan $\alpha = 0,05$ dan F table 11,07. Tampak F hitung < F table hal ini berarti variabel X dan Y homogen.

Terdapat pengaruh penerapan model pembelajaran (SEM) Sport Education Modeling di SD Negeri Kalimat. Kecamatan japara. Kabupaten kuningan. Dengan menggunakan uji beda dengan score standar deviasi antara kedua kelompok = 2,6426. Dengan t hitung = -

3,6271 Dari hasil di atas dapat dilihat bahwa t hitung -3,6271, < dari t tabel 11,07 sehingga disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok control

DAFTAR PUSTAKA

- Adang Suherman. 2004. Dasar-Dasar Penjas. Jakarta. Depdiknas.
- Bandi Dhelpe. 2010. *Pembelajaran Anak Tunagrhaia*. Bandung: RefikaAditama
- Beltasar Tarigan. 2000. *Penjas Adaptif*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- Bethy Shilvya romantier. 2014. *"Pengembangan Permainan Pinball dalam penjasorkes kelas IV di SD Negeri I Campurejo Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2014*.
- Enung Fatimah. 2010. Psikologi Perkembangan. Bandung. Pustaka Setia.
- Bjorn Wangemann, Locatelli Elio, dan Gozzolli Charles. 2002. *Kid's Athletics*. Terjemahan Suyono Ds. 2002. Jakarta. Staf Set-IAAF RDC.
- Makhsan Al Azhar. 2013. *"Model Pembelajaran Atletik Melalui Modifikasi Permainan Lari Estafet Pada Siswa Kelas I Madrasah Ibtidaiyah Negeri Temanggung Tahun 2011 / 2012"*. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- M. Sajoto. (1995). Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Semarang: Dahara Prize

- NourmalaSafitri. 2013. “*Model Pembelajaran Gerak Lari Sambil mengucapkan Kata Dasar Untuk Siswa SLB Tunarungu di SLB Negeri Semaran Tahun 2013*”. Skripsi. Program Sarjana Universitas Negeri Semarang
- Nunung Apriyanto. 2012. *Seluk Beluk Tunagrahita dan Strategi Pembelajaran*.Jogjakarta. Javalitera.
- PunajiSetyosari. 2010. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*. Jakarta: Kencana
- Sugiyanto. 2008. *Perkembangan dan Belajar Motorik*. Jakarta. Universitas Terbuka
- Wasis D Dwiyo. . *Penelitian dan Pengembangan Olahraga*. Malang: Lemlit UNM. 80
- Winendra. 2008. *Seni Olahraga Atletik*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Yani Meimulyani dan Caryoto. 2013. *Media Pembelajaran Adaptif Bagi Anak Berkebutu han Khusus*. Jakarta: Luximia
- Yoyo Bahagia, Ucup Yusup dan Adang Suherman. 2000. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah Bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D-III
- Yudha M. Saputra. 2004. *Dasar-Dasar Ketrampilan Gerak*. Jakarta. Direktorat Jendral Olahraga