



Perbandingan Latihan *Forward Squat Jumps* Dengan *Short Run-up Triple Jump* Terhadap Peningkatan *Power Tungkai*

Alini Nurani¹, Asep Ridwan Kurniawan², Muhammad Nurzaman³
^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: alininurani23@gmail.com

ABSTRACT

The research study is here to prove group forward squat jumps and short run-up triple jumps to produce positive changes in leg power. Pre-experimental design is the method applied in this research. Location of data collection at SD Negeri 2 Bojongmenger, Ciamis Regency. The students taken to take part in the research were 26 women. How to recruit female students using total sampling technique. The measuring tool used is the standing broadjump. The data were statistically analyzed using the SPSS series 26 application. The results: The forward squat jumps group had a positive effect on leg power results for female students at SD Negeri 2 Bojongmenger, Ciamis Regency. 2. The short run-up triple jump group had a positive effect on the leg power results of female students at SD Negeri 2 Bojongmenger, Ciamis Regency. 3. There is a significant difference between forward squat jumps and short run-up triple jumps on increasing leg power in female students at SD Negeri 2 Bojongmenger, Ciamis Regency. The conclusion is that forward squat jumps training with short run-up triple jumps has a positive effect on the results of leg muscle explosive power. Suggestion: It is hoped that there will be research involving male students because it can be seen that when carrying out research in the field, male students also tend to have a sense of interest and are inspired to try to carry out movements on both variables and the test instrument.

Keywords: *Forward Squat Jumps. Power, Short Run-up Triple Jump, Standing broadjump,*

ABSTRAK

Studi penelitian disini untuk membuktikan kelompok *forward squat jumps* dan *short run-up triple jump* untuk menghasilkan perubahan positif pada *power* tungkai. Pre-experimental design merupakan cara yang diterapkan pada penelitian ini. Lokasi pengambilan data di SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. Siswa yang diambil untuk mengikuti penelitian adalah 26 orang putri. Cara perekrutan siswa putri dengan teknik *total sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu *standing broadjump*. Data dianalisis stistikanya dengan aplikasi SPSS seri 26. Hasilnya: Kelompok *forward squat jumps* berpengaruh secara positif untuk hasil *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. 2. Kelompok *short run-up triple jump* berpengaruh secara positif untuk hasil *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. 3. Adanya perbedaan yang signifikan antara latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* terhadap peningkatan *power* tungkai pada siswi SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. Kesimpulan bahwa latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* berpengaruh secara positif untuk hasil daya ledak otot tungkai. Saran: Diharapkan adanya penelitian yang melibatkan siswa putra karena terlihat ketika melaksanakan penelitian di lapangan siswa putra pun cenderung memiliki rasa ketertarikan dan menggugah untuk mencoba melakukan gerakan pada ke-dua variabel serta *instrument test*.

Kata Kunci: *Forward Squat Jumps. Power, Short Run-up Triple Jump, Standing broadjump*

Cara sitasi:

Nurani A. dkk (2024). Perbandingan Latihan *Forward Squat Jumps* Dengan *Short Run-up Triple Jump* Terhadap Peningkatan *Power Tungkai*. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 44-52

Sejarah Artikel:

Dikirim Agustus 2024, Direvisi September 2024, Diterima Oktober 2024.

PENDAHULUAN

Usia anak dimana masa tersebut sangat cocok untuk mencari sesuatu yang menggembirakan dan di isi setiap harinya dengan kegiatan yang mengandung unsur permainan sehingga terjadi pertumbuhan dan perkembangan jiwa anak-anak itu sendiri (Nurhayati & Zarkasih Putro, 2021). Apalagi didukung dengan gizi yang baik sesuai dengan kebutuhan tubuh maka harapan para orang tua agar pertumbuhan anaknya akan tercapai dan biasanya pertumbuhan yang diutamakan seperti tinggi badan (Munawaroh et al., 2022).

Usia anak sekolah dasar memiliki rasa ingin tahu dari berbagai hal (Permatasari, 2017), apalagi sesuatu tersebut dapat menyenangkan dirinya dan salah satu yang disukai oleh anak-anak adalah olahraga yang mengandung unsur bermain dimana olahraga tersebut seperti olahraga bolavoli, bolabasket, dan sepakbola, dan olahraga tradisional (Khadijah & Armanila, 2017), dan memiliki manfaat lain seperti menghindari aktivitas pasif karena penggunaan *gadget* yang akan berakibat tidak menyukai olahraga sehingga tingkat kebugaran rendah serta kelebihan berat badan atau obesitas (Ramdani et al., 2019).

Lingkungan sekolah dasar merupakan dasar kecintaan dan ketertarikan pada olahraga terutama olahraga permainan yang memberikan manfaat seperti kepercayaan diri, kreatif, dan berpikir kritis (Susanto et al., 2022). Namun tidak hanya olahraga permainan yang mengandung unsur bermain, ternyata olahraga individu pun mampu memberikan ketertarikan dan kesenangan anak untuk berolahraga seperti *kid's athletics* yang dikemas sedemikian rupa contoh sederhana pada cabang olahraga atletik nomor lempar lembing yang dirubah atau dimodifikasi lembingnya seperti roket sehingga dianggapnya anak yang melakukan lemparan berimajinasi sedang melakukan peluncuran roket (Anisah et al., 2020).

Selanjutnya adalah pembahasan tentang *kid's athletics*. Ternyata jenis atletik ini memberikan kebahagiaan dan kesenangan serta membuat anak tertarik untuk ikut serta dalam kegiatan ini. Sedangkan pada dasarnya atletik merupakan cabang olahraga individu akan tetapi *kids athletics* dikemas secara kelompok baik itu saat latihan maupun ketika mengikuti pertandingan dan terlihat menjadi seperti pertandingan yang mengandung unsur bermain (Fauzan, 2021). Bahkan *kid's athletics* masih tetap dalam koridor olahraga atletik itu sendiri seperti adanya lari secepat mungkin, lari jarak jauh yang disesuaikan dengan usia anak, adanya gerakan melompat, melempar, dan memasukan sesuatu seperti bola yang dilempar pada sasaran (Tami, 2021).

Pembahasan selanjutnya yaitu penelitian yang sudah ada tentang *kid's athletics*. Studi yang akan dijelaskan kesulitan dan membosankan ketika di usia PAUD di Kota Padang ternyata karena gerak dasar usia 4-6 tahun sangat kurang sehingga penelitian ini menghasilkan pengaruh yang baik dan positif pemberian program latihan *kid's athletics* (Mariatul Qibtiyah et al., 2024). Penelitian lain yaitu penerapan gerak multilateral menggunakan model *kid's athletics* untuk lari bolak-balik, loncat katak, dan lari slalom pada kegiatan pembelajaran PJOK saat coid-19. Hasil penelitian menyatakan bahwa kelas 4 dan 5 yang diberikan gerak multilateral *kid's athletics* menghasilkan sesuai harapan penulis yaitu hipotesis berhasil secara peningkatan yang baik pada SD Negeri Magetan 1 di Kabupaten Magetan (Achman et al., 2021).

Latar belakang mengungkapkkan permasalahan ini adalah dimana penulis menemukan beberapa kelemahan saat mengajar ekstrakurikuler olahraga bolavoli di SD Negeri Bojongmengger Kabupaten Ciamis. Berdasarkan beberapa kali pertemuan olahraga bolavoli penulis mengumpulkan kelemahan-kelemahan yang akhirnya kelemahan yang paling terlihat yaitu pada pergerakan ke-dua tungkai saat beraktivitas seperti berlari cepat, melakukan lari ketahanan, meloncat, serta melempar yang kesemuanya ini merupakan gerak dasar multilateral yang ada pada pembelajaran ekstrakurikuler bolavoli dan akhirnya

penulis melaksanakan penelitian sebagai bahan permasalahan gerak dasar berbasis *kid's athletics* dengan menerapkan dua variabel bebas yaitu loncat *forward squat jumps* dan *short run-up triple jump*. Jenis lompatan ini mengarah ke depan dan terlihat mudah dilakukan oleh tingkatan siswa sekolah dasar serta dua variabel ini masuk pada jenis *kids' athletics* (Gozzoli 2006). Lompatan ini masuk pada jenis latihan pliometrik (Permadi et al., 2023).

Ke-dua variabel bebas tersebut akan diarahkan untuk dapat merubah kelemahan menjadi kelebihan atau setidaknya adanya perubahan pada ke-dua tungkai dengan unsur kondisi fisik yaitu *power*. Daya ledak otot pada dasarnya adalah menyatukan antara energi kekuatan yang digunakan secara maksimal atau sekuat mungkin dengan irama gerak tungkai yang harus secepat-cepatnya sehingga diharapkan adanya perubahan dengan baik pada tungkai anak SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis (Khalid & Rustiawan, 2020).

Berdasarkan hasil konsultasi dengan beberapa guru PJOK yang lebih lama dan staf dosen Pendidikan Jasmani di Universitas Galuh akhirnya penulis mengajukan judul permasalahan penelitian yaitu, "Perbandingan Latihan *Forward Squat Jumps* dengan *Short Run-up Triple Jump* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai."

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design*. Penulis berinisiatif dan sesuai ketentuan panduan penelitian lain akhirnya memutuskan untuk membuat dua kelompok yang disebut *two group pretest posttest design*. Tempat dilaksanakan untuk pengambilan data dari ke-dua kelompok tersebut di SD Negeri 2 Bojongmenger Kabupaten Ciamis. Siswa yang dijadikan penelitian yaitu 26 orang siswi usia sekitar 10-13 tahun. Cara membagi dua dengan sistem peringkat hasil tes awal menggunakan tes *standing broadjump*, namun sebelumnya seluruh siswi yang ada pada ekstrakurikuler bolavoli dilibatkan sehingga cara ini disebut *total sampling*. Setelah itu hasil dari tes pertama dan tes terakhir dijadikan patokan sebagai data yang akan dianalisis menggunakan SPSS seri 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pemaparan Tes Pertama dan Ke-dua

Tabel 1
Tes Pertama *Standing Broadjump*

| | N | Rerata | S.D. | V | Jarak Terdekat | Jarak Terjauh |
|---------------------------------|----|--------|-------|-------|----------------|---------------|
| <i>Forward Squat Jumps</i> | 13 | 78,07 | 12,60 | 158,9 | 55 | 95 |
| <i>Short Run-up Triple Jump</i> | 13 | 69,15 | 8,03 | 64,6 | 54 | 83 |

Nilai data pertama dari tes pertama menggunakan tes *standing broadjump* pada kelompok *forward squat jumps* memiliki rerata 78,07 cm, simpangan baku yakni 12,60, varians yaitu 158,9. Untuk jarak terdekat yaitu 55 cm dan jarak terjauh yaitu 95 cm. Nilai data pertama dari tes pertama menggunakan tes *standing broadjump* pada kelompok *short run-up triple jump* memiliki rerata 69,15 cm, simpangan baku yakni 8,03, varians yaitu 64,6. Untuk jarak terdekat yaitu 54 cm dan jarak terjauh yaitu 83 cm.

Tabel pertama ini baru awal pengolahan analisis data dan tidak dapat dijadikan patokan atau standar kemajuan ke-dua kelompok karena belum diberikan perlakuan atau

pelatihan selama 18 kali pertemuan. Sehingga penulis hanya memberikan gambaran hasil data pertama sebagai langkah selanjutnya untuk tes ke-dua setelah diberikan perlakuan (*forward squat jumps* dan *short run-up triple jump*).

Tabel 2
Tes Ke-dua *Standing Broadjump*

| | n | Rerata | S.D. | V | Jarak Terdekat | Jarak Terjauh |
|---------------------------------|----|--------|-------|-------|----------------|---------------|
| <i>Forward Squat Jumps</i> | 13 | 80,76 | 12,20 | 148,8 | 59 | 97 |
| <i>Short Run-up Triple Jump</i> | 13 | 71,15 | 8,12 | 65,97 | 55 | 85 |

Nilai data ke-dua dari tes ke-dua menggunakan tes *standing broadjump* pada kelompok *forward squat jumps* memiliki rerata 80,76 cm, simpangan baku yakni 12,20, varians yaitu 148,8. Untuk jarak terdekat yaitu 59 cm dan jarak terjauh yaitu 97 cm. Nilai data pertama dari tes pertama menggunakan tes *standing broadjump* pada kelompok *short run-up triple jump* memiliki rerata 71,15 cm, simpangan baku yakni 8,12, varians yaitu 65,97. Untuk jarak terdekat yaitu 55 cm dan jarak terjauh yaitu 85 cm.

Hasil tes-dua memperlihatkan adanya perbedaan dari rerata dengan selisih 9,61 cm. Hal ini memperlihatkan adanya peningkatan atau perubahan yang lebih baik dari kelompok *forward squat jumps* dibandingkan dengan kelompok *short run-up triple jump*, namun hal ini masih bersifat sementara karena masih ada analisis data selanjutnya.

2. Hasil Uji Normalitas

Pembuktian tes ini untuk melihat data yang diperoleh masuk pada kenormalan atau sebaliknya tidak masuk pada kenormalan.

Tabel 3
Tes Pertama Kenormalan

| | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------------------------|--------------|----|-------|
| | Statistik | df | Sig |
| Tes Pertama | | | |
| Kel. <i>Forward squat jumps</i> | 0.962 | 13 | 0.786 |
| Kel. <i>Short Run-up Triple Jump</i> | 0.970 | 13 | 0.899 |

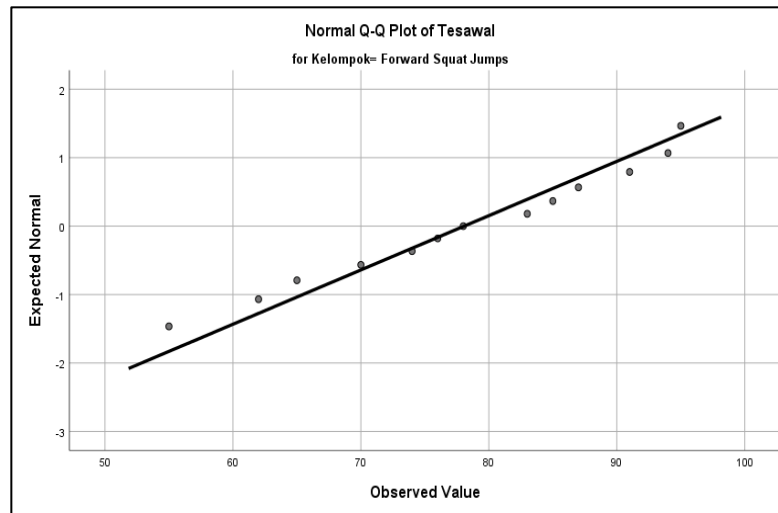
Berdasarkan hasil data yang diperoleh terlihat ke-dua kelompok memiliki nilai lebih besar yaitu 0,786 untuk kelompok *forward squat jumps* dan 0,899 untuk kelompok *short run-up triple jump*. Sehingga ke-dua kelompok memiliki distribusi normal.

Tabel 4
Tes Ke-dua Kenormalan

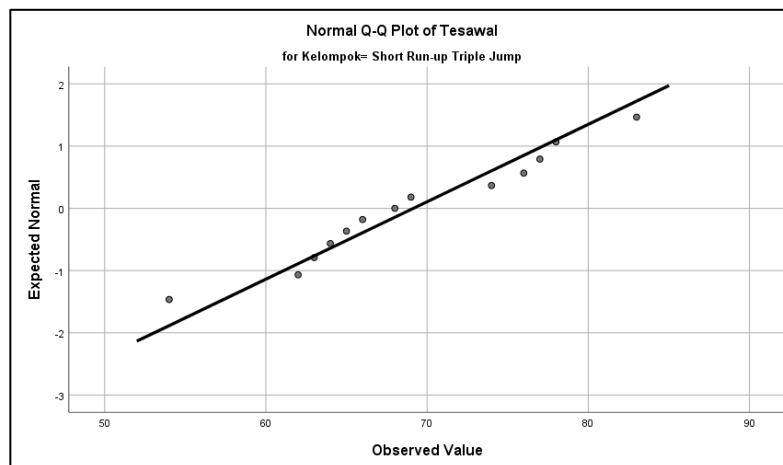
| Kelompok | Shapiro-Wilk | | |
|--------------------------------------|--------------|----|-------|
| | Statistik | df | Sig |
| Tes Ke-dua | | | |
| Kel. <i>Forward squat jumps</i> | 0.959 | 13 | 0.744 |
| Kel. <i>Short Run-up Triple Jump</i> | 0.980 | 13 | 0.981 |

Berdasarkan hasil data yang diperoleh terlihat ke-dua kelompok memiliki nilai lebih besar yaitu 0,744 untuk kelompok *forward squat jumps* dan 0,981 untuk kelompok *short run-up triple jump*. Sehingga ke-dua kelompok memiliki distribusi normal. Hasil tes ini

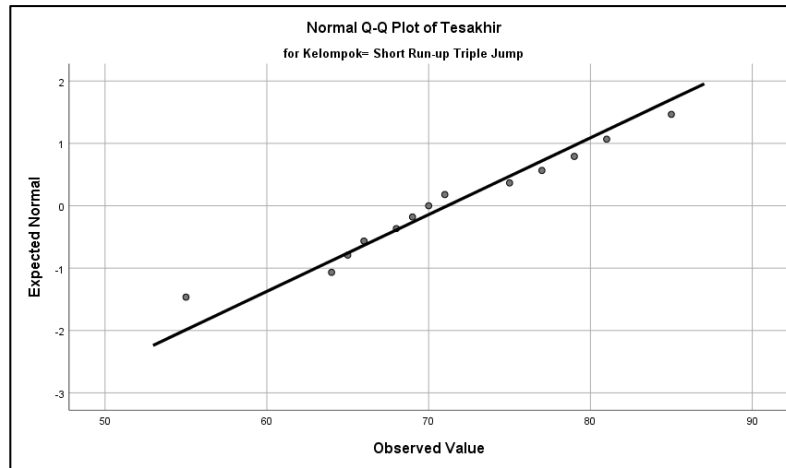
dapat digambarkan tidak hanya dengan tabel 3 dan 4 namun dapat dilihat dengan grafik normalitas sehingga mudah dipahami baik untuk penulis sendiri atau peneliti lain yang sejenis sehingga membantu dalam memahami kandungan hasil tes normalitas.



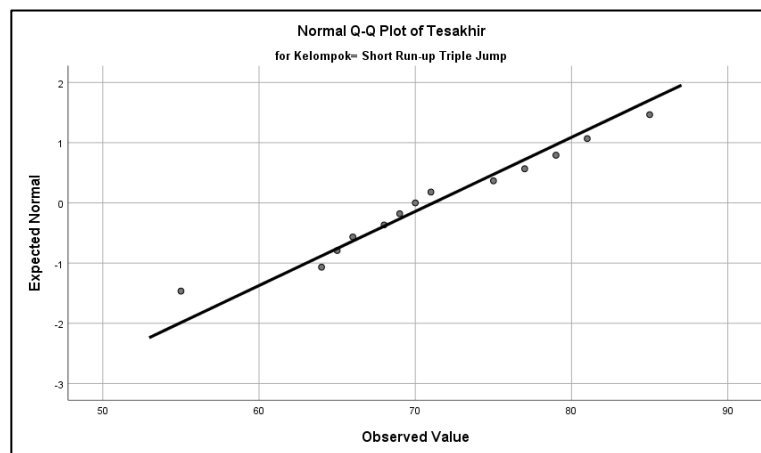
Grafik 1. Tes Pertama Normalitas Kelompok *Forward Squat Jumps*



Grafik 2. Tes Pertama Normalitas Kelompok *Short Run-up Triple Jump*



Grafik 3. Tes Ke-dua Normalitas Kelompok *Forward Squat Jumps*



Grafik 4 Tes Ke-dua Normalitas Kelompok *Short Run-up Triple Jump*

3. Hasil Uji Homogenitas

Homogenitas atau tes kesamaan yaitu uji untuk menentukan adanya kesamaan di antara dua variabel yang diteliti yang terdiri dari rerata dan nilai tengah dengan ketentuan harus lebih besar dari 0,05.

Tabel 5
Tes Homogenitas Tes Pertama dan Tes Ke-dua

| | | Levenese Statistic | df1 | df2 | Sig. |
|-------------|--------------|-----------------------|-----|-----|-------|
| Tes pertama | Rerata | 2.827 | 1 | 24 | 0.106 |
| | Nilai Tengah | 2.851 | 1 | 24 | 0.104 |
| Tes ke-dua | Rerata | 2.621 | 1 | 24 | 0.119 |
| | Nilai Tengah | 2.622 | 1 | 24 | 0.118 |

Tabel 5 membuktikan bahwa dua kelompok penelitian (*forward squat jumps* dan *short run-up triple jump*) memiliki nilai besar dibandingkan dengan ketentuan dari 0,05 terlihat rerata tes pertama memiliki nilai 0,106 nilai tengahnya yaitu 0,104. Pada rerata tes

ke-dua memiliki nilai 0,119 dan nilai tengahnya yaitu 0,118. Tabel 5 ini memiliki kesimpulan bahwa tes homogenitas sudah memenuhi syarat sehingga pengujian berikutnya dapat dilanjutkan.

4. Uji Hipotesis

Bagian akan menjabarkan berdasarkan penjelasan pada tabel 6.

Tabel 6
Tes Hipotesis Pertama

| | | Rerata | S.D. | t | dk | Sig. (2-tailed) | Ket |
|---------------------------------|---------------------------|--------|------|--------|----|--------------------|------------|
| <i>Forward Squat Jumps</i> | Tes pertama tes ke-dua | -2,69 | 0.85 | -11.35 | 12 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Short Run-up Triple Jump</i> | Tes pertama dan tes akhir | -2.00 | 0.70 | -10.19 | 12 | 0.000 | Signifikan |

Bagian ini akan menjelaskan hasil dua hipotesis yang terdiri dari tes untuk masing-masing kelompok dari data tes pertama dan hasil data tes ke-dua setelah diberikan pelatihan yaitu tes *paired sample-test* dimana akan diperlihatkan pada tabel 6. Terlihat pada bagian kolom sig, (*2-tailed*) bernilai 0,000 dari dua kelompok (*forward squat jumps* dan *short run-up triple jump*). Artinya memiliki nilai lebih rendah dari ketentuan yaitu 0,05 dan dapat dipastikan memiliki perubahan positif.

5. Independent Sample T-test

Bagian tes ini membuktikan perbandingan ke-dua kelompok mana yang lebih unggul atau adanya peningkatan yang lebih besar.

Tabel 7
Tes Independent Sample T-test

| | | Uji Lavense untuk kesamaan Varians | | T-test Untuk Kesamaan Rerata | | | Keterangan |
|----------------------------|---------------------------|---|-------|------------------------------|--------|--------------------|------------|
| | | F | Sig | t | dk | Sig. (2-tailed) | |
| <i>Standing Broad Jump</i> | Asumsi Varians sama | 2,621 | 0.119 | 2,365 | 24 | 0.026 | Signifikan |
| | Asumsi Varians tidak sama | | | 2,365 | 20,830 | 0.026 | Signifikan |

Tabel 7 memperlihatkan adanya perubahan dari ke-dua kelompok penelitian dimana hasil yang didapat bernilai 0,026 artinya nilai tersebut lebih rendah dari ketentuan tes ini yaitu 0,05 sehingga penulis menyimpulkan adanya ke-dua kempok penelitian ini (*forward squat jumps* dan *short run-up triple jump*) adanya perubahan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara empirik kelompok latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* terhadap peningkatan *power tungkai* pada siswa putri SD Negeri 2 Bojong mengger Kabupaten Ciamis. Hasil data penelitian masih harus dijelaskan karena pada Bab ini mulai dari halaman pertama terlihat berbentuk angka, sedangkan penjelasan deskripsi akan penulis uraikan sebagai berikut :

1. Berdasarkan deskripsi data pada tabel 1 tes pertama terlihat bahwa skor rata-rata antara kelompok latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* memiliki beberapa perbedaan seperti rata-rata yaitu 78,07 cm untuk kelompok *forward squat jumps* dan rata-rata 69,15 cm untuk kelompok *short run-up triple jump*. Namun deskripsi data ini baru bersifat sementara karena hasil dari data tes pertama.
2. Berdasarkan deskripsi data pada tabel 2 tes akhir terlihat bahwa skor rata-rata antara kelompok latihan *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* memiliki beberapa perbedaan seperti rata-rata yaitu 80,76 cm untuk kelompok *forward squat jumps* dan rata-rata 71,15 cm untuk kelompok *short run-up triple jump*. Namun deskripsi data ini baru bersifat sementara karena hasil dari data tes ke-dua.
3. Berdasarkan tabel 3 memperlihatkan bahwa hasil uji normalitas tes pertama dari kedua kelompok penelitian bahwa nilai signifikansi $0,786 > 0,05$ untuk kelompok latihan *forward squat jumps*, hal ini membuktikan bahwa data tes awal berdistribusi normal. Pada kelompok latihan *short run-up triple jump* memiliki nilai signifikansi $0,899 > 0,05$ masuk pada data tes pertama berdistribusi normal.
4. Berdasarkan tabel 4 memperlihatkan bahwa hasil uji normalitas tes ke-dua dari kedua kelompok penelitian bahwa nilai signifikansi $0,744 > 0,05$ untuk kelompok latihan *forward squat jumps*, hal ini membuktikan bahwa data tes ke-dua berdistribusi normal. Pada kelompok latihan *short run-up triple jump* memiliki nilai signifikansi $0,981 > 0,05$ masuk pada data tes ke-dua berdistribusi normal.
5. Berdasarkan tabel 5 yaitu hasil uji homogenitas untuk tes pertama dari dua kelompok penelitian (*forward squat jumps* dan kelompok *short run-up triple jump*) memiliki nilai signifikansi rata-rata yaitu 0,106 dan nilai tengah yaitu 0,104 artinya data dari dua kelompok penelitian tersebut data homogen. Masih pada tabel 4 yaitu hasil uji homogenitas untuk tes akhir dari dua kelompok penelitian (*forward squat jumps* dan kelompok *short run-up triple jump*) memiliki nilai signifikansi rata-rata yaitu 0,119 dan nilai tengah yaitu 0,118 artinya data dari dua kelompok penelitian tersebut data homogen.
6. Berdasarkan tabel 5 yaitu uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dari dua kelompok penelitian untuk tes pertama dan tes ke-dua dari kelompok *forward squat jumps* memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, hal yang sama dimiliki oleh kelompok *short run-up triple jump* nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya bahwa kedua kelompok penelitian ini memiliki perubahan atau peningkatan yang baik.
7. Berdasarkan tabel 6 hasil uji *independent sample t-test* memperlihatkan dari kedua kelompok penelitian yaitu kelompok *forward squat jumps* memiliki nilai signifikansi $0,026 < 0,05$ artinya adanya pengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai. Sama halnya dengan kelompok *short run-up triple jump* memiliki nilai signifikansi $0,026 < 0,05$ artinya adanya pengaruh terhadap peningkatan *power* tungkai.

KESIMPULAN

Penelitian berakhir dengan hasil yang disimpan dalam bentuk kesimpulan. Sama halnya dengan penelitian ini yang akan dijelaskan secara lengkap dari dua variabel bebas tersebut.

1. Kelompok *forward squat jumps* menghasilkan perubahan yang lebih baik gerak dasar siswi SD Negeri 2 Bojongmanggung Kabupaten Ciamis pada *power* tungkai.
2. Kelompok *short run-up triple jump* menghasilkan perubahan yang lebih baik gerak dasar siswi SD Negeri 2 Bojongmanggung Kabupaten Ciamis pada *power* tungkai.
3. Adanya perbedaan yang lebih baik antara kelompok *forward squat jumps* dengan *short run-up triple jump* untuk gerak dasar siswi SD Negeri 2 Bojongmanggung Kabupaten Ciamis pada hasil *power* tungkai.

REKOMENDASI

Penulis mencantumkan beberapa rekomendasi atau saran terhadap keterkaitan penelitian ini.

1. Diharapkan adanya penelitian lain namun masih tetap pada bidang olahraga dan pendidikan jasmani di sekolah SD Negeri 2 Bojongmengger Kabupaten Ciamis agar memberikan motivasi dalam bidang olahraga bagi para siswanya.
2. Diharapkan adanya penelitian yang melibatkan siswa putra karena terlihat ketika melaksanakan penelitian di lapangan siswa putra pun cenderung memiliki rasa ketertarikan dan menggugah untuk mencoba melakukan gerakan pada ke-dua variabel serta *instrument test*.
3. Diharapkan bagi praktisi olahraga, guru PJOK serta pelatih untuk mempertimbangkan penelitian ini dijadikan salah satu rekomendasi demi kemajuan bidang olahraga serta menambah wawasan pengetahuan pendidikan jasmani terutama mampu menerapkan *kids' athletics*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Keberhasilan penelitian ini tidak akan mungkin berjalan dengan sendirinya akan tetapi ada campur tangan pihak luar secara positif dalam mendukung keberlangsungan penelitian sampai selesai. Hal yang dimaksud yaitu pihak luar yaitu pihak sekolah SD Negeri 2 Bojongmengger Kabupaten Ciamis terutama guru tetap PJOK yang membantu memberikan izin penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Achman, A. M., Siantoro, G., & Tuasikal, A. R. S. (2021). Providing Kids Athletics Model Exercise Activities To Improve Multilateral Movement Skills Student of Sdn Magetan 1 During the Covid 19 Pandemic. *Jurnal Education*, 9(1), 230–238. <https://doi.org/https://doi.org/10.37081/ed.v9i1>
- Anisah, D., Kamidi, A., & Abdul Rachman Syam Tuasikal, S. (2020). Permainan Kids Athletics Sebagai Stimulasi Kemampuan Motorik Kasar Anak Sekolah Dasar Kelas V dan VI. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v4i1p66-72>
- Fauzan, M. (2021). Tingkat Pengetahuan Guru Pjok Tentang Kids Athletics Di Sekolah Dasar Negeri Se-Kecamatan Kokap Kabupaten Kulon Progo [Universitas Negeri Yogyakarta]. In *Prodi PGSD Pendidikan Jasmani* (Vol. 13, Issue Februari). https://eprints.uny.ac.id/63661/1/fulltext_muhammad_fauzan_17604221018.pdf
- Khadijah, & Armanila. (2017). Bermain Dan Permainan Anak Usia Dini. In *Pendidikan Islam Anak Usia Dini* (Pertama, Vol. 7, Issue 1). Perdana Publishing. <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/view/6985>
- Khalid, I., & Rustiawan, H. (2020). Dampak Latihan Box jump dengan Tuck Jump Terhadap Power Tungkai. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 7(2), 113–122. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/wa.v7i2.3303>
- Mariatul Qibtiyah, A., Wardiyanto, Y., & Fajrin Kurniawan, F. (2024). Pengaruh Kids' Athletics Terhadap Keterampilan Gerak Dasar Atletik Pada Anak Usia 4-6 Tahun. *PLYOMETRIC : Jurnal Sains Dan Pendidikan Keolahragaan*, 4(1), 51–63. <https://e-journal.umc.ac.id/index.php/PLY>
- Munawaroh, H., Nada, N. K., Hasjiandito, A., Faisal, V. I. A., Heldaanita, H., Anjarsari, I., & Fauziddin, M. (2022). Peranan Orang Tua Dalam Pemenuhan Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Sentra Cendekia*,

- 3(2), 47–60. <https://doi.org/10.31331/sencenivet.v3i2.2149>
- Nurhayati, S., & Zarkasih Putro, K. (2021). BERMAIN DAN PERMAINAN ANAK USIA DINI. *Jurnal Pendidikan Islam Usia Dini*, 4(1), 52–64. <https://journal.uir.ac.id/index.php/generasiemas/article/download/6985/3381>
- Permadi, A. J., Nursasih, I. D., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh Latihan Pogo Jump dengan Latihan Hand Up Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.10451>
- Permatasari, P. (2017). *Gambaran Rasa Ingin Tahu (Curiosity)* [Universitas Negeri Jakarta]. [http://repository.unj.ac.id/26950/1/SKRIPSI PUTRI PERTAMASARI.pdf](http://repository.unj.ac.id/26950/1/SKRIPSI%20PUTRI%20PERTAMASARI.pdf)
- Ramdani, R., Jajat, J., Sutisna, N., Sudrazat, A., & Risma, R. (2019). Aktivitas Fisik dan Body Mass Index Pada Anak Usia Dini: Pengukuran METs dengan Accelerometer ActivPAL. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2962>
- Susanto, A., Safitri, E., Wulandari, W., Syahrial, & Noviyanti, S. (2022). Pembelajaran Terpadu Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 363–371. <https://staffnew.uny.ac.id/upload/132304483/penelitian/Pembelajaran+terpadu+Penjas+SD.pdf>
- Tami, R. (2021). *Pengembangan Model Latihan Kids Athletics Berbasis Audiovisual untuk Anak Usia 7-10 Tahun* (Vol. 15, Issue 2) [Universitas Negeri Yogyakarta]. <https://journal2.um.ac.id/index.php/gpji/article/view/12815/0>