

Pengaruh Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen

Yustiana Damaiyanti^{1*}, Ahmad Syarif¹, Bangkit Yudho Prabowo², Yudesta
Erfayliana³

¹Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Indonesia

²Universitas Jambi, Indonesia

³Universitas Islam Negeri Raden intan Lampung, Indonesia

damaiyantiyustiana69@gmail.com*

| Received: 18/10/2024 |

Revised: 15/11/2024 |

Accepted: 20/11/2024 |

Copyright©2024 by authors, all rights reserved. Authors agree that this article remains permanently open access under the terms of the Creative Commons Attribution License 4.0 International License

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya hasil tes kebugaran jasmani siswa dalam mata pelajaran PJOK karena siswa merasa bosan dengan metode pembelajaran yang monoton. Metode penelitian kuantitatif yaitu pre-test dan post-test. Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa kelas rendah Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen kelas III yang berjumlah 14 anak yaitu 4 anak putra dan 10 anak putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan observasi, dokumentasi, dan tes. Teknik analisis data tentang pengaruh metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani siswa menggunakan statistik deskriptif yang dituangkan dalam presentase. Hasil penelitian data kebugaran jasmani siswa kelas rendah dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) maka diperoleh data awal (pre-test) klasifikasi sedang 6 siswa (43%), 5 siswa (36%) dengan klasifikasi kurang, dan klasifikasi baik sebanyak 3 siswa (21%). Dan tes akhir (post-test) klasifikasi baik sebanyak 7 siswa (50%), 3 siswa (21%) dengan klasifikasi sedang, klasifikasi baik sekali 2 siswa (14%), dan 2 siswa (14%) dengan klasifikasi kurang. Dengan demikian adanya peningkatan kebugaran jasmanai siswa setelah diberikan perlakuan metode latihan kanga escape.

Kata Kunci : metode latihan kanga escape, kebugaran jasmani, siswa usia 6-10 tahun

Abstract

This research was motivated by the low results of students' physical fitness tests in PJOK subjects because students felt bored with monotonous learning methods. Quantitative research methods are pre-test, treatment and post-test. The subjects in this research were the lowerclass students of Wajasari State Elementary School,

Adimulyo District, Kebumen Regency, class III, totaling 14 children, namely 4 boys and 10 girls. Data collection techniques in this research used observation, documentation and tests. Data analysis techniques regarding the effect of the kanga escape training method on students' physical fitness used descriptive statistics expressed in percentages. The results of research on low class students' physical fitness data using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) obtained initial data (pre-test) with a medium classification of 6 students (43%), 5 students (36%) with poor classification, and 3 good classifications. students (21%). And the final test (post-test) had a good classification of 7 students (50%), 3 students (21%) with a medium classification, 2 students (14%) with a very good classification, and 2 students (14%) with a poor classification. Thus, there is an increase in students' physical fitness after being treated with the kanga escape training method.

Keywords: Kanga escape training method, physical fitness, students aged 6-10 years

1. Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan mata pelajaran wajib pada semua tingkatan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) (Sudarsinah, 2021). Menurut Sunara, (2021) tujuan pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan sebagai berikut : (1) mengembangkan keterampilan fisik, yang memungkinkan siswa berpartisipasi dalam berbagai aktivitas jasmani; (2) mengembangkan kebugaran fisik dan berfungsi normalnya sistem tubuh untuk hidup aktif siswa pada lingkungannya masing-masing; (3) mengembangkan pengetahuan dan pemahaman keterampilan fisik dan sosial, kebugaran jasmani, prinsip-prinsip ilmiah gerak, dan hubungan latihan jasmani dengan kesejahteraan personal setiap orang; (4) mengembangkan keterampilan sosial yang mempromosikan standar penerimaan perilaku dan hubungan positif dengan orang lain; (5) mengembangkan sikap dan apresiasi yang menggugah partisipasi dan kenikmatan beraktivitas jasmani, kebugaran, kualitas penampilan, *self* konsep positif dan respek terhadap orang lain. Melalui pelaksanaan pendidikan jasmani, peserta didik dibekali dan di didik secara psikhis (mental dan motivasi), dan di didik secara fisik jasmani (*physical exercise*).

Menurut Ahyat, (2017), istilah metode berasal dari bahasa Yunani: *meta ton odon*, yang artinya berlangsung menurut cara yang benar (*to proceed according to the right way*). Sedangkan latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai suatu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat bertahap dan berulang-ulang waktunya (Hardiansyah, 2017). Metode latihan adalah pendekatan ilmiah yang menggunakan program latihan untuk meningkatkan keterampilan, bakat, dan kondisi fisik atlet sesuai dengan cabang olahraga yang dimainkan (Adhi et al., 2017). Dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara melakukan kegiatan dan latihan tertentu untuk meningkatkan keterampilan, daya tahan, kebugaran jasmani, dan kondisi jasmani seorang atlet atau siswa.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani terdapat berbagai cabang olahraga yang diajarkan diantaranya: atletik, senam dan permainan (Merta, 2022). Salah satu olahraga atletik yang atletik dilakukan oleh peserta didik pada usia sekolah dasar mencakup gerakan seperti berlari/*sprint* dan melompati gawang adalah Kanga Escape. Dalam latihan ada banyak metode

atau cara dalam melakukan aktifitas latihan tersebut, salah satunya dengan menggunakan latihan kanga escape. Tujuan dari metode latihan ini adalah untuk membantu anak-anak berusia 6-10 tahun meningkatkan keterampilan dasar gerak dan keterampilan gerak yang mereka miliki saat ini. Selain itu, untuk meningkatkan tingkat kebugaran jasmani dan kondisi fisik (Guarango, 2022).

Berdasarkan observasi dan pengamatan di lapangan dari tanggal 17 Februari 2024 di SD Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen, metode yang digunakan dalam proses pembelajaran atau pelatihan adalah metode padat. Menurut Tarju, (2017) Metode padat adalah cara latihan yang konsisten dan terus menerus tanpa banyak istirahat. Secara teknis kelebihan metode latihan padat adalah adanya kesempatan untuk berlatih melakukan teknik gerak secara berulang-ulang dalam waktu latihan yang relatif lebih singkat, siswa cenderung dapat menyelesaikan tugas-tugas gerak dengan cepat sesuai waktu yang telah ditentukan oleh pelatih. Kekurangan dari metode padat adalah jadwal istirahat yang ada pada setiap latihan hanya sedikit, sehingga cepat lelah sehingga berdampak pada kebosanan dalam latihan.

Tabel 1 Hasil Data Observasi TKJI Semester Genap

NO	NAMA	JUMLAH PENILAIAN	KLASIFIKASI
1	AUAK	18	Baik
2	AFM	11	Kurang
3	AKZ	15	Sedang
4	ARA	14	Sedang
5	CKP	11	Kurang
6	DMM	22	Baik
7	DNan	15	Sedang
8	IRK	22	Baik
9	KS	12	Kurang
10	KhS	14	Sedang
11	MLA	15	Sedang
12	RAS	14	Sedang
13	ZN	16	Sedang
14	YA	15	Sedang
TOTAL JUMLAH NILAI		214	Baik : 3 Sedang: 6 Kurang: 3

Hasil tersebut didapatkan pada saat observasi yang dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2023/2024 menunjukkan hasil tes aktivitas kebugaran jasmani dengan hasil tingkat

keberhasilan yang rendah saat pembelajaran. Tes sebelumnya dilakukan sebagai penilaian praktek mata pelajaran PJOK di kelas III, terdapat 6 siswa pada kelas III rata-rata sedang, 3 siswa dalam kategori baik dan 3 siswa dalam kategori kurang tingkat kebugaran jasmaninya. Faktor penyebab dari masalah yaitu siswa merasa bosan dengan metode latihan yang diberikan. Hal ini membuat rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Ini terlihat dari kurang semangatnya mereka menjalankan proses belajar bahkan ada yang bermalas-malasan pada saat pembelajaran berlangsung.

Berdasarkan kurang semangatnya siswa dalam proses pembelajaran perlu diberikan metode latihan yang berbeda dari sebelumnya, yaitu menggunakan metode latihan kanga escape. Metode latihan kanga escape merupakan latihan gerak dasar atletik dengan aktivitas yang ringan seperti berlari *sprint* dan melompati gawang, dimana dalam prosesnya dengan memberikan variasi gerakan yang menyenangkan agar tidak membosankan bagi anak. Metode latihan ini cocok untuk diterapkan di jenjang Sekolah Dasar khususnya kelas rendah karena meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan kelincahan dan ketahanan *cardiovascular* pernafasan, juga sebagai bentuk latihan persiapan perlombaan POPDA dan O2SN *Kid's* Atletik Sekolah Dasar. Sedangkan di kalangan perlombaan POPDA ataupun O2SN *Kid's* Atletik Sekolah Dasar salah satu bentuk latihan ini belum dimanfaatkan dengan maksimal yaitu metode latihan kanga escape, sebab anggapan selama ini diantara guru olahraga bahwa untuk melaksanakan program latihan ini hanya dilakukan saat persiapan mendekati perlombaan dan memerlukan peralatan gawang yang sesuai.

Dalam melakukan metode latihan tersebut di Sekolah Dasar Negeri Wajasari sudah memiliki peralatannya, jika di sekolah lain belum memiliki peralatan yang lengkap untuk kanga escape/lompat gawang bisa di modifikasi gawangnya menggunakan kardus atau paralon berbentuk persegi panjang. Pengaruh metode latihan kanga escape terhadap peningkatan kebugaran jasmani sekolah dasar memiliki variasi latihan sehingga tidak memacu terjadinya kebosanan pada siswa dan banyak keuntungan yang diperoleh dari latihan ini untuk mencapai prestasi dalam bidang olahraga kedepannya.

Salah satu cara untuk mencapai prestasi yang unggul bagi siswa dalam bidang olahraga adalah dengan meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Setiap atlet atau olahragawan harus memiliki kondisi fisik yang ideal sesuai dengan jenis olahraga atau aktivitas olahraga yang dilakukan (Anak Agung Octa Perdana, 2015). Kebugaran jasmani merupakan salah satu tujuan dari pengembangan aspek-aspek pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Kebugaran jasmani merupakan aspek penting dalam ranah psikomotorik dan bergantung pada perkembangan kapasitas biologis organ tubuh pada anak. Sebaliknya, fokusnya adalah pada isu-isu yang meningkatkan kinerja fungsi fisiologis tubuh, termasuk seluruh aspeknya sebagai suatu sistem (misalnya darah, sistem peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme, dan lain-lain.). Siswa yang sedang tumbuh dan berkembang memerlukan kebugaran yang sesuai dengan usianya, baik fisik, teknis maupun psikologis, agar mampu berhasil mengatasi tuntutan tugas motorik dan olahraga sehari-hari (Chairunnisa Sindi, Atradinial, Deswandi, 2022).

Oleh karena itu, kebugaran jasmani membutuhkan program yang efektif, perlu dilakukan tes yang mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa di sekolah. Maka dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah harus ditingkatkan, program prestasi olahraga harus diimplementasikan, dan masyarakat harus terlibat dalam olahraga.

Menurut Saputra, (2015) pentingnya kebugaran jasmani bagi siswa, untuk meningkatkan fisik dan psikis seseorang kearah yang lebih baik salah satu jalan terbaik adalah dengan menjalankan ataupun melakukan olahraga secara teratur dan berkesinambungan. Apabila seseorang dalam keadaan segar salah satu aspek pokok yang nampak adalah keadaan penampilan jasmaninya. Dengan demikian seseorang tidak dapat mencapai kebugaran jasmaninya secara menyeluruh atau umum tanpa disadari oleh keadaan kebugaran jasmaninya yang baik. Pada orang yang mempunyai tingkat kebugaran jasmaninya yang baik akan kita jumpai tubuh yang fit dimana ketika melakukan berbagai aktivitas maka aktivitas tersebut dilakukan dengan penuh energi. Kebugaran jasmani sangat penting bagi tubuh manusia karena untuk beraktivitas sehari-hari diperlukan kemampuan tubuh dalam adaptasi ataupun penyesuaian terhadap aktivitas tersebut.

Dalam permasalahan tersebut seorang pendidik atau guru mempunyai peranan yang sangat penting terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswanya. Menurut Anak Agung Octa Perdana, (2015) mengatakan bahwa seorang guru harus selalu mengerti dan memahami karakteristik dan kebutuhan siswanya, sehingga siswanya tidak hanya dibebani dengan materi pelajaran olahraga yang monoton tanpa variasi seperti bermain bola atau lari saja, tetapi anak harus diberi suatu materi dengan bentuk permainan yang sesuai untuk dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Seorang guru juga harus dituntut aktif dan inovatif di dalam menciptakan bentuk-bentuk materi permainan yang mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswanya agar tidak mengalami kebosanan. Salah satu komponen dalam kebugaran jasmani adalah kelincahan yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Kelincahan juga merupakan komponen yang sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kendala yang dialami siswa di SD Negeri Wajasari Kabupaten Kebumen pada kebugaran jasmani dalam olahraga atletik, terutama keterampilan gerak dasar kanga escape. Hal ini dilihat berdasarkan fakta hasil tes kebugaran jasmani dalam mata pelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani, bahwa siswa biasa merasa bosan dengan metode pembelajaran yang monoton. Akibatnya, siswa tidak memiliki tingkat kebugaran dan kesegaran jasmani yang cukup saat berpartisipasi dalam kegiatan belajar mengajar atau persiapan perlombaan.

Jadi, siswa perlu melakukan metode latihan kanga escape dapat menyehatkan karena semua tubuh mereka bergerak aktif, dan mereka berkeringat. Selanjutnya, tingkat kebugaran jasmani siswa akan meningkat. Dari uraian diatas, bahwa metode latihan kanga escape sangat mempengaruhi kondisi fisik, kebugaran, dan kebugaran jasmani siswa. Untuk meneliti lebih jauh maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen”.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei-Juni 2024, selama 6 minggu (Sugarwanto & Okilanda, 2020). Latihan ini berlangsung selama 2 atau 3 kali dalam seminggu, dengan 14 kali

pertemuan. Tempat penelitian ini dilakukan di Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen.

Penelitian ini menggunakan penelitian metode kuantitatif. Romansyah, (2023) mengemukakan bahwa metode kuantitatif merupakan “Metode yang berlandaskan pada filsafat *positivisme*, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sample tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan”.

Untuk menguji hipotesis yang ada agar mengetahui pengaruh setiap variabel bebas terhadap variable terikat. Dalam penelitian ini ditetapkan dua macam variable yaitu Variabel Bebas (X) yaitu metode latihan kanga escape dan Variabel terikat (Y) yaitu kebugaran jasmani. Penelitian ini dilakukan dengan desain *One-Group Pretest-Posttest* , yaitu eksperimen yang dilakukan pengukuran awal pada suatu objek yang diteliti (*Pre-test*), kemudian peneliti memberikan perlakuan tertentu (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*Post-test*) (Astuti, 2016).

Hadi (2021), Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, hasil menghitung ataupun pengukuran kuantitatif, mengenai karakteristik tertentu dari semua anggota kumpulan lengkap dan jelas, yang ingin dipelajari sifat-sifatnya. Dalam hal ini yang diukur adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas rendah Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen sebagai populasi yang berjumlah 14 siswa.

Sampel penelitian diambil dengan perbandingan 4 siswa putra dan 10 siswa putri menggunakan *purposive sampling* mengingat ada keterbatasan umur maksimal 11 tahun. *Purposive Sampling* merupakan teknik yang digunakan untuk pengumpulan data yang setelah itu dilanjutkan dengan analisis dengan cara deskripsi kuantitatif dan uji beda (Sabik & Rahayu, 2022). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik tes.

2.1. Teknik Pengumpulan Data

2.1.1. Lembar Observasi/Formulir Tes

Tabel 2 Formulis Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 meter	... detik		
2	Gantung Siku Tekuk	... detik		
3	Baring Duduk 30 detik	... kali		
4	Loncat Tegak Tinggi raihan:.....cm Loncatan I cm Loncatan II cm Loncatan III cm	... cm		
5	Lari 600 meter	... menit		

6	Jumlah Nilai (tes 1+ tes 2+ tes 3+ tes 4+ tes 5)
7	Klasifikasi

2.1.2. Tes TKJI yang terdiri beberapa komponen yaitu:

- a. Tes lari/*sprint* 30 Meter untuk mengukur kecepatan, dihitung dengan satuan detik.

Tabel 3 Penilaian Lari 30 Meter TKJI Anak Usia 6-10 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 5,5 detik	sd- 5,8 detik	5
2	5,6 – 6,1 detik	5,9 – 6,6 detik	4
3	6,2 – 6,9 detik	6,7 – 7,8 detik	3
4	7,0 – 8,6 detik	7,9 – 9,2 detik	2
5	8,7 detik – dst	9,3 detik – dst	1

- b. Tes gantung siku tekuk/*pull up* untuk mengukur kekuatan, ketahanan otot lengan, dan otot bahu, dihitung dengan lamanya mempertahankan sikap bergantung siku tekuk dengan dagu di atas palang tunggal dalam satuan detik.

Tabel 4 Penilaian Gantung Siku Tekuk TKJI Anak usia 6-10 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	40 detik ke atas	33 detik ke atas	5
2	22 – 39 detik	18 – 32 detik	4
3	9 – 21 detik	9 – 17 detik	3
4	3 – 8 detik	3 – 8 detik	2
5	0- 2 detik	0- 2 detik	1

- c. Tes baring duduk/*sit up* 30 detik untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut, yang dihitung adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan secara sempurna selama 30 detik.

Tabel 5 Penilaian Baring duduk/Sit Up 30 detik TKJI Anak usia 6-10 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	17 ke atas	17 ke atas	5
2	13 – 16	11 – 14	4
3	7 – 12	4 – 10	3
4	2 – 6	2 – 3	2
5	0– 1	0- 1	1

- d. Tes loncat tegak/*vertical jump* untuk mengukur daya ledak otot kaki, diukur dengan raihan loncatan dikurangi raihan tegak.

Tabel 6 Penilaian Loncat tegak/ Vertical Jump TKJI Anak usia 6-10 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	38 ke atas	38 ke atas	5
2	30 – 37	29 – 37	4
3	22 – 29	22 – 28	3
4	13 – 21	13 – 21	2
5	Di bawah 12	Di bawah 12	1

- e. Tes lari sedang 600 meter untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah, dan pernafasan. Diukur dari waktu yang dicapai oleh pelari menempuh jarak 600 meter, dicatat dalam satuan menit dan detik.

Tabel 7 Penilaian Lari 600 meter TKJI Anak usia 6-10 Tahun

NO	PUTRA	PUTRI	NILAI
1	sd- 2'39"	sd- 2'53"	5
2	2'40" – 3'00"	2'54" – 3'23"	4
3	3'01" – 3'45" detik	3'24" – 4'08" detik	3
4	3'46" – 4'48" detik	4'00" – 5'30" detik	2
5	4'49" – dst	5'04" - dst	1

2.1.3. Penerapan Metode Latihan Kanga Escape dilakukan di kelas III di SD Negeri Wajasari

- a. Deskripsi

Estafet bolak-balik/Kanga Escape dengan kombinasi gawang dan sprint

- b. Prosedur

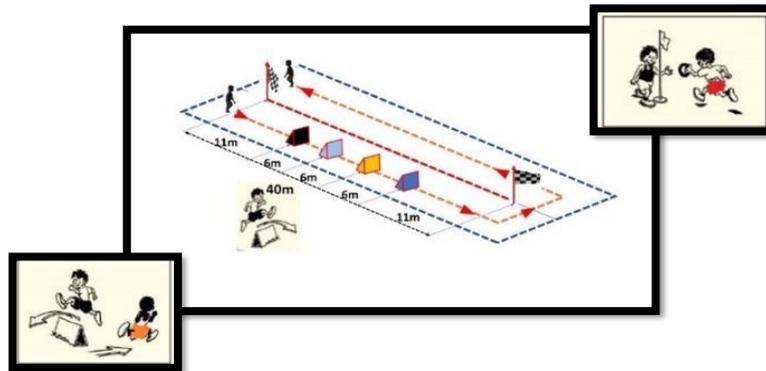
Dua lintasan untuk setiap tim. Setiap tim terdiri atas 2 orang. Peserta berdiri dengan memegang gelang raja. Peserta pertama memulai dari posisi berdiri. Setelah aba-aba "Mulai" peserta berlari melewati 4 buah gawang sepanjang 40 meter, lalu peserta *memutari* tiang bendera kemudian lari lurus tanpa gawang. Sampai di ujung lintasan peserta pertama memberikan gelang raja (gelang diberikan di belakang bendera) kepada peserta kedua, selanjutnya melakukan lari yang sama seperti peserta pertama.

Catatan waktu diambil sejak start sampai peserta kedua masuk finis. Gelang estafet dibawa dengan tangan kanan atau pun dengan tangan kiri dan diberikan kepada pelari selanjutnya yang menerima juga dengan tangan kanan ataupun dengan tangan kiri.

2.2. Alat yang digunakan:

- a. 1 *stopwatch*,
- b. 1 kartu *event* / pos,
- c. 4 gawang (tinggi 50 cm, dan jarak 6 meter antar gawang),

- d. 2 tanda/tongkat berbendera
- e. 1 gelang estafet.



Gambar 1 Metode Latihan Kanga Escape Sumber : (Darwindo & Prasetya, 2023)

Dengan metode latihan kanga escape ini bertujuan untuk mengukur tingkat kebugaran siswa. Alasan menggunakan tes jenis ini karena sudah dianggap mewakili komponen-komponen kebugaran jasmani dan memiliki validitas atau reabilitas cukup tinggi. Sebab tes ini telah digunakan dalam penelitian *Sport Development Indeks* (SDI) yang dilaksanakan oleh Dirjen Olahraga Depdiknas Tahun 2002 dan Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga tahun 2004-2006.

2.3. Validitas dan reabilitas

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) memiliki reliabilitas dan validitas sebagai berikut:

Tabel 8 Validasi dan Reliabilitas Instrumen TKJI

Tingkat Sekolah	Reliabilitas	Validitas
Sekolah Dasar	0,89	0,92

Sumber : (Abdul Narlan & Dicky Tri Juniar, 2020)

Validitas data akan dijamin melalui penggunaan instrumen tes yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, pengumpulan data dilakukan oleh peneliti yang berpengalaman dalam bidang kebugaran jasmani.

2.4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini statistik deskriptif yang dituangkan dalam *presentase*. Setelah data tes terkumpul langkah selanjutnya pengolahan data dan analisis data. Langkah-langkah pengolahan tersebut ditempuh dengan prosedur sebagai berikut:

- a. Setelah Data terkumpul, maka langkah selanjutnya data dimasukan kedalam microsoft excel sesuai dengan kelompok masing-masing tujuannya adalah agar data yang diperoleh lebih mudah untuk diolah.

- b. Setelah entry data selanjutnya data di olah kedalam tabel sesuai macam-macam tes yang dilakukan yang tujuannya adalah agar data tertata dengan rapih sehingga lebh mudah dalam menganalisis.
- c. Setelah hasil data tersebut dianalisis diklasifikasikan dalam penelian acuan patokan kemudian dipresentasikan sesuai dengan masing-masing klasifikasi. Untuk menentukan klasifikasi tingkat kebugaran jasmani digunakan norma tes kesegaran jasmani Indonesia, pada tabe 9 berikut:

Tabel 9 Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi
1	22 – 25	Baik Sekali (BS)
2	18 – 21	Baik (B)
3	14 – 17	Sedang (S)
4	10 – 13	Kurang (K)
5	5 – 9	Kurang Sekali (KS)

3. Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilaksanakan pada siswa kelas III SD Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif untuk mendapatkan pengaruh metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani. Penelitian tersebut yang telah dilakukan ini terdiri dari 2 variabel yaitu variabel bebas (metode latihan kanga escape) dan variabel terikat (kebugaran jasmani). Penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen” menggunakan tes dan pengukuran sesuai ketetapan TKJI dan Penerapan Metode Laihan Kanga Escape.

Pada pelaksanaan penelitian jumlah siswa yang ditetapkan sebagai sampel penelitian adalah siswa-siswi kelas III yang berjumlah sebanyak 14 siswa, sehingga pada penelitian dilakukan tes dan pengukuran kepada seluruh siswa-siswi kelas III berjumlah 14 anak.

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang sudah peneliti lakukan melalui pengumpulan data tes awal (*pre-test*), pemberian latihan dan tes akhir (*post-test*). Data penelitian yang diperoleh dari hasil tes yang dilakukan pada siswa kelas III SD Negeri Wajasari yaitu berupa kuantitatif atau data bentuk angka. Data ini dapat secara langsung dari hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Data Hasil TKJI Tes Awal (*Pre-test*) dan Tes Akhir (*Post-test*) pada Siswa Kelas III SD Negeri Wajasari diperoleh skor dengan jumlah nilai tes awal (*pre-test*) adalah 203 dan jumlah nilai tes akhir (*post-test*) adalah 249. Berikut tabel 4.3 distribusi data hasil jumlah nilai TKJI yang diperoleh:

Tabel 10 Distribusi Data Hasil Jumlah Nilai TKJI

NO	NAMA	HASIL JUMLAH NILAI TKJI	
		JUMLAH NILAI PRE-TEST	JUMLAH NILAI POST-TEST
1	AUAK	17	21
2	AFM	11	13
3	AKZ	14	18
4	ARA	13	16
5	CKP	13	14
6	DMM	18	22
7	DNan	14	18
8	IRK	20	23
9	KS	10	12
10	KhS	8	16
11	MLA	14	18
12	RAS	18	20
13	ZN	17	19
14	YA	16	19
TOTAL		203	249

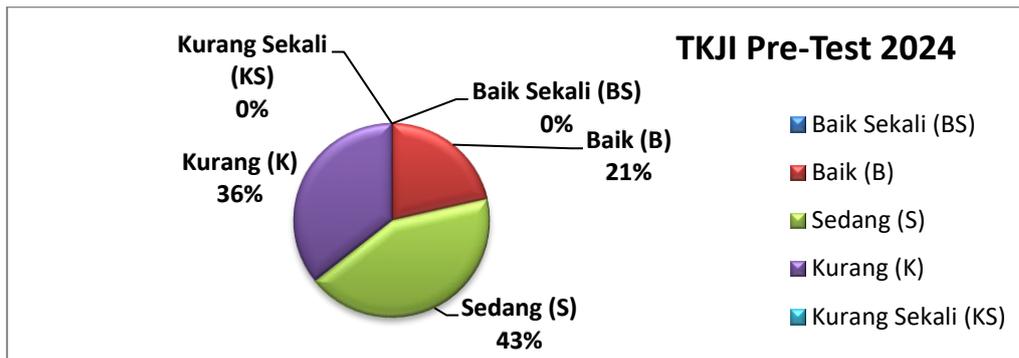
Selanjutnya menyusun distribusi frekuensi berdasarkan kategori dalam TKJI. Berikut tabel 11 distribusi frekuensi data hasil pretest yang diperoleh:

Tabel 11 Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi <i>Pre-test</i>	Persen (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	0	0
18 – 21	Baik (B)	3	21
14 – 17	Sedang (S)	6	43
10 – 13	Kurang (K)	5	36
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
JUMLAH (Σ)		14	100

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari pada saat *pre-test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, secara rinci sebanyak 6 siswa

(43%), mempunyai kategori kurang sebanyak 5 siswa (36%), mempunyai katagori baik sebanyak 3 siswa (21%), 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori baik sekali, frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14-17 atau dalam kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat tes awal (*pre-test*) sebagian besar siswa kelas III SD Negeri Wajasari mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang sedang. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram 4.1 , maka berikut adalah diagram dari data frekuensi data tes awal (*pre-test*) :



Gambar 2 Diagram Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest

Berdasarkan hasil data penerapan metode latihan kanga escape secara individu pada siswa kelas III, secara keseluruhan dapat ditunjukkan pada table 12 berikut ini:

Tabel 12 Hasil Data Penerapan Metode Latihan Kanga Escape

Secara Individu

NO	NAMA	L/P	KANGA'S ESCAPE INDIVIDU	
			Pre-test	Post-test
1	AUAK	L	00.25.32	00.22.02
2	AFM	P	00.31.60	00.25.50
3	AKZ	P	00.26.17	00.25.31
4	ARA	P	00.28.87	00.26.62
5	CKP	P	00.25.05	00.24.10
6	DMM	L	00.17.75	00.16.21
7	DNan	L	00.28.31	00.22.53
8	IRK	P	00.17.82	00.16.00
9	KS	P	00.29.56	00.28.98
10	KhS	P	00.26.32	00.25.77
11	MLA	P	00.33.86	00.24.40
12	RAS	P	00.22.53	00.21.31

13	ZN	P	00.26.88	00.23.71
14	YA	L	00.23.72	00.21.25

Hasil analisis terhadap peningkatan penerapan metode latihan tersebut menunjukkan bahwa penerapan tes awal (*pre-test*) dengan hasil penerapan tes akhir (*post-test*) mengalami peningkatan dengan hasil waktu penerapan tes akhir (*post-test*) lebih cepat daripada hasil waktu penerapan tes awal (*pre-test*). Setelah diterapkannya beberapa latihan dasar kanga escape kepada siswa, siswa menjadi lebih senang, antusias, dan tidak bosan dalam melakukan metode latihan kanga escape untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

Adapun, hasil data penerapan metode latihan kanga escape secara tim/berpasangan pada siswa kelas III ditunjukkan pada tabel 13 berikut ini:

Tabel 13 Hasil Data Penerapan Metode Latihan Kanga Escape Secara Tim/Berpasangan

TIM	NAMA		KANGA ESCAPE	
			Pre-test	Post-test
1	Uwais	Yudika	00.38.85	00.37.13
2	Didikh	Damas	00.37.62	00.35.06
3	Afifa	Anindhita	00.46.07	00.43.38
4	Azha	Citra	00.47.56	00.44.46
5	Salsa	Luna	00.43.11	00.39.64
6	Inezha	Khaifa	00.39.06	00.36.48
7	Adel	Nisa	00.43.19	00.39.08

Satu tim terdiri dari 2 atlet (pi dengan pi, dan pa dengan pa) sesuai dengan jumlah peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut terdapat peningkatan penerapan metode latihan secara tim/berpasangan yang menunjukkan hasil penerapan tes awal (*pre-test*) siswa masih kurang maksimal, dibandingkan pada saat penerapan individu secara masing-masing yang hasilnya lebih lambat. Untuk penerapan tes akhir (*post-test*) mengalami peningkatan dengan hasil waktu penerapan tes akhir (*post-test*) lebih cepat daripada hasil waktu penerapan tes awal (*pre-test*) secara tim/berpasangan.

Frekuensi Data TKJI Tes Akhir (*Post-test*) pada Siswa Kelas III SD Negeri Wajasari, berikutnya menyusun distribusi frekuensi berdasarkan kategori dalam TKJI. Berikut tabel 14 distribusi frekuensi data hasil *post-test* yang diperoleh:

Tabel 14 Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-Test*

Jumlah Nilai	Klasifikasi	Frekuensi <i>Post-test</i>	Persen (%)
22 – 25	Baik Sekali (BS)	2	14
18 – 21	Baik (B)	7	50
14 – 17	Sedang (S)	3	21

10 – 13	Kurang (K)	2	14
5 – 9	Kurang Sekali (KS)	0	0
JUMLAH (Σ)		14	100

Berdasarkan tabel 14 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari pada saat *post-test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, secara rinci sebanyak 7 siswa (50%), mempunyai kategori sedang sebanyak 3 siswa (21%), mempunyai katagori baik sekali sebanyak 2 siswa (14%), 2 siswa (14%) mempunyai kategori kurang , dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 18-21 atau dalam kategori baik. sehingga dapat disimpulkan bahwa pada saat tes awal (*post-test*) sebagian besar siswa kelas III SD Negeri Wajasari mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang baik. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, maka berikut adalah diagram 3 dari data frekuensi data tes akhir (*post-test*) :



Gambar 3 Diagram Distribusi Frekuensi Data Hasil Post-test

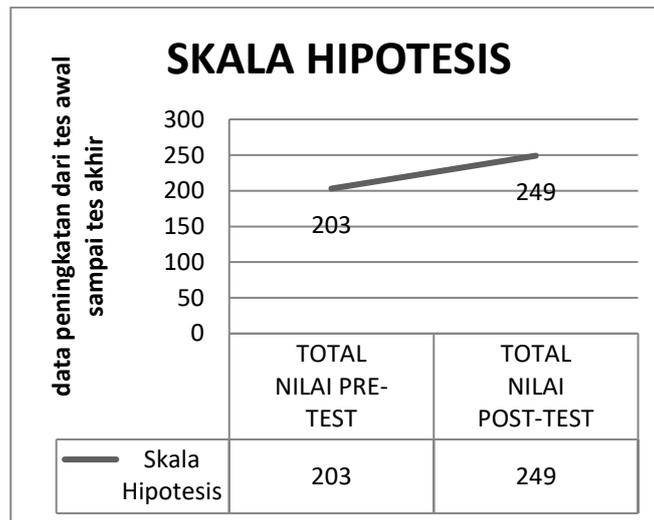
Pembuktian Hipotesis Setelah dapat hasil dari perhitungan rata-rata, nilai tertinggi dan nilai terendah selanjutnya melakukan pembuktian hipotesis. Pembuktian hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah Pengaruh Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani, hasil perhitungan menunjukkan bahwa :

Tabel 15 Deskripsi Nilai Rata-Rata dan Simpang Baku TKJI

Statistika	Nilai <i>Pre-Test</i>	Nilai <i>Post-Test</i>
Rata-Rata	14,5	17,7
Skor Max	20	23
Skor Min	8	12
Standar Deviasi	3,391164992	3,285833729
Median	14	18

Berdasarkan perhitungan uji hipotesis diatas, dapat dilihat bahwa jumlah nilai *pre-test* adalah 203 sedangkan jumlah nilai *post-test* sebesar 247. Hasil penelitian data *pre-test* diperoleh skor nilai minimal sebesar 8; nilai maksimal 20; rata-rata sebesar 14,5; nilai tengah (median) sebesar 14; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,391164992. Sedangkan hasil penelitian data *post-test* diperoleh skor nilai minimal sebesar 12; nilai maksimal 23; rata-rata sebesar 17,7; nilai tengah (median) sebesar 18; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,285833729.

Jadi, jika nilai *pre-test* lebih besar dari nilai *pos-test* dinyatakan tidak ada pengaruh dari metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani. sebaliknya, jika nilai *pre-test* lebih kecil dari nilai *pos-test* dinyatakan ada pengaruh dari metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani. Karena nilai *pre-test* (203) lebih kecil dari nilai *pos-test* (247) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut bahwa ada pengaruh dari metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani siswa kelas rendah Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen. Apabila digambarkan dalam bentuk diagram, maka berikut adalah diagram dari data peningkatan dari tes awal sampai tes akhir :



Gambar 4 Diagram Data Peningkatan Dari Tes Awal Sampai Tes Akhir

Berdasarkan kepada hasil analis data dan hipotesis diajukan, maka pada bagian ini akan dilakukan pembahasan terhadap pengaruh penelitian yang di dapatkan di lapangan. Pembahasan yang dilakukan berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan sebelumnya serta perhitungan statistik dan mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang telah dilakukan sebelumnya. Selanjutnya pembahasan dalam penelitian ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan.

Metode latihan kanga escape dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa kelas rendah di SD Negeri Wajasari. Dan ini terlihat dari peningkatan jumlah total dari skor kebugaran jasmani kelas III. Jumlah total skor awal kebugaran jasmani dengan metoda latihan kanga escape adalah 203, kemudian setelah dilakukan perlakuan melalui metode latihan kanga escape terjadi peningkatan secara signifikan yaitu 249, dan besar peningkatannya sebesar 46. Dengan kata lain dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*.

Dengan hasil penelitian data *pre-test* TKJI diperoleh skor nilai minimal sebesar 8; nilai maksimal 20; rata-rata sebesar 14,5; nilai tengah (median) sebesar 14; dan simpangan baku

(standar deviasi) sebesar 3,391164992. Berdasarkan tabel 13 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari pada saat *pre-test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, secara rinci sebanyak 6 siswa (43%), mempunyai kategori kurang sebanyak 5 siswa (36%), mempunyai katagori baik sebanyak 3 siswa (21%), 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori baik sekali, frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 14-17 atau dalam kategori sedang.

Sedangkan hasil penelitian data *post-test* TKJI diperoleh skor nilai minimal sebesar 12; nilai maksimal 23; rata-rata sebesar 17,7; nilai tengah (median) sebesar 18; dan simpangan baku (standar deviasi) sebesar 3,285833729. Berdasarkan tabel 15 dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari pada saat *post-test* mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, secara rinci sebanyak 7 siswa (50%), mempunyai kategori sedang sebanyak 3 siswa (21%), mempunyai katagori baik sekali sebanyak 2 siswa (14%), 2 siswa (14%) mempunyai kategori kurang dan 0 siswa (0%) mempunyai kategori kurang sekali, frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 18-21 atau dalam kategori baik.

Selanjutnya dari hasil analisis menyatakan bahwa metode latihan kanga escape dapat meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan pada siswa kelas III di SD Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen dan ini dibuktikan dengan hasil analisis yang didapat hasil *post-test* TKJI lebih besar dan lebih baik dari hasil *pre-test* TKJI. Berdasarkan data tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa metode latihan kanga escape dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas rendah. Terjadinya peningkatan secara signifikan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan kanga escape dapat meningkatkan kondisi fisik pada kebugaran jasmani siswa. Hal ini dikarenakan dengan menggunakan metode latihan secara kanga escape setiap bagian-bagian teknik dasar dapat dikuasai dan dipahami dengan cukup baik.

Dengan pola latihan yang dilakukan (teknik dasar kanga escape), setiap kelemahan serta kekurangan yang didapat dari mempelajari teknik dapat diperhatikan dengan seksama, baik saat pemanasan maupun mempraktikan teknik kanga escape. Dan oleh sebab itu, ketika melakukan suatu teknik secara keseluruhan harus dengan baik dan benar agar tepat hasilnya.

4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan setelah pemberian penerapan Metode Latihan Kanga Escape Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa Kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu. Latihan ini berlangsung selama 2 atau 3 kali dalam seminggu, dengan 14 kali pertemuan.

Dengan hasil penelitian data *pre-test* TKJI diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari mempunyai tingkat kebugaran jasmani sedang, secara rinci sebanyak 6 siswa (43%), mempunyai kategori kurang sebanyak 5 siswa (36%), mempunyai katagori baik sebanyak 3 siswa (21%), 0 siswa (0%) kategori kurang sekali, dan 0 siswa (0%) kategori baik sekali, frekuensi terbanyak pada kelas interval 14-17 atau dalam kategori sedang.

Sedangkan hasil penelitian data *post-test* TKJI diketahui bahwa sebagian besar siswa SD Negeri Wajasari mempunyai tingkat kebugaran jasmani baik, secara rinci sebanyak 7 siswa

(50%), mempunyai kategori sedang sebanyak 3 siswa (21%), mempunyai katagori baik sekali sebanyak 2 siswa (14%), 2 siswa (14%) mempunyai kategori kurang , dan 0 siswa (0%) kategori kurang sekali, frekuensi terbanyak pada kelas interval 18-21 atau dalam kategori baik.

Karena nilai *pre-test* (203) lebih kecil dari nilai *pos-test* (247) dapat diambil kesimpulan dari perbandingan tersebut bahwa ada pengaruh dari metode latihan kanga escape terhadap kebugaran jasmani siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Wajasari Kecamatan Adimulyo Kabupaten Kebumen. Yang artinya bahwa program metode latihan kanga escape dapat digunakan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas rendah menghasilkan hasil TKJI dengan kategori baik.

Daftar Pustaka

- Abdul Narlan, & Dicky Tri Juniar. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga (Prosedur Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran)*. Deepublish, 170–174.
- Ahyat, N. (2017). Metode Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Edusiana : *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Islam*, 4(1), 24–31.
- Anak Agung Octa Perdana, R. L. (2015). Pengaruh Metode Latihan Atletik Dan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(2), 64–74.
- Astuti, P. (2016). *Model Communication Game Dalam Keterampilan Berbicara Bahasa Jepang*. Universitas Pendidikan Indonesia | Repository.Upi.Edu | Perpustakaan.Upi.Edu, 82–83.
- Bayu Purwo Adhi, S. & T. S. (2017). Pengaruh Latihan dan kekuatan Otot Tungkai terhadap Power Otot Tungkai. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 7–13.
- Chairunnisa Sindi , Atradinal, Deswandi, S. H. (2022). Profil Kebugaran Jasmani Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(7), 8–14.
- Darwindo, K., & Prasetya, N. E. (2023). *Pedoman Olimpiade Olahraga Siswa Nasional (O2SN) Jenjang SD / MI/ Sederajat Tahun 2024* Balai Pengembangan Talenta Indonesia Pusat Prestasi Nasional Sekretariat Jenderal.
- Guarango, P. M. (2022). *Pengaruh Latihan Multilateral Terhadap Kemampuan Kanga Escape (Kids Athletics) Pada Anak Usia 7-8 Tahun Di Club Atletik PASI Sleman*. Eprints.Uny, 8.5.2017, 2003–2005.
- Hadi, B. S. (2021). Pengaruh Pemberian Perlakuan Sport Massage Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Pemain Ukm Sepakbola Unila Di Universitas Lampung. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 2013–2015.
- Hardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 83–92.
- Merta, N. L. S. (2022). Penerapan Latihan Terbimbing untuk Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Siswa. *Journal of Education Action Research*, 6(3), 333–340.
- Romansyah, D. (2023). *Profil Kebugaran Jasmani Anggota Ekstrakurikuler Futsal Siswa SMP*

Negeri 1 Cimanggu (Studi Deskriptif pada Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 1 Cimanggu Kabupaten Sukabumi Tahun Ajaran 2021/2022). Doctoral Dissertation, Universitas Siliwangi, 1–154.

- Sabik, R., & Rahayu, E. T. (2022). Pengaruh Latihan Kebugaran Jasmani terhadap Kemampuan Teknik Dasar Shooting Permainan Sepakbola Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 194–199.
- Saputra, I. (2015). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Putra Kelas Va dan Vb Sekolah Dasar Negeri 112321 Kampung Pajak Kabupaten Labuhan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(1), 58–67.
- Sudarsinah. (2021). *Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Bagi Anak Usia Kesekolah Dasar*. Pgsd Stkip Pgr, 3(3), 1–10.
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh Latihan Single Leg Hops Terhadap Hasil Lompat Jangkit Siswa Smp 1 Sungai Lilin. *Kinestetik*, 4(1), 85–89.
- Sunara, I. N. B. (2021). *Penerapan Metode Latihan Awalan Sembilan*. 2, 333–344.
- Tarju, R. W. (2017). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Peningkatan Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Pengaruh*, 2(2).