

**EFEKTIVITAS PERMAINAN *JUMP CONE* TERHADAP KEMAMPUAN
STANDING BROAD JUMP PESERTA DIDIK SMP**



Oleh:

M.TAUFIK FIRDAUS

NIM. 2210122210077

PROPOSAL ARTIKEL

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan Pada Program Studi Pendidikan Jasmani

KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS, DAN TEKNOLOGI

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

JURUSAN PENDIDIAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

BANJARBARU

2026

HALAMAN PERSETUJUAN PENILAIAN ARTIKEL

EFEKTIVITAS PERMAINAN JUMP CONE GAMES TERHADAP KEMAMPUAN LONCAT PESERTA DIDIK SMPN 5 BANJARBARU KALSEL

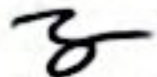
Oleh :

M. Taufik Firdaus
NIM 2210122210077

Pembimbing Utama :
Mita Erliana, S. Pd., M. Or.
NIP 198002222005012007

Pembimbing Pendamping :
Drs. Perdinanto, M. Pd.
NIP 196309251988031002

Penguji :
Fadli Suardhana Eka Putra, S. Pd., M. Pd
NIP 199310062024061001


.....

.....


.....

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan
Penguji Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal : 24 Juni 2026

Dewan Penguji

1. Mita Erliana, S. Pd., M. Or.

(Ketua).....

2. Drs. Perdinanto M.Pd

(Sekertaris).....

3. Fadli Suardhana Eka Putra, S. Pd., M. Pd (Anggota).....

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Lambung
Mangkurat Banjarbaru

Dr. Rahman, S. Pd., M. Pd
NIP 197807312002121001



KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya maka penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan program studi Pendidikan Jasmani di Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru. Penelitian ini berjudul "EFEKTIVITAS PERMAINAN *JUMP CONE GAMES* TERHADAP KEMAMPUAN LONCAT PESERTA DIDIK SMPN 5 BANJARBARU KALSEL".

Penulis menyadari proposal tugas akhir ini masih kurang dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran untuk kesempurnaan proposal penelitian ini.

Atas selesainya proposal penelitian ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada Mita Erliana, S. Pd., M.Or. dan Drs. Perdinanto, M. Pd. yang telah membimbing dan memberikan pengarahan selama penulis menyelesaikan proposal penelitian akhir ini. Semoga menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapat balasan yang lebih mulia dari Allah SWT, Aamiin

Banjarbaru, Oktober 2026

M. Taufik Firdaus

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh permainan *Jump Cone Games* terhadap peningkatan kemampuan loncat (*Standing broad jump*) peserta didik SMPN 5 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan desain *pretest-posttest* control group design. Subjek penelitian terdiri dari dua kelompok, yaitu kelas eksperimen (VII G) yang diberikan perlakuan berupa permainan *Jump Cone Games* dan kelas kontrol (VII F) yang tidak diberikan perlakuan. Pengumpulan data dilakukan melalui tes kemampuan loncat (*standing broad jump*) yang diberikan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) perlakuan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, serta uji hipotesis menggunakan uji *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan loncat pada kelas eksperimen dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($<0,05$). Selain itu, hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol dengan nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa permainan *Jump Cone Games* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan loncat (*standing broad jump*) peserta didik. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa permainan *Jump Cone Games* efektif digunakan sebagai metode pembelajaran dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan kemampuan loncat peserta didik.

Kata Kunci: *Jump Cone Games*, Kemampuan Loncat, Pembelajaran, *Standing broad jump*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SEMINAR PROPOSAL.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR TABEL	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	3
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Deskripsi Teoritis	5
1. Permainan <i>Jump Cone Games</i>	5
2. Loncat.....	7
3. Karakteristik Anak Usia Sekolah Menengah	10
B. Penelitian Yang Relevan	13
1. Penelitian tentang Latihan Plyometrik terhadap Kemampuan Loncat..	13
2. Penelitian tentang Permainan dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani .	
.....	14
3. Penelitian tentang Pengaruh Latihan <i>Cone drill</i> terhadap Daya Ledak Otot	
Tungkai	16
C. Kerangka Berpikir.....	18

D. Hipotesis Penelitian.....	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Variabel Penelitian	19
B. Defenisi Istilah Konseptual dan Definisi Operasional	19
C. Tempat dan Waktu Penelitian	19
D. Metode Penelitian	20
F. Populasi dan Sampel	20
G. Instrumen Penelitian	20
H. Teknik Pengumpulan Data.....	22
I. Analisa Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	27
A. Tabulasi Data	27
B. Deskripsi Data.....	31
C. Uji Persyaratan Analisis	32
D. Hasil Pengujian Hipotesis	34
E. Pembahasan Hasil Penelitian	37
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	40
A. Kesimpulan	40
B. Implikasi.....	40
C. Saran.....	41
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN.....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Meloncat.....	10
---------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Data Penelitian Eksperimen Kelas 7G	27
Tabel 4. 2 Data Kategori <i>pretest</i>	28
Tabel 4. 3 Data Kategori Posttest.....	28
Tabel 4. 4 Data Penelitian Kontrol Kelas 7F	29
Tabel 4. 5 Data Kategori Kontrol Pretest	29
Tabel 4. 6 Data Kategori Kontrol <i>Posttest</i>	30
Tabel 4. 7 Statistik Deskriptif Hasil Penelitian	31
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas Data	32
Tabel 4. 9 Hasil Uji Homogenitas	33
Tabel 4. 10 Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelas Eksperimen (7G)	34
Tabel 4. 11 Hasil Uji Paired Sample T-Test Kelas Kontrol (7F).....	36
Tabel 4. 12 Hasil Uji Independent Sample t-test Kelas Eksperiment (7G) dan Kelas Kontrol (7F)	36