

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

M. Taufik Firdaus^{1)*}, Mita Erliana²⁾, Perdinanto³⁾, Fadli Suardhana Eka Putra⁴⁾

^{1,2,3,4)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Lambung Mangkurat

¹⁾mtaufikfirdaus4@gmail.com, ²⁾mitaeliana@ulm.ac.id, ³⁾perdinanto@ulm.ac.id,
⁴⁾fadli.suardhana@ulm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih rendahnya kemampuan Standing Broad Jump peserta didik dalam pembelajaran PJOK, terutama karena variasi pembelajaran yang kurang menarik dan belum sepenuhnya mendorong aktivitas lompatan secara optimal. Standing Broad Jump penting dikembangkan karena berkaitan dengan daya ledak otot tungkai, koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan gerak eksplosif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas permainan Jump Cone terhadap kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMPN 5 Banjarbaru. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu dan desain pretest-posttest control group design. Sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik kelas VII yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 peserta didik kelas eksperimen dan 20 peserta didik kelas kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan permainan Jump Cone selama enam pertemuan, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran PJOK seperti biasa. Instrumen penelitian menggunakan tes Standing Broad Jump, sedangkan analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, paired sample t-test, independent sample t-test, dan N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kelas eksperimen meningkat dari 145,75 menjadi 157,00 dengan gain 11,25, sedangkan kelas kontrol meningkat dari 136,75 menjadi 145,00 dengan gain 8,25. Hasil paired sample t-test memperoleh $p = 0,001$ dan independent sample t-test memperoleh $p = 0,037$. Nilai N-Gain kelas eksperimen sebesar 0,32 kategori sedang, sedangkan kelas kontrol sebesar 0,21 kategori rendah. Temuan ini menunjukkan perlakuan memberi pengaruh lebih baik dibandingkan pembelajaran biasa. Dengan demikian, permainan Jump Cone efektif dalam meningkatkan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMP secara signifikan.

Abstract. This study was motivated by the low Standing Broad Jump ability of students because learning variations were less engaging and did not encourage jumping activities. Standing Broad Jump is important because it relates to explosive power, coordination, balance, and explosive movement. This study aimed to determine the effectiveness of the Jump Cone game on Standing Broad Jump ability at SMPN 5 Banjarbaru. This research used a quantitative approach with a quasi-experimental method and a pretest-posttest control group design. The sample consisted of 40 seventh-grade students divided into two groups: 20 students in the experimental group and 20 students in the control group. The experimental group received Jump Cone game treatment for six meetings, while the control group

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 21 Mei 2026
Direview : 22 Mei 2026
Diterima : 25 Mei 2026
Disetujui : 29 Juni 2026

Kata-kata Kunci:

Jump Cone, Standing Broad Jump, PJOK, Peserta Didik SMP

Article History

Submitted : May 21, 2026
Reviewed : May 22, 2026
Accepted : May 25, 2026
Published : June 29, 2026

Keywords:

Jump Cone, Standing Broad Jump, physical education, junior high school students

followed physical education learning. The instrument was the Standing Broad Jump test, and data were analyzed using normality test, homogeneity test, paired sample t-test, independent sample t-test, and N-Gain. The results showed that the experimental group mean score increased from 145.75 to 157.00 with a gain of 11.25, while the control group increased from 136.75 to 145.00 with a gain of 8.25. The paired sample t-test obtained $p = 0.001$, and the independent sample t-test obtained $p = 0.037$. The N-Gain score of the experimental group was 0.32 in the medium category, while the control group was 0.21 in the low category. The Jump Cone game was effective in improving students' Standing Broad Jump ability.

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan bagian penting dari proses pendidikan yang berperan dalam mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, kesehatan, serta kemampuan sosial peserta didik melalui aktivitas fisik. Pembelajaran pendidikan jasmani tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan kemampuan gerak, tetapi juga membentuk sikap disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan rasa percaya diri. Menurut Putri et al. (2024), pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan melalui aktivitas fisik yang bertujuan meningkatkan kebugaran, penguasaan keterampilan gerak, pengetahuan, dan perkembangan sosial peserta didik. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), peserta didik berada pada fase remaja awal yang mengalami perkembangan fisik dan motorik secara pesat. Oleh karena itu, pembelajaran pendidikan jasmani perlu dirancang secara tepat agar mampu mendukung perkembangan kemampuan gerak peserta didik secara optimal (Jurdila et al., 2023; Lozowski et al., 2023).

Salah satu kemampuan motorik yang penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani adalah kemampuan Standing Broad Jump. Standing Broad Jump merupakan gerakan melompat ke depan sejauh mungkin dengan menggunakan tolakan kedua tungkai secara bersamaan. Kemampuan ini berkaitan erat dengan daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, dan kemampuan gerak eksplosif peserta didik (Sobah & Prasetya, 2024). Selain sebagai bagian dari keterampilan gerak dasar, Standing Broad Jump juga digunakan untuk mengukur kekuatan dan power otot tungkai peserta didik dalam aktivitas fisik (Rustiawan et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa performa lompatan dipengaruhi oleh kekuatan otot tungkai, koordinasi neuromuskular, dan kontrol gerak tubuh sehingga dapat menghasilkan lompatan yang optimal (Ramachandran et al., 2025). Selain itu, latihan berbasis plyometric terbukti efektif dalam meningkatkan daya ledak otot tungkai dan kemampuan gerak eksplosif pada remaja (Campillo et al., 2022).

Namun, dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah, kemampuan Standing Broad Jump peserta didik masih belum berkembang secara optimal. Rendahnya kemampuan lompat peserta didik menjadi salah satu permasalahan yang perlu mendapat perhatian dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Selain itu, penggunaan metode pembelajaran yang kurang bervariasi dapat menyebabkan peserta didik mudah

merasa bosan, kurang aktif, dan kurang termotivasi dalam mengikuti pembelajaran (Najib et al., 2026). Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan asistensi mengajar di SMPN 5 Banjarbaru, masih terdapat peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan Standing Broad Jump. Kesulitan tersebut terlihat dari hasil tes kemampuan lompat yang masih rendah serta rendahnya keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran berlangsung (Afrinaldi & Prasetyo, 2024).

Salah satu alternatif pembelajaran yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik adalah permainan Jump Cone. Permainan Jump Cone merupakan bentuk modifikasi pembelajaran yang memadukan aktivitas lompatan dengan penggunaan cone sebagai media latihan sehingga kegiatan pembelajaran menjadi lebih menarik dan interaktif (Marwan et al., 2024). Melalui permainan ini, peserta didik melakukan gerakan melompat secara berulang dengan pola tertentu yang disesuaikan dengan tujuan pembelajaran. Aktivitas lompatan berulang tersebut dapat membantu meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh peserta didik. Gerakan dalam permainan Jump Cone memiliki prinsip latihan yang serupa dengan latihan plyometric, yaitu latihan yang berfungsi meningkatkan kemampuan eksplosif otot tungkai (Campillo et al., 2022). Selain itu, penggunaan metode permainan dalam pembelajaran pendidikan jasmani juga dapat meningkatkan motivasi dan partisipasi peserta didik dalam mengikuti aktivitas pembelajaran (Gustian, 2020).

Meskipun penelitian mengenai latihan plyometric dan aktivitas berbasis permainan telah banyak dilakukan, penelitian yang secara khusus mengkaji efektivitas permainan Jump Cone terhadap kemampuan Standing Broad Jump pada peserta didik SMP masih terbatas. Keterbatasan tersebut menunjukkan perlunya penelitian yang lebih fokus pada penerapan permainan Jump Cone dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Permainan ini dinilai relevan karena sesuai dengan karakteristik peserta didik SMP yang cenderung menyukai aktivitas gerak yang bersifat aktif, sederhana, dan menyenangkan. Selain itu, permainan Jump Cone juga dapat menjadi strategi pembelajaran yang mudah diterapkan oleh guru untuk meningkatkan kemampuan lompat peserta didik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis efektivitas permainan Jump Cone terhadap kemampuan Standing Broad Jump pada peserta didik SMPN 5 Banjarbaru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (quasi experimental research) untuk menganalisis efektivitas permainan Jump Cone terhadap kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMPN 5 Banjarbaru. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest control group design, yaitu desain penelitian yang

melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Yukarda et al., 2021). Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa pembelajaran menggunakan permainan Jump Cone, sedangkan kelompok kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani seperti biasa tanpa perlakuan khusus. Kedua kelompok diberikan tes awal (pretest) sebelum perlakuan dan tes akhir (posttest) setelah perlakuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh peserta didik kelas VII SMPN 5 Banjarbaru. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Sampel penelitian berjumlah 40 peserta didik yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 peserta didik sebagai kelompok eksperimen dan 20 peserta didik sebagai kelompok kontrol. Pemilihan sampel didasarkan pada kesesuaian karakteristik peserta didik, tingkat kemampuan fisik yang relatif seimbang, serta kondisi pelaksanaan penelitian di sekolah. Perlakuan permainan Jump Cone dilaksanakan selama 6 kali pertemuan dengan durasi sekitar 30 menit pada setiap pertemuan. Bentuk permainan dilakukan melalui aktivitas lompatan menggunakan cone yang disusun dengan variasi jarak dan pola tertentu agar peserta didik melakukan gerakan lompatan secara berulang. Aktivitas tersebut dirancang untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai, koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta kemampuan gerak eksplosif peserta didik (Gustian, 2020).

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes Standing Broad Jump untuk mengukur kemampuan lompatan peserta didik. Tes ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum perlakuan (pretest) dan sesudah perlakuan (posttest). Peralatan yang digunakan meliputi meteran, cone, kapur atau lakban sebagai garis tolakan, lembar penilaian, dan alat tulis. Dalam pelaksanaan tes, peserta didik berdiri di belakang garis tolakan dengan posisi kedua kaki sejajar, kemudian melakukan lompatan ke depan sejauh mungkin menggunakan tolakan kedua kaki secara bersamaan. Setiap peserta didik diberikan tiga kali kesempatan melakukan lompatan, dan nilai yang digunakan adalah hasil lompatan terjauh. Pengukuran dilakukan dari garis tolakan sampai titik terdekat anggota tubuh yang menyentuh lantai saat mendarat. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes dan observasi, yaitu tes untuk memperoleh data kemampuan Standing Broad Jump, sedangkan observasi digunakan untuk mengamati keaktifan, antusiasme, dan keterlibatan peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS melalui beberapa tahap, yaitu uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal, sedangkan uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Test untuk mengetahui kesamaan varians antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah data dinyatakan normal dan homogen, uji hipotesis

dilakukan menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test. Paired sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan hasil pretest dan posttest pada masing-masing kelompok, sedangkan independent sample t-test digunakan untuk mengetahui perbedaan peningkatan kemampuan Standing Broad Jump antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dasar pengambilan keputusan menggunakan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi $< 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_1) diterima dan permainan Jump Cone dinyatakan efektif. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $> 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_1) ditolak dan permainan Jump Cone dinyatakan tidak efektif secara signifikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini diperoleh dari tes kemampuan *Standing Broad Jump* yang diberikan kepada dua kelompok, yaitu kelas eksperimen VII G dan kelas kontrol VII F. Kelas eksperimen diberikan perlakuan berupa permainan Jump Cone, sedangkan kelas kontrol mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani seperti biasa. Data yang dikumpulkan terdiri atas nilai *pretest*, nilai *posttest*, kategori kemampuan, statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis, dan uji efektivitas menggunakan N-Gain.

Tabel 1. Data Hasil Pretest dan Posttest Kelas Eksperimen VII G

No	Kode Peserta Didik	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	S1	160	Cukup	170	Baik
2	S2	150	Cukup	170	Baik
3	S3	180	Baik	200	Sangat Baik
4	S4	180	Baik	185	Baik
5	S5	150	Cukup	170	Baik
6	S6	150	Cukup	175	Baik
7	S7	190	Baik	200	Sangat Baik
8	S8	170	Baik	175	Baik
9	S9	170	Baik	170	Baik
10	S10	130	Cukup	155	Baik
11	S11	130	Cukup	135	Cukup
12	S12	130	Cukup	140	Cukup
13	S13	130	Cukup	150	Baik
14	S14	120	Kurang	130	Cukup
15	S15	130	Cukup	130	Cukup
16	S16	125	Kurang	130	Cukup
17	S17	130	Cukup	135	Cukup
18	S18	130	Cukup	150	Baik
19	S19	130	Cukup	130	Cukup
20	S20	130	Cukup	140	Cukup

Berdasarkan Tabel 1, kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik pada kelas eksperimen mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa permainan Jump Cone. Sebagian peserta didik yang sebelumnya berada pada kategori cukup meningkat menjadi kategori baik, dan dua peserta didik mencapai kategori sangat baik pada saat *posttest*. Hal ini menunjukkan adanya perubahan kemampuan lompat setelah perlakuan diberikan.

Tabel 2. Data Hasil Pretest dan Posttest Kelas Kontrol VII F

No	Kode Peserta Didik	Pretest	Kategori	Posttest	Kategori
1	K1	150	Cukup	160	Baik
2	K2	140	Cukup	150	Cukup
3	K3	130	Cukup	140	Cukup
4	K4	150	Cukup	160	Baik
5	K5	140	Cukup	145	Cukup
6	K6	120	Kurang	130	Cukup
7	K7	200	Sangat Baik	200	Sangat Baik
8	K8	100	Kurang	110	Kurang
9	K9	130	Cukup	140	Cukup
10	K10	150	Cukup	160	Baik
11	K11	140	Cukup	145	Cukup
12	K12	130	Cukup	135	Cukup
13	K13	120	Kurang	130	Cukup
14	K14	140	Cukup	150	Cukup
15	K15	130	Cukup	140	Cukup
16	K16	150	Cukup	160	Baik
17	K17	130	Cukup	140	Cukup
18	K18	120	Kurang	130	Cukup
19	K19	140	Cukup	150	Cukup
20	K20	145	Cukup	150	Cukup

Berdasarkan Tabel 2, kelas kontrol juga mengalami peningkatan nilai antara *pretest* dan *posttest*. Namun, peningkatan tersebut tidak sebesar kelas eksperimen. Sebagian besar peserta didik pada kelas kontrol masih berada pada kategori cukup setelah pembelajaran berlangsung.

Distribusi kategori kemampuan *Standing Broad Jump* pada kelas eksperimen sebelum perlakuan disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Hasil Pretest Kelas Eksperimen

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	0	0%
Baik	5	25%
Cukup	13	65%
Kurang	2	10%
Sangat Kurang	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 3, kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik kelas eksperimen sebelum perlakuan didominasi oleh kategori cukup, yaitu sebanyak 13 peserta didik atau 65%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan awal peserta didik masih berada pada tingkat sedang.

Distribusi kategori kemampuan *Standing Broad Jump* pada kelas eksperimen setelah perlakuan disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Hasil Posttest Kelas Eksperimen

Kategori	Jumlah	Persentase
Sangat Baik	2	10%
Baik	10	50%
Cukup	8	40%
Kurang	0	0%
Sangat Kurang	0	0%
Total	20	100%

Berdasarkan Tabel 4, terjadi peningkatan kemampuan *Standing Broad Jump* setelah peserta didik mengikuti pembelajaran menggunakan permainan Jump Cone. Kategori baik meningkat menjadi 10 peserta didik atau 50%, sedangkan kategori kurang sudah tidak ditemukan pada hasil *posttest*.

Tabel 5. Statistik Deskriptif Hasil Penelitian

Data	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest Eksperimen VII G	20	120	190	145,75	21,841
Posttest Eksperimen VII G	20	130	200	157,00	23,362
Gain Eksperimen VII G	20	0	25	11,25	8,410
Pretest Kontrol VII F	20	100	200	136,75	21,660
Posttest Kontrol VII F	20	110	200	145,00	21,825
Gain Kontrol VII F	20	0	20	8,25	6,742

Berdasarkan Tabel 5, rata-rata nilai kelas eksperimen meningkat dari 145,75 pada saat *pretest* menjadi 157,00 pada saat *posttest*, dengan nilai gain sebesar 11,25. Sementara itu, kelas kontrol meningkat dari 136,75 menjadi 145,00, dengan nilai gain sebesar 8,25. Hasil ini

menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Data	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Pretest Eksperimen	0,358	Normal
Posttest Eksperimen	0,793	Normal
Pretest Kontrol	0,053	Normal
Posttest Kontrol	0,529	Normal

Berdasarkan Tabel 6, seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dengan demikian, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.	Keterangan
0,434	0,729	Homogen

Berdasarkan Tabel 7, nilai signifikansi uji homogenitas sebesar 0,729 atau lebih besar dari 0,05. Artinya, varians data antara kelas eksperimen dan kelas kontrol dinyatakan homogen.

Tabel 8. Hasil Uji Paired Sample t-test Kelas Eksperimen

Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)	Keterangan
-11,250	-5,983	19	0,001	Signifikan

Berdasarkan Tabel 8, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 atau lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada kelas eksperimen setelah diberikan perlakuan berupa permainan Jump Cone.

Tabel 9. Hasil Uji Independent Sample t-test

t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Keterangan
2,154	38	0,037	3,000	Signifikan

Berdasarkan Tabel 9, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,037 atau lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara peningkatan kemampuan *Standing Broad Jump* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Nilai

mean difference sebesar 3,000 menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan lompat pada kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol.

Tabel 10. Hasil Uji Efektivitas N-Gain

Kelompok	Mean N-Gain	Kategori
Eksperimen	0,32	Sedang
Kontrol	0,21	Rendah

Berdasarkan Tabel 10, nilai N-Gain kelas eksperimen sebesar 0,32 dan berada pada kategori sedang, sedangkan kelas kontrol memperoleh nilai N-Gain sebesar 0,21 dan berada pada kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa permainan Jump Cone lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik dibandingkan pembelajaran biasa. Dengan demikian, permainan Jump Cone dapat dinyatakan efektif terhadap kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik SMPN 5 Banjarbaru.

Pembahasan

Hasil Berdasarkan hasil penelitian, kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa permainan Jump Cone. Hasil uji paired sample t-test pada kelas eksperimen menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,001$ atau lebih kecil dari 0,05. Hasil tersebut membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest setelah peserta didik mengikuti pembelajaran menggunakan permainan Jump Cone. Rata-rata nilai kelas eksperimen meningkat dari 145,75 menjadi 157,00 dengan nilai gain sebesar 11,25. Selain itu, hasil N-Gain kelas eksperimen sebesar 0,32 dan termasuk dalam kategori sedang. Dengan demikian, permainan Jump Cone dapat membantu meningkatkan kemampuan *Standing Broad Jump* peserta didik SMPN 5 Banjarbaru.

Peningkatan kemampuan lompat pada kelas eksperimen terjadi karena aktivitas dalam permainan Jump Cone melibatkan gerakan lompatan secara berulang. Gerakan tersebut membuat peserta didik lebih aktif menggunakan otot tungkai selama proses pembelajaran (Alni et al., 2025). Aktivitas lompatan yang dilakukan secara terus-menerus memberikan stimulus latihan yang mendukung peningkatan daya ledak otot tungkai dan kemampuan gerak eksplosif. Campillo et al., (2022) menyatakan bahwa latihan berbasis plyometric dapat meningkatkan kekuatan otot tungkai dan performa lompatan karena melibatkan kontraksi otot yang cepat dan eksplosif. Hal serupa juga dijelaskan oleh Mulyatini et al. (2025) bahwa latihan eksplosif berbasis gerak lompat mampu meningkatkan kemampuan motorik dan daya ledak otot tungkai pada peserta didik. Oleh karena itu, permainan Jump Cone memiliki karakteristik latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan *Standing Broad Jump*.

Hasil penelitian pada kelas kontrol juga menunjukkan adanya peningkatan

kemampuan lompat setelah pembelajaran dilakukan. Rata-rata nilai kelas kontrol meningkat dari 136,75 menjadi 145,00 dengan nilai gain sebesar 8,25. Namun, peningkatan tersebut masih lebih rendah dibandingkan kelas eksperimen yang memperoleh gain sebesar 11,25. Hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,037 atau lebih kecil dari 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kemampuan Standing Broad Jump yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Selain itu, nilai N-Gain kelas eksperimen sebesar 0,32 berada pada kategori sedang, sedangkan kelas kontrol sebesar 0,21 berada pada kategori rendah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Slimani et al. (2024) yang menyatakan bahwa latihan lompatan secara berulang dapat meningkatkan kemampuan gerak eksplosif dan performa lompatan pada remaja. Permainan Jump Cone memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk melakukan gerakan lompat dengan pola yang lebih aktif dan terarah. Melalui aktivitas tersebut, peserta didik tidak hanya berlatih melompat, tetapi juga melatih koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan tungkai. Selain itu, penelitian Makaruk et al. (2020) menjelaskan bahwa latihan yang dikemas dalam bentuk permainan mampu meningkatkan partisipasi dan keterlibatan peserta didik dalam aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa metode permainan dapat menjadi strategi pembelajaran yang efektif dalam pendidikan jasmani. Dengan suasana belajar yang lebih menarik, peserta didik cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain berdampak pada kemampuan fisik, permainan Jump Cone juga berpengaruh terhadap keterlibatan peserta didik selama proses pembelajaran. Pembelajaran yang dikemas dalam bentuk permainan membuat peserta didik lebih aktif, antusias, dan tidak mudah bosan dibandingkan pembelajaran biasa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa variasi metode pembelajaran memiliki peran penting dalam menciptakan pembelajaran pendidikan jasmani yang lebih efektif. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan metode pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya dalam meningkatkan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMP. Meskipun demikian, penelitian ini masih memiliki keterbatasan karena jumlah sampel hanya 40 peserta didik dan penelitian dilakukan pada satu sekolah. Selain itu, perlakuan dilakukan dalam waktu yang relatif singkat sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa permainan Jump Cone efektif dalam meningkatkan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMPN 5 Banjarbaru. Hal ini dibuktikan dari peningkatan rata-rata nilai kelas eksperimen dari 145,75 pada saat pretest menjadi 157,00 pada saat posttest, dengan nilai gain sebesar 11,25.

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelas eksperimen. Selain itu, hasil uji independent sample t-test menunjukkan nilai signifikansi $0,037 < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelas eksperimen dan kelas kontrol. Nilai N-Gain kelas eksperimen sebesar 0,32 berada pada kategori sedang, sedangkan kelas kontrol sebesar 0,21 berada pada kategori rendah. Dengan demikian, permainan Jump Cone dapat digunakan sebagai salah satu variasi pembelajaran PJOK untuk membantu meningkatkan kemampuan Standing Broad Jump peserta didik SMP.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrinaldi, R., & Prasetyo, T. R. (2024). Effectiveness of physical exercise models R.A. game based on long jump for the 13–15 year olds. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 10(3), 486–502. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v10i3.23946
- Alni, Suhartiwi, & Rusdin, L. O. (2025). Hubungan daya ledak otot tungkai dan kelenturan togok dengan kemampuan lompat jauh. *Journal Olympic (Physical Education, Health and Sport)*, 5(1), 49–55. <https://doi.org/10.36709/jolympic.v5i1.134>
- Campillo, R. R., Hermoso, A. G., Moran, J., Chaabene, H., Negra, Y., & Scanlan, A. T. (2022). The effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in basketball players: A meta-analysis. *Journal of Sport and Health Science*, 11(6), 656–670. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.12.005>
- Gustian, U. (2020). Permainan tradisional: Suatu pendekatan dalam mengembangkan physical literacy siswa sekolah dasar. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 199–215. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.14252
- Jurdila, F., Hb, B., Rifki, M. S., & Zarya, F. (2023). The effect of plyometric training and motivation on the explosive power of leg muscles of extracurricular volleyball students of SMPN 2 Bantan. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 19(2), 145–156. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v19i2.66171>
- Lozowski, B., Fava, A. W., Roper, J. A., & Oliver, G. D. (2023). Validating methods of the standing broad jump test. *Journal of Athletic Enhancement*, 12(2), 2–5. <https://doi.org/10.4172/JAE.100050.Validating>
- Makaruk, H., Starzak, M., Suchecki, B., Czaplicki, M., & Stojiljković, N. (2020). The effects of assisted and resisted plyometric training programs on vertical jump performance in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Science and Medicine*, 19(2), 347–357.
- Marwan, M. N., Andrijanto, D., & Aidin, L. (2024). Penerapan metode bermain dan media pendukung untuk meningkatkan kemampuan gerak dasar lompat dan loncat pada siswa kelas III SD Negeri Airlangga 1/198 Surabaya. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(5), 149–160. <https://doi.org/10.54066/jikma.v2i5.2489>

- Mulyatini, A., Nurjaya, D. R., & Kusdinar, Y. (2025). Plyometric training on grass surfaces on women's vertical jump in volleyball. *Journal of Physical Education, Health and Sport*, 12(2), 563–568. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v13i1>
- Najib, H., Utami, N. S., Broto, D. P., Rizkyanto, W. I., & Tanimoto, H. (2026). Analisis pemanfaatan media pembelajaran dalam pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 22(1), 83–91. <https://doi.org/10.21831/jpji.v22i1.91745>
- Putri, D. A. J., Zahra, K., Apriyani, N., Jauhar, R. M., Agustin, T. N. E., Mariannisa, Z. S. I. P., & Mulyana, A. (2024). Pentingnya pendidikan jasmani dalam membantu perkembangan fisik dan sosial-emosional pada siswa sekolah dasar. *GURUKU: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 2(2), 257–270. <https://doi.org/10.59061/guruku.v2i2.666>
- Ramachandran, A. K., Pedley, J. S., Moeskops, S., Oliver, J. L., Myer, G. D., Hsiao, H. I., & Lloyd, R. S. (2025). Influence of neuromuscular training interventions on jump-landing biomechanics and implications for ACL injuries in youth females: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 55(5), 1265–1292. <https://doi.org/10.1007/s40279-025-02190-w>
- Rustiawan, H., Huda, W., & Sutisna, N. (2024). Model latihan standing broad jump with elastic band resistance dengan standing broad jump and squat jump sequence untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 16(2), 41–47. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v16i1.65955>
- Slimani, M., Chamari, K., Miarka, B., Del Vecchio, F. B., & Chéour, F. (2024). Effects of plyometric training on physical fitness in team sport athletes: A systematic review. *Journal of Human Kinetics*, 53(1), 231–247. <https://doi.org/10.1515/hukin-2016-0026>
- Sobah, L., & Prasetya, B. (2024). Meningkatkan kemampuan motorik kasar anak usia 3–4 tahun melalui kegiatan melompat dengan papan loncat di KB Az Zahra. *AL-ATHFAL: Jurnal Pendidikan Anak*, 5(1), 171–195. <https://doi.org/10.46773/alathfal.v5i1>
- Yukarda, A., Pujiyanto, D., & Arwin. (2021). Pengaruh latihan pliometrik standing long jump (broad jump) dan standing jump terhadap lompat jauh gaya gantung atlet atletik lompat jauh Provinsi Bengkulu di PPLP Bengkulu. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 216–222. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8923>