

Analisis Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas V SD Negeri 19 Kota Bengkulu

Febriyanto Ritonga¹, Ajis Sumantri², Roni Syaputra³

Affiliation:

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani
FKIP UNIVED Bengkulu

Corresponding Author:

Febriritonga71@gmail.com



Abstract

Long bounce may be a shape of development hopping, lifting the legs up forward in an exertion to carry the body's weight as long as conceivable within the discuss (floating within the air) which is done rapidly. body as long as conceivable within the discuss (drifting within the discuss) which is done rapidly and with a way to create a repugnance on one foot to reach the remove and by way of making a shock on one foot to attain the farthest separate as distant as conceivable. Components that influence the most extreme long hop incorporate leg length, leg muscle hazardousness, running speed when taking the prefix, shock or take off, body demeanor within the discuss and landing. In expansion, competitors must moreover have quality, hazardous control, speed, precision, adaptability, nimbleness and coordination of developments must too get it and ace the procedures to perform long bounce developments, and be able to do it rapidly, exact, adaptable and smooth. long bounce capacity of review V understudies of Rudimentary School State 19 Bengkulu City gotten the comes about of the long hop test with an normal of 81.25 and is within the great category or in this case competent.

Keyword: Long Jump, Athletics, Physical Education

Pendahuluan

Atletik adalah induk dari semua cabang olahraga karena gerak-geriknya menentukan segala bentuk olahraga lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi anak-anak untuk mulai berolahraga sejak dini. Atlet membantu anak belajar gerakan dasar seperti melompat, lompat, berlari, dan melempar. Nomor jalan, lari, lompat, dan lempar dipertandingkan atau diperlombakan. (Riyoko, 2019).

Lompat adalah salah satu cabang atletik yang diajarkan kepada siswa di sekolah dasar. Dari kelas I hingga kelas III, gerakan lompat diajarkan sebagai gerakan sederhana. Dari kelas IV hingga VI, gerakan lompat menjadi lompat jauh. Pada dasarnya, gerakan lompat adalah rangkaian gerakan yang dilakukan untuk mencapai sejauh mungkin dengan lepas landas, dorong, terbang, dan mendarat (Nasution, 2012).

Jarak lompatan sangat bergantung pada kualitas gerakan awal, tangkisan, melayang dan mendarat. Dengan kata lain faktor teknik lompat sangat mempengaruhi hasil lompat (Pangestuti, 2017). Faktor lain yang mempengaruhi hasil lompat adalah kualitas fisik siswa. Setelah start dilakukan, anak harus berlari secepat mungkin untuk menghasilkan serangan balasan yang kuat (Muchtar, 2018). Dorongan balik yang kuat mempertahankan jarak lompatan, sedangkan dorongan balik yang lemah mengurangi hasil lompatan. Selain kecepatan start, kekuatan otot kaki siswa juga mempengaruhi kuatnya gaya

dorong. Dengan kata lain daya dorong yang baik dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan otot tungkai (power tungkai) (Anna Novellia, 1967).

Tolakan merupakan salah satu faktor yang menentukan jauh atau tidaknya seorang siswa melompat. Sedangkan kekuatan tungkai sangat dipengaruhi oleh dua faktor penting: kualitas otot dan fisiologi otot. (Rengga Frredyantoro, 2011). Kualitas otot terdiri dari kecepatan dan kekuatan otot kaki Anda. Ciri fisiologis sekarang juga meliputi panjang atau pendeknya kaki. Anak-anak yang secara fisiologis memiliki anggota tubuh yang panjang juga harus memiliki otot yang panjang. Ketika otot-otot ini diperkuat, kemampuan kontraksi ototnya lebih baik dibandingkan anak berkaki pendek. Selain itu, kaki yang lebih panjang memungkinkan langkah yang lebih panjang, sehingga meningkatkan jangkauan lompatan.

Sejauh ini hasil loncatan siswa di SD Negeri 19 Kota Bengkulu masih kurang baik. Rata-rata kemampuan lompat katak putra Kelas V hanya 2,8 meter, sedangkan rata-rata kemampuan lompat katak putri 2,4 meter. Hasil tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat kesenjangan dalam proses pembelajaran, khususnya pada cabang olahraga atletik yang melibatkan jumlah lompatan yang banyak. Meskipun siswa diajari teknik melompat, namun hasil observasi menunjukkan bahwa mereka melakukan lompatan dengan teknik yang benar..

Tidak memahami prinsip-prinsip dasar gerakan lompat jauh, tidak menyadari pentingnya komponen-komponen gerakan lompat jauh seperti lepas landas, tumpuan, dan tolak saat terbang dan mendarat, dan kondisi fisik yang buruk anak. batas fisik kekuatan mereka. Permulaan lompat jauh sangat penting. Permulaan dilakukan dengan cepat. Tujuan lompat jauh adalah untuk mencapai kecepatan setinggi mungkin sebelum peluru ditolak. Gaya tolak menolak mengubah arah kecepatan dari horizontal ke vertikal. Mempertahankan postur seperti jongkok di udara dikenal sebagai postur melayang. Setelah meletakkan kedua kaki di atas pasir sumur selam, dia melakukan gerakan mendaratnya dengan kedua tangan ke depan. Tidak adanya sarana dan prasarana yang memadai adalah alasan lain mengapa hasil nomor lompat jauh tidak optimal.

Hal ini dikarenakan sarana dan prasarana yang lebih baik akan memungkinkan siswa untuk bekerja lebih keras dalam mempelajari olahraga lompat jauh dan meningkatkan hasil yang dicapai.

Berdasarkan permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk memperjelas keterampilan lompat jauh siswa Kelas V. Tujuan penelitian ini juga untuk mengetahui adakah hubungan antara variabel kekuatan tungkai dengan panjang tungkai dan jarak lompat tanpa start.

Metode Penelitian

Penelitian deskriptif kuantitatif ini dilakukan. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan tes dan pengukuran sebagai alat pengukur. Studi ini dilakukan di SD Negeri 19 Kota Bengkulu, dan subjek yang akan diteliti adalah siswa yang berada di kelas V, yang terdiri dari total siswa di kelas. Dalam penelitian ini, populasi yang digunakan adalah siswa kelas V dari SD Negeri 19 Kota Bengkulu, yang terdiri dari 32 siswa. Dalam penelitian ini, setiap populasi diambil sebagai sampel total, yang berarti tidak ada strata yang dipilih secara acak. Siswa yang berada di kelas V di SD Negeri 19 Kota Bengkulu adalah subjek penelitian. Penelitian ini dilaksanakan sesuai dengan jam pelajaran Penjasorker atau PJOK. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dengan menggunakan tes dan pengukuran sebagai alat pengukur.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif kuantitatif yang menggunakan persentase. Metode ini adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data tanpa membuat kesimpulan atau generalisasi yang luas; sebaliknya, metode ini mendeskripsikan data saat dikumpulkan. Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran lompat jauh siswa.

Tes terdiri dari serangkaian pertanyaan, latihan, atau ukuran lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, kecerdasan, kemampuan, atau bakat seseorang atau kelompok. Dalam penelitian ini, tes penampilan lompat jauh digunakan, di mana hasil lompat siswa diukur dengan alat ukur. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif tanpa menguji hipotesis, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau merangkum dan mengumpulkan data tentang kemampuan lompat jauh siswa kelas V SD Negeri 19 Kota Bengkulu.

Hasil dan Pembahasan

Hasil lompatan yang jauh atau dekat sangat bergantung pada kualitas gerakan awalan, tolakan, saat melayang, dan saat mendarat. Gerakan awalan adalah gerakan awal sebelum tolakan, yang dilakukan dengan secepat-cepatnya. (Putri & Yuliawan, 2021). Saat melompat pada tahap awalan, star harus berdiri, badan condong ke depan, dan tidak boleh merubah langkah. Dalam latihan lompat jauh, jarak awalan siswa SD biasanya antara 20 - 30 meter, tergantung pada kebutuhan siswa. (Sarwendi, 2020).

Fase pasca start adalah dorongan, yaitu gerakan cepat dari horizontal ke vertikal di papan dengan menggunakan kaki terkuat Anda. Setelah kaki depan Anda tertopang dengan baik pada blok dorong, segera dorong ke atas dengan kaki lainnya dan gerakkan lengan Anda ke arah dorongan. Setelah rebound selesai, Anda akan berada dalam posisi melayang di udara. Saat melayang, Anda perlu menjaga tubuh tetap seimbang di udara selama mungkin. Posisi berenang sebaiknya ditopang dengan mengangkat kaki setinggi mungkin.

Tahap terakhir dari lompat jauh adalah pendaratan. Pendaratan dilakukan dengan kedua kaki secara bersamaan, dilanjutkan dengan gerakan badan dan tangan. Bungkukkan badan ke depan hingga lutut hampir menyatu dan rentangkan tangan ke arah wajah. Saat mendarat,

Anda perlu menjaga keseimbangan agar tubuh tidak terjatuh ke belakang. Hal ini akan berdampak buruk pada hasil lompatan (Hasruldin, 2019).

Dengan kata lain, hasil lompatan sangat dipengaruhi oleh aspek teknik melompat. Kualitas fisik siswa juga memengaruhi hasil lompatan. Setelah awalan, anak harus berlari secepat mungkin untuk membuat tolakan yang kuat. Tolakan yang kuat akan meningkatkan jarak lompatan, sedangkan tolakan yang lemah akan mengurangnya. Tolakan yang kuat dipengaruhi oleh kedua kecepatan awalan dan kekuatan otot tungkai siswa.

Anak-anak dengan anggota tubuh yang panjang secara fisiologis juga harus memiliki otot yang panjang. Ketika otot-otot ini diperkuat, anak-anak berkaki pendek memiliki kemampuan kontraksi otot yang lebih baik. Kaki yang lebih panjang juga memungkinkan lompatan yang lebih panjang, yang meningkatkan jarak lompatan. Siswa putra kelas V hanya dapat melompat katak 2,8 m dan siswa putri 2,4 m. Hasil ini menunjukkan bahwa proses pembelajaran masih kurang, terutama dalam atletik dengan nomor lompat. Meskipun siswa telah diajarkan teknik lompatan, hasil observasi menunjukkan bahwa mereka telah melakukan lompatan dengan benar. Kategori Persentase Siswa :

1. Sangat Baik

$$1 \text{ Orang} = \frac{1}{32} \times 100\% = 3,12\%$$

2. Baik

$$26 \text{ Orang} = \frac{26}{32} \times 100\% = 81,25\%$$

3. Cukup

$$5 \text{ Orang} = \frac{5}{32} \times 100\% = 15,63\%$$

4. Kurang

$$0 \text{ Orang} = \frac{0}{32} \times 100\% = 0\%$$

5. Sangat Kurang

$$0 \text{ Orang} = \frac{0}{32} \times 100\% = 0\%$$

Tabel 1 Data Hasil Tes Lompat Jauh Berdasarkan Kategori Nilai

No	Kelas Interv al	Frekuensi	Frekuensi Relatif (Fr)	Kategori Nilai
1	90 – 100	1	3.12%	Sangat Baik
2	70 – 89	26	81,25 %	Baik

3	50 – 69	5	15,63 %	Cukup
4	30 – 49	0	0 %	Kurang
5	10 – 29	0	0 %	Kurang sekali
Jumlah		32	100%	



Gambar 1 Grafik Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu

Berdasarkan tabel di atas, hasil tes lompat jauh siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu menunjukkan bahwa 1 orang (3,12%) berada dalam kategori sangat baik, 26 orang (81,25%), 5 orang (15,63%) berada dalam kategori cukup, dan 0 orang (0%) berada dalam kategori kurang.

Hasil menunjukkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu memiliki kemampuan lompat jauh yang secara keseluruhan berada dalam kategori baik; hanya ada 1 (satu) siswa kelas V yang masih berada dalam kategori sangat baik, dan selebihnya hanya berada dalam kategori baik.

Kesulitan lompat jauh terletak pada koordinasi gerak badan dan kaki saat mendorong perosotan, melayang di udara, dan mendarat di sandbox. Keterampilan koordinasi seluruh gerak tubuh pada saat melayang di udara dan mendarat menentukan hasil lompatan siswa itu sendiri.

Kesimpulan

Hasil penelitian dan diskusi menunjukkan bahwa siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 19 Kota Bengkulu berada dalam kategori baik atau berkompeten dalam lompat jauh, dengan rata-rata 81,25.

Daftar Pustaka

Anna Novellia. (1967). Hubungan Antara Kelentukan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putri Smp Negeri 1 Adiluwih Pringsewu. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24.

- Hasruldin. (2019). *Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Murid Sd Inpres 3/77 Cumpiga Kabupaten Bone* [Universitas Negeri Makassar]. https://www.minsal.ci/wp-content/uploads/2019/01/2019.01.23_Plan-Nasional-De-Cancer_Web.Pdf
- Muchtar, R. R. (2018). *Hubungan Antara Daya Ledak Tungkai, Keseimbangan Dan Kecepatan Lari 40 Meter Dengan Kemampuan Lompat Jauh Murid Sdn 247 Padatuo Kabupaten Bone*. 785(3), 1–43. <http://eprints.unm.ac.id/9877/1/jurnal.pdf>
- Nasution, S. (2012). *Media Kardus Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Wirasana Tahun Pelajaran 2011 / 2012 Media Kardus Pada Siswa Kelas V Sd Negeri 1 Wirasana Tahun Pelajaran 2011 / 2012*.
- Pangestuti, P. (2017). *Hubungan Antara Panjang Tungkai, Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Lingkar Paha Dengan Hasil Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 1 Menggala Tulang Bawang*.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter Pada Siswa Putra Kelas Viii Smp Negeri 1 Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 1–13. <https://www.online-journal.unja.ac.id/score>
- Rengga Frredyantoro. (2011). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dan Berat Badan Dengan Prestasi Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa Putra Kelas V Sd Negeri Sanggang 01 Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo Tahun Pelajaran 2010/2011. In *图书情报工作* (Vol. 4, Nomor 3). Universitas Sebelas Maret.
- Riyoko, E. (2019). Motivasi Siswa Sekolah Menengah Pertama Dalam Pembelajaran Atletik. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 1(2), 91–95. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v2i1.2463>
- Sarwendi, R. (2020). Hubungan Antara Panjang Tungkai, Kecepatan Lari Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas V Sdn 1 Gador Durenan Kabupaten Trenggalek. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 5–24. <http://repo.iain->

Tulungagung.Ac.Id/5510/5/Bab 2.Pdf