

Analisis Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan

Ericx Syarveno¹⁾

Affiliation:

1. Universitas Dehasen
Bengkulu

Corresponding Author:

annie.phaph@gmail.com



Abstract

This study aims to determine the level of long jump skills in squat style students at SMP Negeri 7 South Bengkulu. This research is quantitative research using survey analysis techniques. The population in this research is 32 students of SMP Negeri 7 South Bengkulu. To obtain samples in this research, total sampling techniques were carried out. The research results showed that the majority of students at SMP Negeri 7 South Bengkulu showed a sufficient level of competence in the sport of long jump. This can be seen from the average score obtained on the long jump skills test, where the majority of students were able to demonstrate good basic technique and sufficient distance to be considered competent in this sport. concluded that in the Quite Competent category with a class average of 8.78 in the results of the long jump skills test of 32 students at SMP Negeri 7 South Bengkulu.

Keyword: Long Jump, Squat Style, SMP Negeri 7 South Bengkulu

Pendahuluan

Atletik sering dianggap sebagai induk dari semua cabang olahraga karena gerakan-gerakannya menjadi dasar bagi seluruh aktivitas olahraga lainnya. Oleh karena itu, penting untuk mengenalkan atletik kepada anak sejak usia dini. Gerakan-gerakan dalam atletik, seperti melompat, berlari, dan melempar, membantu anak-anak menguasai keterampilan dasar yang dibutuhkan dalam berbagai cabang olahraga.

Dalam atletik, terdapat berbagai nomor yang dipertandingkan, meliputi nomor jalan, lari, lompat, dan lempar. Salah satu cabang atletik yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama (SMP) adalah gerakan melompat. Pengenalan gerakan melompat dimulai dari gerakan sederhana saat siswa berada di kelas I hingga kelas III, dan kemudian dilanjutkan dengan pengenalan lompat jauh saat siswa memasuki kelas 7 hingga kelas 8. Pada dasarnya, lompat jauh adalah rangkaian gerakan yang dilakukan untuk mencapai jarak sejauh mungkin, yang terdiri dari tahap awalan, tolakan, melayang di udara, dan pendaratan.

Tahap awalan adalah persiapan sebelum melakukan tolakan, yang dilakukan dengan berlari secepat mungkin (sprint). Sprint dilakukan dengan posisi start berdiri, badan condong ke depan, dan langkah kaki harus dijaga agar tidak berubah saat akan melompat. Jarak awalan untuk siswa SMP disesuaikan dengan kebutuhan, biasanya sekitar 20 hingga 30 meter.

Setelah awalan, tahap berikutnya adalah tolakan. Tolakan adalah gerakan yang dilakukan

dengan kaki terkuat pada papan tolakan, untuk mengubah kecepatan horizontal menjadi vertikal dengan cepat. Kaki depan menumpu pada balok tolakan dan diikuti oleh kaki lainnya yang diangkat ke depan atas, dibantu oleh ayunan lengan yang searah dengan tolakan. Setelah tolakan, tahap berikutnya adalah melayang di udara. Pada tahap ini, posisi badan harus dipertahankan selama mungkin di udara dengan keseimbangan yang baik, serta kaki diangkat setinggi mungkin.

Tahap terakhir adalah pendaratan, yang dilakukan dengan dua kaki secara bersamaan dan diikuti oleh gerakan badan dan tangan. Badan dibungkukkan ke depan hingga lutut hampir rapat, dan tangan dijulurkan ke depan. Pendaratan harus dilakukan dengan keseimbangan yang baik untuk mencegah jatuh ke belakang, yang dapat merugikan hasil lompatan.

Jauh atau dekatnya lompatan sangat bergantung pada kualitas gerakan awalan, tolakan, saat melayang, dan pendaratan. Dengan kata lain, teknik melompat sangat mempengaruhi hasil lompatan. Selain itu, faktor fisik siswa juga berperan penting. Kecepatan saat awalan dan kekuatan otot tungkai sangat menentukan kuatnya tolakan. Tolakan yang kuat akan mendukung lompatan yang lebih jauh, sedangkan tolakan yang lemah akan mengurangi hasil lompatan. Oleh karena itu, kecepatan dan kekuatan otot tungkai (power tungkai) menjadi faktor krusial dalam lompat jauh.

Tolakan merupakan salah satu faktor kunci yang menentukan seberapa jauh hasil lompatan

seorang siswa. Kemampuan tolakan ini sangat dipengaruhi oleh power tungkai, yang bergantung pada dua unsur penting: kualitas otot dan kondisi fisiologis otot. Kualitas otot sendiri terdiri dari kecepatan dan kekuatan otot tungkai, sedangkan faktor fisiologis mencakup panjang atau pendeknya tungkai. Secara fisiologis, anak yang memiliki tungkai panjang cenderung memiliki otot yang lebih panjang pula. Ketika otot tersebut dilatih, kemampuan otot untuk berkontraksi akan lebih baik dibandingkan dengan anak yang memiliki tungkai pendek. Selain itu, tungkai yang panjang juga memungkinkan langkah yang lebih lebar, sehingga jangkauan lompatannya menjadi lebih jauh. Namun, hingga saat ini, hasil lompatan siswa di SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan masih belum optimal. Rata-rata kemampuan lompat jauh pada siswa kelas 7 putra hanya mencapai 2,8 meter, sementara pada siswa putri hanya 2,4 meter. Hasil ini menunjukkan adanya kekurangan dalam proses pembelajaran, khususnya pada cabang atletik nomor lompat jauh. Meskipun teknik lompat jauh telah diajarkan dengan baik, dan hasil observasi menunjukkan bahwa siswa telah menerapkan teknik tersebut dengan benar, hasil yang dicapai masih belum memuaskan.

Salah satu penyebab utama kurang optimalnya hasil lompatan adalah kurangnya pemahaman terhadap teknik dasar gerakan lompat jauh. Banyak siswa yang belum sepenuhnya memahami pentingnya unsur-unsur dalam gerakan lompat jauh, seperti awalan, tumpuan/tolakan, sikap saat melayang, dan pendaratan. Selain itu, kondisi fisik siswa yang masih berada di bawah standar kebugaran jasmani juga turut mempengaruhi hasil lompatan. Dalam lompat jauh, awalan merupakan unsur pokok yang sangat penting. Awalan dilakukan dengan berlari cepat (sprint) untuk mendapatkan kecepatan maksimal sebelum mencapai papan tolakan. Tolakan dilakukan untuk mengubah arah kecepatan horizontal menjadi kecepatan vertikal. Saat melayang di udara, posisi badan harus dipertahankan seperti orang jongkok, dan pendaratan dilakukan dengan kedua kaki menumpu di atas pasir pada bak lompat, diikuti gerakan kedua tangan ke depan.

Selain itu, faktor lain yang mempengaruhi kurang maksimalnya hasil yang dicapai pada nomor lompat jauh adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai. Sarana dan prasarana

yang baik sangat penting dalam memotivasi siswa untuk lebih serius dalam mengikuti pembelajaran atletik, khususnya pada nomor lompat jauh, sehingga hasil yang diperoleh dapat lebih ditingkatkan.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan sample yang terdiri dari 32 siswa kelas 7 SMPN 07 Bengkulu Selatan. Sedangkan untuk instrument yang digunakan dalam Penelitian ini menggunakan tes dan pengukuran lompat jauh siswa. Adapun cara melakukan tes unjuk kerja lompat jauh sebagai berikut:

Tabel 1. Rubrik Penilaian Unjuk Kerja Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok

No.	Aspek yang Dinilai	Kualitas Gerak			
		1	2	3	4
1	Awalan 1. Pengambilan sudut awalan				
2	Sikap Tolakan 2. Sikap tubuh saat tolakan				
3	Melayang di udara 3. Sikap tubuh saat melayang di udara				
4	Sikap Mendarat 4. Sikap tubuh saat mendarat				
Jumlah Skor Maksimal 16					

Tabel 2 Kategori Keterampilan Siswa

No.	Interval	Klasifikasi
1	90 – 100	Sangat Kompeten
2	70 – 89	Kompeten
3	50 – 69	Cukup Kompeten
4	30 – 49	Kurang Kompeten
5	10 – 29	Tidak Kompeten

Selanjutnya, Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam Penelitian ini adalah tes dan pengukuran. Tes yang digunakan adalah tes unjuk kerja lompat jauh siswa SMP dengan menggunakan rubrik penilaian yang telah disiapkan. dalam tes pengukuran lompat jauh di bantu oleh asisten ahli dimana bertugas membantu peneliti memberikan penilaian dalam pelaksanaan tes.

Sedangkan untuk Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Teknik statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2012:147). Selanjutnya, dalam Teknik penganalisis data menggunakan rumus dasar penilaian norma dengan 1-5 katagori sebagai berikut:

$$\text{Nilai unjuk kerja} = \frac{\text{Jumlah skor yang diperoleh}}{\text{Jumlah skor maksimal}} \times 100$$

kemudian mencari presentase masing-masing katagori dengan rumus presentase yang digunakan adalah:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Presentase Jawaban

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek

Hasil Penelitian

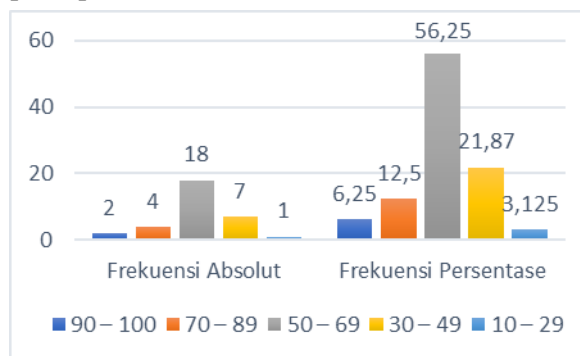
Deskripsi Data Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan

Data penelitian untuk skor Lompat jauh gaya jongkok SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan, didapatkan data bahwa skor tertinggi 14 dengan nilai tertinggi 87.5 dan skor terendah 3 dengan nilai terendah 18.75. Dari analisis data diperoleh harga rata-rata (Mean) sebesar 8.78. Distribusi frekuensi data tunggal Lompat jauh gaya jongkok sebagaimana tampak pada Tabel dibawah ini,

Tabel 5 Hasil Analisis Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan

No.	Interval Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Persentase
1	90 – 100	2	6.25
2	70 – 89	4	12.5
3	50 – 69	18	56.25
4	30 – 49	7	21.87
5	10 – 29	1	3.125
Total		32	100

Berdasarkan data yang tertera pada tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa terdapat variasi yang signifikan dalam distribusi skor siswa. Sebanyak 2 orang (6,25%) berhasil mencapai skor tertinggi dalam rentang 90-100, menunjukkan bahwa sebagian kecil siswa mencapai tingkat pemahaman yang sangat baik. Sebanyak 4 orang (12,5%) berada pada skor 70-89, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki pemahaman yang baik namun masih ada ruang untuk perbaikan. Mayoritas siswa, yakni 18 orang (56,25%), berada pada rentang skor 50-69, menunjukkan tingkat pemahaman yang cukup namun perlu peningkatan lebih lanjut. Selanjutnya, 7 orang (21,87%) memperoleh skor dalam rentang 30-49, yang menandakan adanya kesulitan dalam memahami materi. Terakhir, 1 orang (3,125%) berada pada skor 10-29, menunjukkan bahwa siswa tersebut mengalami kesulitan yang signifikan. Distribusi skor ini juga dapat divisualisasikan lebih jelas melalui gambar histogram di bawah ini, yang memberikan gambaran menyeluruh tentang pencapaian siswa secara kuantitatif.



Gambar 1 Histogram

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Katagori Atau Normas Tes

Berdasarkan hasil tes, data yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat lima katagori penilaian, yaitu: baik sekali, baik, sedang, kurang, dan kurang sekali. Katagori-katagori ini digunakan untuk mengelompokkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan norma yang telah ditetapkan. Penjelasan lebih rinci mengenai masing-masing katagori adalah sebagai berikut:

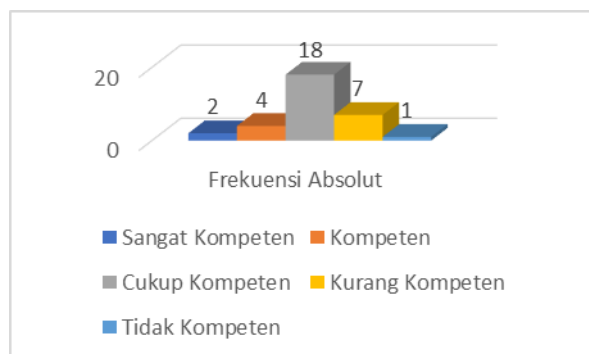
Katagori "baik sekali" mencakup siswa yang menunjukkan kemampuan luar biasa dalam teknik lompat jauh gaya jongkok, dengan pencapaian melebihi standar yang diharapkan.

Kategori "baik" mencakup siswa yang memiliki kemampuan yang baik dan memenuhi sebagian besar kriteria teknik yang diharapkan, meskipun masih ada sedikit ruang untuk perbaikan. Kategori "sedang" menggambarkan siswa yang memiliki kemampuan cukup dalam lompat jauh gaya jongkok, dengan pemahaman dan teknik yang memadai namun masih memerlukan peningkatan untuk mencapai hasil yang lebih optimal. Kategori "kurang" mencakup siswa yang menunjukkan kemampuan di bawah standar yang diharapkan, dengan beberapa kelemahan dalam teknik yang perlu diperbaiki.

Terakhir, kategori "kurang sekali" mencerminkan siswa yang memiliki kesulitan signifikan dalam lompat jauh gaya jongkok, dengan hasil yang jauh dari standar dan memerlukan perhatian khusus dalam pembelajaran teknik ini. Norma tes lompat jauh gaya jongkok ini menjadi acuan penting dalam mengevaluasi dan meningkatkan kemampuan siswa secara keseluruhan.

Tabel 6 Hasil Analisis Tes Berdasarkan Katagori Lompat Jauh Gaya Jongkok SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan

No.	Nilai	Frekuensi Absolut	Klasifikasi
1	90 – 100	2	Sangat Kompeten
2	70 – 89	4	Kompeten
3	50 – 69	18	Cukup Kompeten
4	30 – 49	7	Kurang Kompeten
5	10 – 29	1	Tidak Kompeten
Total		32	



Pembahasan

Olahraga merupakan bagian penting dalam pembangunan karakter dan kesehatan fisik individu, terutama dalam konteks pendidikan formal di sekolah. Salah satu cabang olahraga yang cukup penting untuk dikaji adalah lompat jauh, karena tidak hanya melibatkan kekuatan fisik tetapi juga teknik yang cukup kompleks. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi tingkat kompetensi siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam olahraga lompat jauh

SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah di wilayah tersebut yang memiliki peran penting dalam membentuk karakter siswa serta memberikan pendidikan fisik yang komprehensif. Dalam kurikulumnya, olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan untuk dikembangkan, termasuk di dalamnya cabang olahraga lompat jauh. Penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kuantitatif dengan menggunakan teknik survei dan observasi. Sampel penelitian adalah siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga, khususnya lompat jauh. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi tes keterampilan lompat jauh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan menunjukkan tingkat kompetensi yang cukup kompeten dalam olahraga lompat jauh dengan jumlah 56,25%. Hal ini dapat dilihat dari skor rata-rata yang diperoleh pada tes keterampilan lompat jauh yaitu, 2 orang atau (6.25%) berada pada skor 90-100, 4 orang atau (12.5%) berada pada skor 70-89, 18 orang atau (56.25%) berada pada skor 50-69, 7 orang atau (21.87%) berada pada skor 30-49, 1 orang atau (3.125%) berada pada skor 10-29. Di mana sebagian besar siswa mampu menunjukkan teknik dasar yang baik dan jarak yang cukup untuk dapat dianggap kompeten dalam cabang olahraga tersebut. Selain itu, mayoritas siswa juga menunjukkan minat yang tinggi terhadap olahraga lompat jauh dan menyatakan bahwa mereka merasa mampu untuk mengembangkan keterampilan tersebut lebih lanjut. Ada beberapa faktor yang dapat mendukung tingkat kompetensi siswa dalam olahraga lompat jauh di SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan: 1) Ketersediaan Fasilitas dan Sarana: Sekolah menyediakan fasilitas yang memadai untuk latihan olahraga, termasuk lapangan yang cukup luas dan terawat dengan

baik serta perlengkapan yang diperlukan untuk latihan lompat jauh. 2) Pendampingan dan Pelatihan: Adanya pelatih atau guru olahraga yang berkualitas dan berpengalaman dalam melatih siswa dalam cabang olahraga lompat jauh, sehingga siswa dapat memperoleh bimbingan yang baik dalam mengembangkan keterampilan mereka. 3) Dukungan Lingkungan: Dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan teman-teman sebaya juga berperan penting dalam memotivasi siswa untuk terus berlatih dan mengembangkan keterampilan mereka dalam olahraga lompat jauh

Hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang signifikan dalam konteks pendidikan di SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan. Pengembangan kurikulum yang lebih terstruktur dan komprehensif dalam pembelajaran olahraga, khususnya dalam lompat jauh, menjadi sebuah kebutuhan yang mendesak. Selain itu, peningkatan kualitas pelatihan bagi guru dan pelatih olahraga juga merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa siswa menerima bimbingan yang optimal dalam mengembangkan keterampilan olahraga mereka. Tak kalah pentingnya adalah peningkatan fasilitas olahraga di sekolah guna memberikan lingkungan yang mendukung bagi siswa dalam berlatih dan berkompetisi.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang tingkat kompetensi siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan dalam olahraga lompat jauh. Faktor-faktor yang telah diidentifikasi sebagai penentu kompetensi, bersama dengan implikasi pendidikan yang dihasilkan dari penelitian ini, dapat menjadi landasan bagi upaya-upaya lebih lanjut dalam meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengembangan olahraga di sekolah. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memberikan gambaran tentang pencapaian siswa dalam olahraga lompat jauh, tetapi juga memberikan arahan bagi pengembangan pendidikan olahraga yang lebih baik di masa depan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan lompat jauh dari 32 siswa SMP Negeri 7 Bengkulu Selatan secara umum berada dalam kategori "Cukup Kompeten". Hal ini terlihat dari distribusi skor yang diperoleh pada tes

keterampilan lompat jauh. Sebanyak 2 orang (6,25%) berhasil mencapai skor tertinggi dalam rentang 90-100, menunjukkan kemampuan yang sangat baik. Sementara itu, 4 orang (12,5%) berada pada skor 70-89, yang menandakan mereka memiliki keterampilan yang baik namun masih ada ruang untuk peningkatan. Mayoritas siswa, yaitu 18 orang (56,25%), mendapatkan skor dalam rentang 50-69, yang mengindikasikan kemampuan yang cukup namun belum mencapai tingkat optimal. Selanjutnya, 7 orang (21,87%) memperoleh skor dalam rentang 30-49, menunjukkan keterampilan yang kurang memadai, dan 1 orang (3,125%) berada pada skor 10-29, yang mencerminkan kesulitan yang signifikan dalam keterampilan lompat jauh.

Distribusi skor ini memberikan gambaran umum mengenai kemampuan siswa, di mana sebagian besar siswa masih berada pada tingkat sedang, dengan beberapa siswa yang membutuhkan perhatian khusus dalam pembelajaran teknik lompat jauh.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Atmiyatun. (2018). *Penelitian Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Permainan Sudamanda Kapal*. Skripsi. Diakses di <http://atmiyatun.blogspot.com> pada tanggal 14 Mei 2012.
- Dadang Haryana dan Giri Verianti. (2010). *Pendidikan Jasmani Olah Raga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Didik Zafar, Sidik. (2017). *Mengajar dan Melatih Atletik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Dwi Meriyanto Siti Nurrochmah Febrita Paulina Heynoek (2016). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan lompat jauh. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, Vol 26 No 1 April 2016.
- Eddy Purnomo & Dapan. (2018). *Dasar-dasar gerak atletik*. Yogyakarta. Alfabedia.
- Erick Burhaein (2017) *Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD*. *Indonesian Journal of Primary Education*. Vol 1 No 1 (2017) 51-58.
- Giri Wiarto. (2017). *Atletik*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Ngatman dan Andriyani F.A. (2017). *Tes dan Pengukuran untuk Evaluasi dalam Pendidikan*

-
- Jasmani dan Olahraga. Yogyakarta:
Fadilatama.
- Putu Widiatmoko. (2018). Penelitian
Peningkatan Lompat Jauh Gaya Jongkok
Melalui Permainan Sudamanda Kapal.
Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif,
Kualitatif, dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. (2015). Metode Penelitian
pendidikan. Bandung: PT Remaja
Rosdakarya.