



Global Journal Sport

<https://jurnal.sainsglobal.com/index.php/gjs>

Volume 2, Nomor 1 Maret 2024

e-ISSN: 3031-3961

DOI.10.35458

ANALISIS KEMAMPUAN LOMPAT JAUH PADA SISWA UPT SPF SDI BERTINGKAT TABARINGAN 1

Muh Anzori Halim¹, Sudirman², Yasriuddin³

¹ PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: orylanzory@gmail.com

² PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: sudirman@unn.ac.id

³ PJOK, Universitas Negeri Makassar

Email: yasriuddin@unn.ac.id

Artikel info**Abstrak**

Muh. Anzori Halim, 2024 Analisis kemampuan lompat jauh UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 (dibimbing oleh Sudirman dan Yasriuddin). Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Penelitian ini adalah penelitian analisis deskriptif dengan rancangan pengkategorian yang bertujuan untuk mengetahui gambaran kategori kemampuan lompat jauh Siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang berjumlah 280 orang yang tersebar dari enam tingkatan dengan dua gedung dengan masing-masing satu gedung enam kelas yang terdiri atas 150 orang siswa perempuan dan 130 orang siswa laki-laki. Sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah siswa laki-laki sebanyak 40 orang yang dipilih secara random sampling sebagai perwakilan dari siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1. Adapun teknik pengumpulan data diperoleh melalui tes dan pengukuran. Teknik analisis data yang digunakan adalah persentase dan analisis. Dalam penelitian ini diperoleh hasil yakni kemampuan lompat jauh siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 secara rata-rata berada pada kategori baik



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal yang sangat penting untuk membangun sebuah bangsa yang utuh. Sebuah bangsa yang besar bukan dilihat dari banyaknya jumlah penduduknya melainkan bangsa yang besar adalah jika elemen masyarakatnya berpendidikan dan mampu menjadikan negaranya negara yang maju. Dalam hal ini yang menjadi input adalah peserta didik, sarana, prasarana, dan lingkungan, sedangkan outputnya adalah jasa pelayanan pendidikan, lulusan atau alumni dan hasil penelitian. Peningkatan kualitas pendidikan menjadi usaha yang terus digalakkan oleh segenap insan pendidikan di Indonesia.

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan satu mata ajar yang diberikan di suatu jenjang sekolah tertentu yang merupakan salah satu bagian dari pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk bertumbuh dan perkembangan jasmani, mental, sosial dan emosional yang serasi, selaras dan seimbang (Depdiknas, 2006:131).

Pendidikan jasmani adalah salah mata pelajaran di sekolah yang merupakan media pendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, sikap sportifitas, pembiasaan pola hidup sehat dan pembentukan karakter (mental, emosional, spiritual dan sosial) dalam rangka mencapai tujuan sistem pendidikan Nasional. Jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga (Mulyanto, 2014:34). Salah satu aspek untuk mencapai pembangunan manusia Indonesia seutuhnya adalah aspek pendidikan jasmani dan olahraga. Sehubungan dengan hal tersebut di atas Aip Syarifuddin bukunya " olahraga dan kesehatan " mengemukakan bahwa, Pendidikan jasmani adalah pendidikan yang mengaktualisasikan potensi-potensi aktivitas manusia berupa sikap. Tindak dan karya yang di beri bentuk. Isi dan arah yang menuju kebulatan kepribadian manusia dengan ciri kemasyarakatan. (Aip Syarifuddin, 1975.hal 45).

Pendidikan jasmani juga memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk 1). Mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang berkaitan dengan aktivitas jasmani, perkembangan estetika, dan perkembangan sosial. 2). Mengembangkan kepercayaan diri dan

kemampuan untuk menguasai keterampilan gerak dasar yang akan mendorong partisipasinya dalam aneka aktivitas jasmani. 3). Memperoleh dan mempertahankan derajat kebugaran jasmani yang optimal untuk melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dan terkendali. 4). Mengembangkan nilai-nilai pribadi melalui partisipasi dalam aktivitas jasmani baik secara kelompok maupun perorangan. 5). Berpartisipasi dalam aktivitas jasmani yang dapat mengembangkan keterampilan sosial yang memungkinkan peserta didik berfungsi secara efektif dalam hubungan antar orang dan Menikmati kesenangan dan keriangan melalui aktivitas jasmani, termasuk permainan olahraga.

Hasil observasi UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang bertempat di Pattingalloang, Kec. Ujung Tanah, Kota Mkassar tahun ajaran 2023/2024 menunjukan bahwa siswa-siswi UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 tersebut secara umum memiliki kemampuan menengah ke bawah, disamping beberapa siswa memiliki intelegensi diatas rata-rata. Dalam sebuah observasi kelas, dapat diketahui bahwa siswa-siswi di UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 memiliki minat dan motivasi yang kurang terhadap pelajaran pendidikan jasmani khususnya materi lompat jauh siswa lebih menyukai pelajaran jasmani hanya pada sepak bola. Masih tampak beberapa siswa yang mengobrol dengan temannya, mengantuk, malas-malasan dalam mengerjakan yang diberikan oleh guru. Sebagian besar siswa mengeluh dan merasa tidak mampu mengerjakan tugas yang diberikan, karena guru dalam memberikan materi kurang bervariasi yang membuat anak merasa bosan dan jemu. Kenyataannya kemampuan siswa tidak sama dalam melakukan gerak dalam olahraga khususnya cabang atletik lompat jauh. Hal ini menunjukan bahwa dalam pembelajaran lompat jauh mengalami masalah yang harus dicari jalan pemecahan masalahnya. Kurang berkembangannya proses belajar mengajar penjasorkes di UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 karena tidak adanya sarana dan prasarana pembelajaran yang tersedia disekolahan tersebut, adapun faktor yang menjadi tanda tanya adalah faktor lingkungan dengan semua daratan yang di alasi dengan pasir apakah juga dapat menimbulkan efek terhadap kemampuan lompat jauh, Sehingga guru penjasorkes dalam melaksanakan proses pembelajaran bersifat monoton, tidak menarik dan membosankan maka siswa tidak memiliki semangat dan motivasi dalam mengikuti pelajaran penjasorkes. Dari permasalahan yang dihadapi guru penjas dalam menyampaikan materi khususnya lompat jauh, maka peneliti merasa tertarik melakukan penelitian siswa UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 dengan judul **"Analisis kemampuan lompat jauh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1"**. Dengan jumlah 40 siswa yang terdiri. Permasalahan ini timbul dari hasil pengamatan/ observasi di

UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 yaitu pada pembelajaran lompat jauh. Dari permasalahan diatas maka penting adanya penelitian lompat jauh untuk menciptakan semangat dan motivasi siswa sehingga siswa dapat tertarik dan menyenangi pembelajaran penjasorkes. Siswa mempunyai peluang untuk mengeksplorasi gerak secara luas dan bebas sesuai dengan tingkat kemampuan yang dimiliki siswa serta bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.

Aspek fisik yang terdiri atas beberapa komponen, sangat mendukung pencapaian prestasi atlet, sebab aspek tersebut fundamental dari suatu pengembangan aspek-aspek lainnya. pembinaan kondisi fisik bukan hanya untuk meningkatkan prestasi para atlet, akan tetapi untuk menjaga kesehatan bagi pelakunya. Hal ini dapat dilihat pada atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik secara otomatis akan memiliki kesehatan yang baik pula, sehingga dengan sendirinya akan mampu untuk melakukan teknik-teknik dari setiap cabang olahraga yang ditekuninya.

Hal ini berkaitan erat dengan bentuk-bentuk latihan yang dilakukan, sebab untuk mencapai kondisi fisik yang prima tentu perlu adanya latihan-latihan secara khusus, sehingga mampu untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

Lompatan yang maksimal atau jauhnya lompatan dapat tercapai jika ditunjang dengan kemampuan fisik yang prima serta didukung oleh tungkai yang panjang. Kemampuan fisik tersebut adalah daya ledak, daya ledak merupakan penggabungan dua komponen yaitu kekuatan dan kecepatan. Tungkai yang panjang dan dengan ditopang kemampuan fisik daya ledak akan membantu tercapainya lompatan yang jauh. Sebab kedua hal tersebut memiliki peranan yang besar dalam melakukan lompatan.

Beranjak dari penjelasan dengan permasalahan yang ditelah dikemukakan, maka perlu adanya pembuktian secara ilmiah dengan melalui penelitian, Untuk itu peneliti melakukan penelitian dengan judul : **“Analisis Kemampuan Lompat Jauh pada Siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1”**.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif, menurut Sugiono (2015:14) metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data

menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan.

Berdasarkan pendapat diatas penelitian deskriptif kuantitaif adalah suatu penelitian yang menggambarkan suatu kondisi populasi atau sampel dengan sesungguhnya dengan analisis data berupa statistik deskriptif. Menurut Sukardi (2003:157) merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan dan menginput prestasi dan menginterpretasi objek sesuai dengan apa adanya, penelitian deskriptif bertujuan menggambarkan secara sistematis, akurat fakta dan karakteristik mengenai populasi atau bidang tertentu penelitian ini berusaha menggambarkan suatu kondisi (Saifuddin Aswar, 2016:7. Penelitian ini bertujuan untuk membuat deskripsi, gambaran atau secara sistematis mengenai fakta gambaran mengenai kemampuan lompat jauh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1.

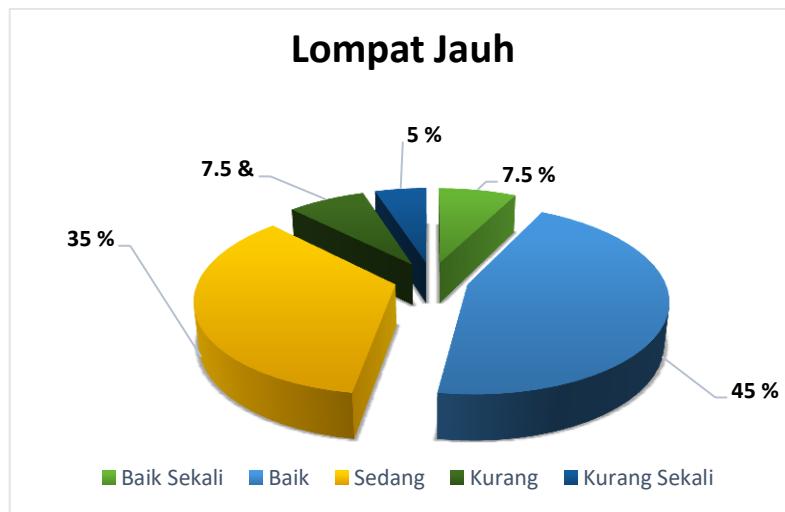
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Data empiris dan hasil tes dan pengukuran lompat jauh terlebih dahulu diadakan tabulasi data untuk memudahkan proses pengujian nantinya. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif. Analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data setiap variabel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam rangkuman hasil analisis deskriptif yang tercantum pada tabel, sedangkan hasil lengkapnya ada pada lampiran. Berdasarkan rangkuman hasil analisis deskriptif data pada tabel di atas, maka dapat diuraikan sebagai berikut yakni kemampuan lompat jauh dari 40 siswa jumlah sampel diperoleh nilai rata-rata (*Mean*) sebesar 461.48, median sebesar 465.00, Std. daviasi 30.39, range 150.00 nilai minimum 375.00, nilai maksimum 525.00 dan Sum 18921.00

Suatu data penelitian yang akan dianalisis secara statistik harus memenuhi syarat-syarat analisis. Untuk itu data lompat jauh dalam penelitian terkumpul, maka terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan yaitu normalitas dengan uji Kolmogorov-Smirnov Z. Dalam pengujian normalitas data koordinasi mata tangan diperoleh nilai Kolmogorov-Smirnov $Z = 0.902$ dengan probabilitas (P) = $0.390 > 0.05$. Dengan demikian lompat jauh SDI Bertingkat Tabaringan 1 Kelas IV yang diperoleh berdistribusi Normal. Hasil semua data penelitian ini menunjukkan nilai signifikan yang diperoleh lebih besar dari 0.05, sehingga semua dapat dikatakan data mengikuti sebaran normal atau data berdistribusi normal. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data yakni lompat jauh dapat dikatakan normal.

Analisis lompat jauh diperoleh kategori baik sekali sebanyak 3 orang atau setara dengan 7,5%, kategori baik sebanyak 18 orang atau setara dengan 45%, kategori sedang sebanyak 14 orang atau setara dengan 35%, kategori kurang sebanyak 3 orang atau setara dengan 7,5% dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang atau setara dengan 5%. Jadi lompat jauh UPT SPF SDI Bertingkat Tabaringan 1 secara rata-rata berada pada kategori **Baik**.



Pembahasan

Hasil analisis data dan uji hipotesis yang telah dikemukakan sebelumnya, menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan, diterima berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dan didukung oleh teori yang mendasarinya yang menyatakan bahwa apabila seseorang pelompat jauh ingin mendapatkan hasil lompatan yang baik, maka dia harus mengikuti dan melaksanakan dengan baik, langkah-langkah dalam lompat jauh, yakni awalan berlari, bertumpu, melayang diudara dan mendarat. Dalam penelitian ini diperoleh hasil lompatan dari 40 orang siswa sebagai sampel yang bervariasi. Tentunya hal ini disebabkan oleh berbagai macam faktor, sehingga memerlukan pembahasan secara saksama, untuk dapat diterima dengan pemikiran yang bersifat rasional sesuai dengan kelompok kategori kemampuan lompat jauh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1.

Dalam penelitian ini akan dilakukan pengujian hipotesis terhadap hasil penelitian yang telah diperoleh yakni kemampuan lompat jauh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 secara rata-rata berada pada **kategori baik**. Namun karena penelitian ini adalah analisis, sehingga peneliti dalam hal ini penulis harus menganalisis secara saksama yakni satu persatu dari setiap kategori berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh yaitu kategori baik sekali ada 3 orang siswa atau setara dengan 7,5%, kategori Baik ada 18 orang siswa atau setara dengan 45%, kategori sedang ada 14 orang siswa atau setara dengan 35%, kategori kurang ada 3 orang

siswa atau setara dengan 7,5%, dan kategori kurang sekali ada 2 orang siswa atau setara dengan 5%. Walaupun secara rata-rata kemampuan lompat jauh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 berkategori **Baik**.

1. Kemampuan Lompat Jauh Siswa yang Berkategori Baik Sekali.

Dalam penelitian ini terdapat tiga orang siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh yang baik sekali. Hal ini disebabkan karena ketiga orang siswa tersebut memang dipersiapkan untuk mewakili sekolahnya setiap ada perlombaan atletik antar sekolah khususnya nomor lompat jauh. Namun hal lain yang dapat dikemukakan adalah bahwa dalam lompat jauh ada empat langkah yang harus diperhatikan dan dilaksanakan oleh setiap pelompat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh yakni: 1. Pengambilan awalan berlari yang tepat antara 20-40 meter, selanjutnya harus dibarengi dengan cara berlari yang benar pula yaitu berlari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal pada saat mau bertumpu kakinya untuk melakukan lompatan. 2. Bertumpu dengan kaki terkuat agar beban berat badan terasa ringan untuk diangkat ke depan atas dengan membentuk parabola. 3. Melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin melemparkan/membuang badannya ke atas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh. 4. Mendarat dengan berat badan didorong kedepan dengan mempergunakan bantuan dari ayunan tangan agar si pelompat tidak jatuh ke belakang kaki yang mendarat terlebih dahulu. Hal ini perlu diketahui karena dalam suatu perlombaan atau petandingan lompat jauh prngukurannya dilakukan mulai dari balok tempat bertumpunya kaki sampai kepada bagian anggota badan yang mendarat terdekat dari bertumpunya kaki. Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa adanya tiga orang siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang memiliki kemampuan lompat jauh yang berkategori baik sekali karena mengikuti seluruh langkah -langkah dalam lompat jauh dengan baik dan benar sehingga mendapatkan hasil yang maksimal pula yaitu kategori baik sekali.

2. Kemampuan Lompat Jauh Siswa yang Berkategori Baik.

Dalam penelitian ini terdapat delapan belas orang siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh yang baik. Hal ini disebabkan karena kedelapan belas orang siswa tersebut memang menjadikan lari dan lompat jauh sebagai hobynya dan berkaitan erat dengan kegiatan sehari-hari sebagai seorang anak pedesaan yang biasa melakukan lari dan lompat sebagai

aktivitas rutin dan menjadikannya olahraga lompat jauh sebagai hobbynya. Namun hal lain yang dapat dikemukakan adalah bahwa dalam lompat jauh ada empat langkah yang harus diperhatikan dan dilaksanakan oleh setiap pelompat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh yakni: 1. Pengambilan awalan berlari yang tepat antara 20-40 meter, selanjutnya harus dibarengi dengan cara berlari yang benar pula yaitu berlari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal pada saat mau bertumpu kakinya untuk melakukan lompatan. 2. Bertumpu dengan kaki terkuat agar beban berat badan terasa ringan untuk diangkat ke depan atas dengan membentuk parabola. 3. Melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin melemparkan/membuang badannya ke atas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh. 4. Mendarat dengan berat badan didorong kedepan dengan mempergunakan bantuan dari ayunan tangan agar si pelompat tidak jatuh ke belakang kaki yang mendarat terlebih dahulu. Hal ini perlu diketahui karena dalam suatu perlombaan atau petandingan lompat jauh prngukurannya dilakukan mulai dari balok tempat bertumpunya kaki sampai kepada bagian anggota badan yang mendarat terdekat dari bertumpunya kaki. Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa adanya delapan belas orang siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang memiliki kemampuan lompat jauh yang berkategori baik karena mengikuti seluruh langkah-langkah dalam lompat jauh dengan baik dan benar tetapi tentu masih ada kekurangan apabila dibandingkan dengan temannya yang empat orang sehingga, dia hanya mendapatkan hasil yang baik.

3. Kemampuan Lompat Jauh Siswa yang Berkategori Sedang.

Dalam penelitian ini terdapat empat belas orang siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh yang sedang. Hal ini disebabkan karena keempat belas siswa tersebut menjadikan lompat jauh sebagai salah satu nomor dalam atletik yang dia lakukan apabila ada perintah dari gurunya. Namun hal lain yang dapat dikemukakan adalah bahwa dalam lompat jauh ada empat langkah yang harus diperhatikan dan dilaksanakan oleh setiap pelompat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh yakni: 1. Pengambilan awalan berlari yang tepat antara 20-40 meter, selanjutnya harus dibarengi dengan cara berlari yang benar pula yaitu berlari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal pada saat mau bertumpu kakinya untuk melakukan lompatan. 2. Bertumpu dengan kaki terkuat agar beban berat badan terasa ringan untuk diangkat ke depan atas dengan membentuk parabola. 3. Melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin

melemparkan/membuang badannya ke atas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh.4. Mendarat dengan berat badan didorong kedepan dengan mempergunakan bantuan dari ayunan tangan agar si pelompat tidak jatuh ke belakang kaki yang mendarat terlebih dahulu. Hal ini perlu diketahui karena dalam suatu perlombaan atau petandingan lompat jauh prngukurannya dilakukan mulai dari balok tempat bertumpunya kaki sampai kepada bagian anggota badan yang mendarat terdekat dari bertumpunya kaki. Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa adanya empat belas orang siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang memiliki kemampuan lompat jauh yang berkategori sedang karena mengikuti seluruh langkah -langkah dalam lompat jauh kurang benar sehingga mendapatkan hasil yang sedang.

4. Kemampuan Lompat Jauh Siswa yang Berkategori Kurang.

Dalam penelitian ini terdapat tiga orang siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh yang kurang. Hal ini disebabkan karena ketiga orang siswa tersebut olahraga lompat jauh masih dianggapnya sebagai suatu kegiatan yang jarang dilakukannya. Namun hal lain yang dapat dikemukakan adalah bahwa dalam lompat jauh ada empat langkah yang harus diperhatikan dan dilaksanakan oleh setiap pelompat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh yakni: 1. Pengambilan awalan berlari yang tepat antara 20-40 meter, selanjutnya harus dibarengi dengan cara berlari yang benar pula yaitu berlari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal pada saat mau bertumpu kakinya untuk melakukan lompatan. 2. Bertumpu dengan kaki terkuat agar beban berat badan terasa ringan untuk diangkat ke depan atas dengan membentuk parabola. 3. Melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin melemparkan/membuang badannya ke atas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh.4. Mendarat dengan berat badan didorong kedepan dengan mempergunakan bantuan dari ayunan tangan agar si pelompat tidak jatuh ke belakang kaki yang mendarat terlebih dahulu. Hal ini perlu diketahui karena dalam suatu perlombaan atau petandingan lompat jauh prngukurannya dilakukan mulai dari balok tempat bertumpunya kaki sampai kepada bagian anggota badan yang mendarat terdekat dari bertumpunya kaki.

Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa adanya tiga orang siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang memiliki kemampuan lompat jauh yang berkategori kurang

karena tidak mengikuti langkah -langkah dalam lompat jauh dengan baik dan benar sehingga mendapatkan hasil yang kurang.

5. Kemampuan Lompat Jauh Siswa yang Berkategori Kurang Sekali.

Dalam penelitian ini terdapat dua orang siswa yang memiliki kemampuan lompat jauh yang kurang sekali. Hal ini disebabkan karena kedua orang siswa tersebut setiap pelajaran olahraga malas ikut dan melakukan bahkan bersembunyi dan merasa minder karena memiliki berat badan yang obesitas. Hal lain yang dapat dikemukakan adalah bahwa dalam lompat jauh ada empat langkah yang harus diperhatikan dan dilaksanakan oleh setiap pelompat untuk mendapatkan hasil lompatan yang jauh yakni: 1. Pengambilan awalan berlari yang tepat antara 20-40 meter, selanjutnya harus dibarengi dengan cara berlari yang benar pula yaitu berlari dengan kecepatan pelan, sedang dan kecepatan maksimal pada saat mau bertumpu kakinya untuk melakukan lompatan. 2. Bertumpu dengan kaki terkuat agar beban berat badan terasa ringan untuk diangkat ke depan atas dengan membentuk parabola. 3. Melayang diudara, yang tentunya seorang pelompat jauh harus sedapat mungkin melemparkan/membuang badannya ke atas depan dengan posisi badan, kaki dan tangan disesuaikan dengan gaya yang diambil dalam lompat jauh. 4. Mendarat dengan berat badan didorong kedepan dengan mempergunakan bantuan dari ayunan tangan agar si pelompat tidak jatuh ke belakang kaki yang mendarat terlebih dahulu. Hal ini perlu diketahui karena dalam suatu perlombaan atau petandingan lompat jauh prngukurannya dilakukan mulai dari balok tempat bertumpunya kaki sampai kepada bagian anggota badan yang mendarat terdekat dari bertumpunya kaki. Dari uraian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa adanya dua orang siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 yang memiliki kemampuan lompat jauh yang berkategori kurang sekali karena tidak mengikuti sama sekali langkah -langkah dalam lompat jauh dengan baik dan benar sehingga mendapatkan hasil yang sangat kurang sekali.

PENUTUP

Dengan demikian sebagai kesimpulan dari pembahasan tersebut adalah bahwa kemampuan lompat jauh yang diperoleh siswa SDI Bertingkat Tabaringan 1 bervariasi kategorinya disebabkan seberapa mahir siswa yang bersangkutan melakukan sekaligus mempraktekkan langkah-langkah dalam lompat jauh sesuai dengan teori.

DAFTAR PUSTAKA

- Anthony Annarino. 1976. *Development conditioning for women and man*. St. Louis : Second edition The CV Mosby.
- Arikanto Suharsimi, 1992. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Penerbit Rhineka Cipta.
- Ateng Abdul Kadir, 1992. *Asas-asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Dirjen Dikti.
- Bompa. 1983. *Theory and methodology of training the key to athletic performance*. Iowa Kendall/Hunt Publishing Company.
- Fox. 1984. *The physiological basic of physical education and athletic*. Toronto : Sounders College Publishing.
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Kosing*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti.
- IAAF. 1993. *Teknik-teknik atletik dan tahap-tahap mengajarkannya*. Jakarta : PASI.
- Nasution. 1982. *Penuntun untuk mengajar dan melatih*. Jakarta : Penerbit Jaya Sakti.
- Pate, Ratella dan Me Clenaghan. 1993. *Dasar-dasar ilmiah kepelatihan*. New York : Souders College Publishing, (ahli bahasa Kasiyo Dwijowinoto).
- Radcliffe and Farentinos. 1985. *Teknik-teknik dan tahap-tahap mengajar*. Jakarta: Passi.
- Razak, Abraham. 1996. *Perbandingan pengaruh latihan pliometrik dengan latihan kekuatan dan kecepatan terhadap daya ledak*. Surabaya : Thesis Pasca Sarjana UNAIR.
- Ruma, Rachimi. 1992. *Perbedaan pengaruh metode latihan kecepatan dan kekuatan otot-otot tungkai terhadap belajar lari 200 meter*. Jakarta : Laporan penelitian Pusat luar sekolah dan olahraga.
- Sajoto, Moch. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Soekarman. 1985. *Dasar olahraga untuk pembina, pelatih dan atlet*. Bandung : Tarsito.
- Sudarminto, 1991. *Kinesiologi*. Jakarta: P2LPTK Dirjen Dikti Depdikbud.
- Sugiyono. 2000. *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Penerbit CV Alfabetha.
- Surahman, Winarno. 1982. *Pengantar penelitian ilmiah dasar; metode dan teknik*. Bandung : PT. Tarsito.
- Syarifuddin Aip. 1992. *Atletik*. Jakarta: P2TK Ditjen Dikti Depdikbud.